

今天夜间有雷阵雨 后天气温直奔31℃

18日又有冷空气到来,春捂不能放松

□首席记者 段婷婷
实习生 王楠

生活日报4月14日讯 经历了气温“过山车”和春雨的滋润,济南这周天气将迅速升温。一天比一天暖和,17日,气温将达到31℃!不过,厚衣服也不要收得太早,因为18日又有冷空气到来,这轮冷空气不会像上一轮一样凶猛,不过由于之前气温飙得太高,高温降幅也在10℃以上。另外,周一夜间局部地区有雷雨或阵雨。

周末气温终于回升,从上周冷空气的影响中“暖和”过来。这周气温将逐渐上升,直到17日,最高温将升至31℃。

不过,乍暖还寒时候,气温仍旧不稳定。气温满减的促销活动还将继续上演,18日开始又将迎来新一轮冷空气,气温将有较大幅度的下降。

“春捂秋冻”,乍暖还寒时候,要注意保暖。在春天万物复苏时,原处于“休眠”的皮肤细胞开始活跃起来,毛孔张开。冷

空气来袭时,就能长驱直入,使人感到寒冷。

那要捂到什么时候?15℃可以视为捂与不捂的临界温度,当温度持续稳定在15℃以上,且相对稳定时,就可以不捂了。另外,春季乍暖还寒时候,日夜温差大于8℃也是该“捂”的信号。

目前看来,虽然高温已经在15℃以上,但是日夜温差较大,最低温仍旧相对较低,因此仍需要注意保暖。

医学家发现,即使气温回升了,体弱的孩子和老人也得再捂7天左右才能适应。

近期又到了杨柳絮漫天飞舞的季节。柳絮过敏的人群,少去杨柳絮及花粉多的地方,出门最好佩戴口罩以阻挡杨柳絮对呼吸道及面部的刺激。

对杨柳絮、花粉过敏的人群最好每天清洗鼻腔2-3次。若是杨柳絮钻进眼睛里,千万不要用热水敷,以免损伤角膜,更不要用手用力揉,最好用清水冲洗,把异物冲洗出来。

这些信也值得您关注

播报

今年PM2.5年均浓度比2017年改善9.7%

4月13日,记者从济南市生态环境保护暨全面从严治政工作会议了解到,2019年,济南市可吸入颗粒物(PM10)、细颗粒物(PM2.5)年均浓度要力争分别比2017年改善16.1%、9.7%,二氧化硫、二氧化氮持续改善,良好以上天数持续增加,确保完成国家、省给济南市下达的2019年空气质量改善目标任务;实现小清河辛庄断面水质稳定达标,城镇集中式地表饮用水水源地专项行动排查发现的198个环境问题全部整改到位;完成省下发的土壤污染防治目标责任书年度工作任务。首席记者 段婷婷 实习生 王楠

发布

省政府2019年立法工作计划公布

4月13日,记者从山东省政府网站获悉,《山东省人民政府2019年立法工作计划》公布,其中年内拟提请审议的地方性法规项目共有13项。包括山东省乡镇工作条例,山东省优化营商环境条例,山东省省长岛海洋生态保护条例,山东省人才工作条例,山东省社会信用条例,山东省海上搜寻救助条例,山东省历史文化名城名镇名村保护条例,山东省养老服务条例,山东省学前教育条例,山东省土壤污染防治条例,山东省民族工作条例(修改),山东省实施《中华人民共和国标准化法》办法(修改),山东省测绘管理条例(修改)。记者 杨璐

区县

兴隆片区教育板块36班高中学校建设方案公示

日前,济南市自然资源和规划局对兴隆片区FX-3地块36班高中学校建设项目方案公示。根据规划设计方案,这所高中学校位于二环南路以南,建设单位为济南市教育局,规划总用地面积65558平方米,总建筑面积60272.7平方米,设计有教学楼、实验综合楼、学生食堂及体育馆综合楼、男女生各7层宿舍楼,以及400米跑道标准运动场、篮球场、乒乓球室,建筑密度19%。根据规划方案显示,该校班级数共36个,班额50人,可容纳1800名学生,绿地率35%。此外,主要采取地下停车方式,地下车位85个,地上车位12个,非机动车停车位1800个。该公示日期截至2019年4月18日。记者 李震

“共享+众筹”打造“内生式”社区治理模式

历下区第四期社区工作实务能力训练营顺利结业

□记者 吴双 通讯员 刘亚男

生活日报4月14日讯 4月12日下午,由历下区民政局主办的历下区第四期社区工作实务能力训练营结业式暨课题成果展示会,在历下区创益园开展。来自全区的66名参训社区干部,围绕本期“社区共享+众筹资源库”的训练主题,对5天来的学习成果和前期实践工作中的具体探索分组进行了总结汇报。

