



得知济南获评“全国文明城市”，不少市民打心眼儿里自豪。创城以来，济南拆违拆临等行动得到市民的支持。不少市民在欣喜之余也有所感慨，济南创城行动还应该持之以恒坚持下去，才能取得长效，才能让文明意识深入人心。

创城成功，市民自豪中有更多期待 守住创城成果 是济南人的大事



▶ 看到周围环境变化，山师北街居民冯秀文高兴地说，“现在空气质量好了，天更蓝了。”
本报记者 周青先 摄

本报记者 王杰

老城区不再乱糟糟 景色也越来越美

自打退休后，65岁的张文书时常坐公交车去泉城公园、

趵突泉、大明湖等景区游玩。今年3月份开始，他发现，沿路经过的老城区的道路与老旧小区变得整洁起来，路上的景色越来越美，路面整洁、蓝天白云、空气清新、绿树花香，原来的乱糟糟逐渐消失，伴随而来的是心中满满的自豪感。

“在济南生活30年，我为济南向现代大城市的快速转变而感到震惊，也真心为政府创城点赞。”张文书说，随着周边生活的转变，他对创城举双手赞成。

此前，民生大街路东有一处马路市场，曾是张文书常去

买菜的地方。创城整治马路市场，这让张文书十分纠结：一方面，十多年来一直在此买菜，与这处市场早已感情深厚，这里蔬菜新鲜便宜、品种齐全；另一方面，这个马路市场犹如一个农村集市，严重扰民。

“整治后，政府将原来的市场商户引入室内，建起了大型室内肉菜市场。”如今，张文书仍然去民生大街上买菜，只不过街边风景全然不同了。没有了摊贩随意丢弃的果蔬垃圾，没有了熙熙攘攘的拥挤，没有了集市堵车司机不耐烦的鸣笛。“干净卫生舒心，比以前好多了。”

济南创城成功，张文书心感自豪。“政府拆违拆临、取缔露天烧烤和马路市场等举措，其实不仅是为了去争一块全国文明城市的牌子。破旧的同时，还要立新，让长期习惯于老环境下生活的老济南，从意识上认识到，济南是时候该转变了，转变成一座文明城市。”

志愿者的责任不变 疏导交通更带劲儿了

家住八一立交桥附近的关莉在济南已经居住了20年，在苏州长大的她，总不自觉地拿济南与苏州作比较，“创城后，济南大变样，如苏州一样漂亮。”

济南获评“全国文明城市”，关莉内心自豪起来，“济南有了大都会的样子，再也不是人们调侃的‘像县城’的感觉。”

前几日，苏州老友来济南游玩，看到济南的蓝天白云、趵突泉、大明湖，对关莉由衷感叹：“变了，变了，济南真的大省城的气度了！”

如此的感觉，迅速在济南市民中蔓延。“这下终于扬眉吐气了！”对比之前的脏乱差，十

亩园小区居民张先生由衷感叹，“创城拆违拆临、美化环境、文明交通、取缔底商餐饮……我们老百姓能真正有了获得感，真正有了归属感。”

创城以来，公平公正、公开透明的观念也正在逐渐深入人心。“每次都是先公布名单，后拆迁，拆迁的监督工作做得也不错。”创城行动中，小区内十多年的会所饭店得以拆除，不再饱受油烟之苦，千佛山东路3号院的戴女士打心眼儿里高兴。

济南创城告一段落，60多岁的文明交通志愿者袁笑晨依然像原来一样，吹着哨子在燕子山西路与经十路交会口指挥着交通。“创城成功，疏导交通更带劲儿了！”

“虽然现在创城结束了，大家不那么紧张了，但是作为交通志愿者的责任没有变，我有义务继续站好岗，指挥好行人的交通。”在老袁看来，守住创城成果，是关乎每个济南人的大事，“文明还需要大家共同维护。”

济南创城期间，退休在家的老袁义务当起了辖区文明交通志愿者。创城期间，全民共创文明城市的决心，让老袁深受鼓舞，也干劲十足。闯红灯人脸识别设备、交通违法行为曝光大屏幕、“白鹭”遮阳棚等的安装，让市民张天感觉到了政府整治路口交通秩序的决心，“一下子有了大城市的感觉。”

