



2016年第38个植树节随着春天的脚步走来,为创造蓝天碧水的绿色环境,山东有线新视听网站和ZGL健乐骑行俱乐部共同开展“约会绿色春天,畅享多彩生活”为主题的骑行+植树活动,给大家亲近大自然,为世界装扮绿色的机会,用实际行动体验劳动的乐趣,增强人们热爱生活、改善生态环境的意识。

活动吸引了广大市民和众多骑行爱好者,3月12日,大家齐聚泉城广场,以骑行方式沿跑突泉南路、文化西路、青年东路、舜耕路、二环南路进入省道103线,最后到达植树点石崮森林公园,骑行全程约30公里。到达指定的公园绿化空地后,大家分工明确、配合默契。经过辛勤的劳动,近百棵树苗都安家。

参与此次植树的市民表示:“这次活动真好,骑行不仅锻炼身体,在植树的同时也种下了我们美

约会绿色春天 畅享多彩生活

山东有线新视听网站

骑行+植树点亮绿色生活!

好的愿望。春天来了,以后应多开展一些植树、骑行、登山之类的户外活动,如果大家平时都以自行车或公交等绿色交通工具出行,我们的生活环境会越来越好,那咱泉城

的‘气质’肯定会更好!”

新视听网站组织本次植树活动,目的是倡导和唤醒更多的市民加入到绿色出行、美化环境、防震治霾,保护生存环境的队伍中来,

从身边小事做起,人人尽责,保护我们赖以生存的地球环境,携手共建绿色家园。

新视听网站以新闻娱乐为主,是山东较早获得网上音视频节目传播许可权并获准从事登载新闻业务的山东有线集团门户网站。网站力求发挥广电媒体优势和用户优势,挖掘数字电视节目资源和宽带资源,逐渐形成了以省内信息为主,以音视频内容为主打的网站特色。目前共开设了新闻、民生、社会、财经、看吧、听吧、文化、娱乐、体育、读书、教育、中艺新视听、大美山东、驴友部落、网上广播、商城、数字电视、广电宽带等十余个栏目。经过十多年的发展,网站拥有音视频节目资源累计时长超过10万小时。网站用户量大、点击率高、美誉度好,多次获得济南十大“优秀网站”荣誉称号,自办的专题栏目也多次在省、市各级评选比赛中获得佳绩。



特别推荐《沃兰德探长系列》—— 不一样的神探风采

《沃兰德探长系列》是根据瑞典国宝级小说家亨宁·曼凯尔的代表小说改编而成。曼凯尔的神探沃兰德系列小说,是风靡世界的探案类文学作品。沃兰德名列文学史的最著名侦探之列。沃兰德探长看上去是一个相貌平平,身体发福,患有糖尿病的中年人,去掉了神探的“超能力”光环,沃兰德是一位敬业的警察,面对疑难案件,他所做的工作是走访证人、鉴定物证,讯问嫌疑人和同事开会分析案情,最终他会在琐

碎平常的调查过后,找出案件的真相和真凶。瑞典影片《沃兰德探长系列》最大程度地保留了亨宁·曼凯尔作品的原汁原味,向观众展示了与众不同的神探风采。
播出频道:高清畅享馆环宇电影频道
播出时间:
《沃兰德探长系列:非洲人》3月21日 20:00
《沃兰德探长系列:死亡货柜》3月21日 23:36

《沃兰德探长系列:主脑》3月22日 20:00
《沃兰德探长系列:荒漠城堡》3月22日 23:12
《沃兰德探长系列:骗子》3月23日 20:01
《沃兰德探长系列:黑国王》3月23日 23:06
《沃兰德探长系列:摄影师》3月24日 20:00
《沃兰德探长系列:伪造者》3月24日 23:25

山东有线微信
服务家族上线了!



扫一扫关注“高清畅享馆”,了解节目资讯和活动信息,好看好玩好礼都在这里。



扫一扫关注“有线点点看”,了解电视院线、华数点播、文广点播的极速影讯和最新节目,掌握互动电视新玩法。

春天来了,健身锻炼动起来!

由于冬季户外活动的减少,人体的各系统功能不同程度下降,一到春季,温度回暖,人体的各个系统的功能也被激活,非常适合健身锻炼。进行春季锻炼,可吸入更多的氧气和负离子,改善机体新陈代谢。春天容易犯春困,此时加强积极的健身活动,可以克服春困现象,令人精神抖擞。尤其是整天对着电脑的白领,更要注意多加锻炼。

但是健身锻炼不是一蹴而就的,需要根据科学的计划循序渐进。山东有线文广点播专区为喜欢健身运动的您准备了专业的教程,并根据运动强度划分了等级。您可以通过山东有线高清机顶盒主菜单的“视频点播”栏目选择“文广点播”进入。在文广点播专区的“广场舞”专栏中,为您推荐几种健身锻炼的好方法。

普拉提是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的运动。普拉提非常重视通过运动来调动身体各部位的肌肉群,同时又融合了瑜伽、太极、形体芭蕾的理念和训练方式,可以通过运动来改善人体肌肉

功能。普拉提作为一种西方健身项目,正在为越来越多的人接受。普拉提的运动速度相对平和,既有对肌肉的锻炼也有打坐调整呼吸。文广点播的“普拉提课堂”针对缓解下背痛、腹部训练、颈部训练、驼背改善等多个专题设置了不同课程,您可以在家跟着视频边看边学。

有氧操就是一种有氧运动,在音乐的伴奏下,调动全身进行锻炼。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。通过有氧运动,氧气能充分燃烧体内的糖分,还可消耗体内脂肪,增强和改善心肺功能,预防骨质疏松,调节心理和精神状态。持续的有氧运动对于想要减肥的人群来说是最好的方式。喜欢有氧操的用户可以通过文广点播的“有氧瘦身操”和“哑铃瘦身操”课程学习,每一集都有专业的教练示范讲解。

相对而言,中老年人更偏爱跳广场舞进行锻炼。在富有节奏感的音乐下翩翩起舞,也是一种运动锻炼的方式。经常参加广场舞锻炼,可以改善心肺功能,加速新陈代谢过



程,消除大脑疲劳和精神紧张。对于中老年人来说是一种非常合适的锻炼方式。文广点播专区专门为喜爱广场舞的用户设置了“我爱广场舞”专区,汇集了来自各个广场舞舞蹈队的精彩表演。像《舞动中国》、《欢乐的铃鼓》、《小苹果》、《中华全家福》、《好日子》、《最炫民族风》等很多中老年人喜爱的舞蹈都可以在“我爱广场舞”专区看到精彩视频。