

近千人绕古城区健步走

2023年聊城市全民健步走活动举行



参加健步走活动的队伍。 田柏林

本报讯(记者 马永伟)阳春三月,万物复苏。3月4日上午,“景阳冈酒

业杯’家在聊城 文明有我”2023年聊城市全民健步走活动在古城区成功举

行。本次全民健步走活动由聊城市文明办、聊城市总工会主办,中国邮政集团有限公司聊城市分公司承办。共有来自全市市直机关单位和企业的62支团队、近千人参与。

活动以古城区府衙广场为出发点和终点,途经四个赛事通关文牒盖章处,分别为古城西南角小西湖、楼南大街景阳冈酒道馆、光岳楼和古城东北角东升桥,全程约6公里。参加活动人员每人手持一枚设计精美的通关文牒,行至各通关处盖章,集齐四个印章并将通关文牒对应同编号兑奖副券放入抽奖箱内,即有资格参与抽奖活动。活动设置团队奖和个人奖,均以抽奖方式产生,奖品十分丰厚。

健步走活动过程中,大家一边欣赏沿途的美景,一边与同伴互相鼓励、共同前行,享受健步走带来的快乐。活动得

到了聊城市交巡警支队、治安大队、城市管理局、卫生健康委员会和古楼办事处、旅发集团的全力协助,设立补水供给点4处、医疗救援点4处,有100余名志愿者专门提供服务。

据了解,“‘景阳冈酒业杯’家在聊城 文明有我”2023年聊城市全民健步走活动自筹备以来,得到了社会各界的积极响应,仅2天时间,报名人数就超过了原计划人数。

健步走活动是一种大众有氧锻炼项目,环保、时尚、健康。此次活动的开展旨在倡导全民树立科学健身理念,推荐实用的健身方式,让更多人参与进来,走起来、乐起来、强健起来,全面提升群众的身体素质和城市人文气息。聊城将以此次活动为契机,在加快经济发展的同时,全民启动美丽聊城文化建设,开展各项惠民利民活动。

聊城日报社为位山灌区添新绿

本报讯(刘德策 李兆宪)春风送新绿,万物蓬勃发。3月3日,聊城日报社联合茌平区驻村第一书记和工作队工作专班、茌平区温陈街道崇文新村,组成义务植树队伍,走进位山灌区管理服务中心二刘管理所辖段,共同开展义务植树活动,以实际行动响应全市推进绿色低碳高质量发展暨作风建设工作大会会议精神,助力聊城市黄河流域生态保护和高质量发展走在前。

活动现场,各单位负责人共同栽下

象征“共享共建、携手并进,播种希望、守护绿色”的纪念树;各志愿者协同认真完成每一道工序。扶苗培土、拎桶浇水……新种下的树苗迎风挺立,传递出春天的盎然生机。“位山灌区浇灌着面积达几百万亩的鲁西平原,承担着向雄安新区、天津跨流域供水的重要使命。在沿渠河堤植树添绿,不仅可以助力生态文明建设,对于打造有效净化水质、涵养水源、固岸固堤的绿色生态河道也具有十分重要的现实意义。”市位山灌

区管理服务中心副主任杨玉广说。

植树活动结束后,有关领导和嘉宾还前往茌平区驻村第一书记和工作队工作专班结对企业——聊城市正赢食品有限公司进行实地观摩,并召开“赋能黄河生态保护 助推绿色低碳发展”互联共建座谈会。

会上,各有关单位围绕贯彻绿色发展理念、打造秀美幸福河渠、加强基层党组织建设等方面畅所欲言、各抒己见,并以“助力聊城绿色低碳高质量

发展”为目标,就各自业务领域的优势和亮点进行深入探讨,达成初步合作共识。挂职茌平区副书记、茌平区驻村第一书记和工作队工作专班组长蒋克华表示,工作组将通过常态化联系沟通,加强与聊城日报社、位山灌区三方互联共建,共促沿渠生态文明建设、共助沿渠企业声名远播,为打造绿色低碳高质量发展的“两河明珠”城市作出新的更大贡献。

惊蛰春捂防流感,养生注意四件事

□ 谷万里

惊蛰是二十四节气中的第3个节气。“惊”是惊醒、惊动之意;“蛰”有蛰伏的含义。“惊蛰”的意思是说春雷始鸣,惊醒了蛰伏于地下、冬眠的昆虫。《月令七十二候集解》中说:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”