如今，告别了“首堵”之名，泉城的交通面貌已经焕然一新。“走在路上，安全了，心情也舒畅了。”开元山庄的朱女士经常路过老袁值勤的路口，如今这个路口闯红灯、逆行、不礼让斑马线等现象鲜有发生。“大济南真的越来越文明。”

冬季养生，阿胶进补正当时

来济南国际海参节挑选优质即食阿胶糕 180元/盒(500g) 990元/10盒

抢购时间：2017年11月16日—20日

抢购地址：济南国际会展中心E区一楼(高新会展) 电话：0531-82312157



阿胶，养生古方滋补上品

阿胶，原产自山东东阿，至今已有近三千年历史，味甘、性平，归三经，有补气养血、润肠通便、提高免疫力的功效。

早在2500年前，药物学专著《神农本草经》就把阿胶列为上品，认为它是滋补佳品，无毒，适宜于久服，能轻身益气、不老延年。

明代李时珍强调阿胶的主要功效在于“补血与液”，阿胶与人参、鹿茸并称为“中药三宝”，“血肉有情之品，滋补最甚”。

阿胶历来尤其为女性称颂，是因为它可以美容养颜、延缓衰老，以至于古代许多宫廷女性都将阿胶视为圣品。

然而阿胶单独服用会有一股腥味，不少人吃不习惯，将阿胶与芝麻、核桃、黄酒等熬制成阿胶糕，不仅口感更佳，而且食物之间的药理相辅相成能更好的发挥阿胶的药效。

冬季，阿胶进补正当时

立冬已过，冬季已悄然降临，中医云“万物皆生于春，长于夏，收于秋，藏于冬，人亦应之。”也就是说冬季应该养精蓄锐、休养生息，从而为新的一年做好健康储备。

此时食用阿胶进步可谓正当时节。中国人养生讲究顺应节气，《黄帝内经·四气调神大论》载：“春夏养阳，秋冬养阴”。即是说明了秋冬滋补应以养阴为主，而养阴则重在养肾润肺。

阿胶性平味甘，入肝、肾、肺三经，恰符内经“秋冬养阴”之思想，乃秋冬进补首选上品。冬季气候多变，寒气多聚，此时吃阿胶，可增强免疫力；另天气变凉，导致血液循环不畅，阿胶入心经，有补血养心之功效，所以在冬天进补阿胶，可养心强心，增强血液循环，达到有效预防手脚冰凉的目的；此外，秋冬为养肾的最佳时节，阿胶入肾经，利于滋阴养肾，有扶元固本之功效。

实惠，商家促销进行中

购买阿胶，选对产品很重要，目前市面上的阿胶糕几十元到几百元不等，由于阿胶的价格逐年上涨，因此，买阿胶糕，一定不要贪图便宜，要选择正宗老品牌。

山东阿仁康阿胶制品有限公司生产的阿胶糕都是真材实料，所有的原料都是经过精挑细选的，生产阿胶糕的师傅也是东阿县做阿胶糕做的最好的师傅，品质保证，值得信赖。而且阿胶糕的口感非常好，入口香软，具有很好的养生功效。

此次促销活动是工厂零利润促销，折扣力度非常大，市场价198元/盒，现在只要99元就可购10盒。

想要过一个滋补暖冬，赶紧来济南国际海参节挑选即食阿胶。



济南国际海参节免费班车

1车：市立五院对面公交公司往西20米(路南)
2车：财经大学舜耕路北200米(路东)
3车：泺口汽车站公交站往南100米(路西)(1到3号乘车时间：早上7:00-7:10第一班，10:00-10:10第二班，下午14:00-14:10第三班)
4车：长清人民医院门口往东50米(路北)
5车：章丘百脉泉公园正门(路北)(4到5号乘车时间：早上8:00-8:10，下午13:30-13:40)

公交车乘车路线

会展东路：150、K166
工业南路：10、47、99、122、150、311、318
舜华路：321、322、K160、K161、K910、K911