惊蛰时节,自然界阳气进一步旺盛,气温上升,雨水增多,万物复苏,展现出勃勃生机。惊蛰节气,蛰虫惊醒,各种细菌、病毒也开始活跃起来了,因此要预防季节性疾病的流行。

流行病学调查证实,惊蛰是肝病的高发季节。而且春季与肝相应,养生不当则可伤肝。此外,流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等疾病都易流行暴发,因此,惊蛰节气要注意冷暖变化,预防季节性疾病的流行。特别是在人群密集的办公室、商场和学校,要预防感染。春季还易患风热感冒,引起咽痛、咳嗽、便秘。

推荐茶方预防:

桑菊防感茶

原料:霜桑叶5克、白菊花6朵,喜饮茶者加绿茶或白茶1泡,沸水冲

泡代茶饮。

功效:疏风清热、养肝润燥。预防红眼病,防止眼睛发红、怕光、流泪,并可调理风热感冒引起的头晕、咽喉痛、干咳。

古人就很重视养生,在节气转换的时候,饮食搭配和生活作息也随着调整。惊蛰时节以后,气温波动频繁,气候也干燥,所以要注意倒春寒,防春燥。

进入春天,人们往往会出现春困的现象,因此要注意调整作息时间,保证充足的睡眠。在饮食上要注意少酸多甘,以清淡为主。民间习俗有“做四事”,寓意平安富裕一整年。

这“四事”是:饮食清淡,早睡早起,春捂保暖,心情愉悦。

一、饮食清淡

春季饮食应以清淡为主,少食油腻、油炸、高盐、辛辣类食物,以免引起上火,加重春燥。另外应注意少酸多甘,可以常吃大枣、莲子、蜂蜜、山药等食物。同时要注意不要暴饮暴食,以免损伤肠胃。

二、早睡早起

“春困秋乏夏打盹”,春困是一种普遍现象。春季是一年的开始,

早睡早起,精神饱满,才能高效地完成工作和学习任务。另外,春天万物生长迅速,是孩子生长发育的重要时期,要保证孩子有充足的休息时间。养成早睡早起的作息规律,白天,我们才能保持好的精神状态,同时,充足的睡眠也有利于身体健康。

三、春捂保暖

老话常说“春捂秋冻”。春天气温忽高忽低,变化无常,所以我们不要急着减少衣服,要注意保暖,防止“倒春寒”引起着凉。同时也要注意肠胃的保暖,不要吃太多寒凉的食物,以免引起肠胃不适。

四、心情愉悦

中医认为,肝主情志。春季是肝脏机能活动的旺盛时节,所以惊蛰养生,要重视对肝脏的保养,使肝脏机能正常,减少疾病的发生。

春季养肝,首先要重视精神调养,戒戒暴怒,更忌心情忧郁,要保持平静、愉悦的心态,做到心胸开阔、乐观向上。一年之计在于春,无论是面对工作还是生活,保持愉悦的心情可以让人看起来更加自信、有魅力。如今春暖花开,不妨多到户外走一走,既赏心悦目,又能呼吸新鲜空气,对身心都有好处。

博济桥街道新时代文明实践所举办全民健身运动会



小游戏“巨人脚步”

本报讯(文/图 通讯员 王一鸣)3月4日,阳谷县博济桥街道新时代文明实践所举办了全民健身运动会,进一步倡树健康生活方式,增强沟通交流,提升干部职工的身体素质。

本次健身运动会分两个环节,第一个环节为单人踢毽子比赛,第二个为团建小游戏“巨人脚步”。运动会现场欢声笑语一片,加油声、呐喊声此起彼伏。

本次活动,既有对个人水平的展示,又有对团队协作的检验;既有力量的角逐,又有智慧的较量。大家在这些趣味十足的运动中,尽情舒展着运动细胞,逐渐放松了心情。

此次活动,极大丰富了干部职工的文化生活,增强了凝聚力,营造了和谐向上、攻坚克难的浓厚氛围,充分展现了博济桥街道各社区、各站所踔厉奋发、勇毅前行的精神风貌。

大家纷纷表示,将以此次活动为契机,主动践行文明健康生活方式,养成积极、乐观、文明的生活习惯,不断增强集体凝聚力、向心力和战斗力,推动各项工作再上新台阶。