活动现场,训练营培训讲师全国基层政权和社区建设专委会成员、华中师范大学教授陈伟东向记者介绍,历下区通过志愿联盟、“社团+”、公益兑换、“共享+众筹”,4步的系统课题研究和技术运用,统筹整合社会多方人、财、物资源,基本形成了可循环、体系化、多样化、协作化的公益生态链,探索出了一条“内生式”社区治理发展之路。

自2016年以来,历下区通过开展社区工作实务能力训练营,不断向社区输送治理和服务的新理念、新技术,培训社区工作骨干200余名,创建优秀公益服

务项目百余,孵化培育社区社会组织200余个。“四社联动”“公益银行”“1244全科社工工作法”等社区治理新技术,得到深入推广和运用。

本期训练营的一系列治理理念让学员们“脑洞大开”。“前期我们打造的‘全龄社区’为社区的全职妈妈和中青年等群体增能及‘甸柳·共享+’换乐生活汇公益行动等,不仅帮助了社区困难群体,也大大发展了社区社会组织和社团,实现了共筹共治共享。下一步社区将打造‘公益超市’,实行服务保需的双向认领和共客。”甸柳新村街道第一社区党委书记许蕊说。

“社区治理和服务创新需要‘众议众筹’,形成全社会‘大合唱’,本期训练营邀请人大代表、政协委员以及相关部门、街道、社区一起到场验收培训成果,目的就是聚焦合力,共同关注、参与、促进全区社区治理服务水平提升。在‘全民共享’的时代,历下社区治理期待每一位居民朋友的加入。”历下区民政局党组书记、局长苏凤清介绍。

亚洲TB瑜伽学院山东校区成立 看TB如何引领山东全民健身

现代生活的快节奏,给人们带来身体与心理的双重压迫。近年来,在国家的大力倡导下,全民健身运动开展地如火如荼,各种健身体系如雨后春笋般涌现。在山东,有这样一个瑜伽学院,聚集了一群热爱生活的人,他们源自对瑜伽的热爱、对瑜伽的坚持,秉持着“极简·自由”的理念,让越来越多的健身追求者受益!这就是亚洲TB瑜伽学院·山东校区!

“我们亚洲TB瑜伽学院创始人是龍青源老师,他有着十余年的瑜伽教学之路,以‘极简·自由’为理念,通过跨学科多元化的学习和教学实践,跳出传统东方思维模型,以哲科思维作为基础思想通道,创建平衡波原理,首次全面诠释人体运动与文明生活环境的关系,实现原理体系化、课程



产品化,服务专业化,操作标准化。”亚洲TB瑜伽学院·山东校区负责人刘萌说。

记者了解到,为更好地为现代都市健康产业提供全方位支持与服务,山东校区开设【200小时平衡波基础教培课】、【TBYOGA平衡波会员课】等多个课程,既为健康行业培养众多高质量老师教练,也为零基础学

员的学习道路做了精细的划分与规划,让学员通过波动重新回到生活最简单的快乐状态。

平衡波体系与传统瑜伽相比,最大优势在哪呢?亚洲TB瑜伽学院创始人龍青源告诉记者,平衡波体系是为全民健身量身打造的,追求的是简单、自由,课程设计更具体验感,动作更简单、更易操作,练习者再也不用担心因动作完成不标准而产生的挫败感,能让更多人参与进来,享受快乐健身、快乐练瑜伽的过程。

如果您也想快乐健身,想率先体验TBYOGA平衡波带给您的“极简·自由”,可拨打报名热线0531-87108389,或直接到济南市槐荫区齐州路2066号善信大厦19楼报名。

记者 王国青

全国第四届“万步有约”健走激励大赛在莱芜启动

13日上午,在这生机盎然、欣欣向荣的阳春时节,全国第四届“万步有约”健走激励大赛启动仪式在济南市莱芜区举行。

八方“莱”客,万步有约,由国家卫健委疾控局指导,中国疾控中心慢病中心主办,各省疾控中心协办,江门市蒲公英健康产业顾问有限公司承办的全国第四届

“万步有约”健走激励大赛,得到了中国红十字基金会、得实集团、万步网、中华预防医学会健康传播分会的大力支持。来自世界卫生组织、国家卫健委、中国红十字基金会、中国疾控中心、中国疾控中心慢病中心、中华预防医学会等领导,得实集团、万步网领导,各省(自治区、直辖市和国家计划

单列市)代表,全国健走示范城市代表,山东省、济南市及莱芜区等单位的领导嘉宾出席了启动仪式。他们与莱芜区参赛人员、媒体记者、志愿者、工作人员等共计1600余人实地健走,共襄盛事,通过6公里实地健走,共同感受莱芜区的好山好水和风土人情。

记者 董昊霄



全国肿瘤防治宣传周 肿瘤公益在行动

本周五,山东省立医院著名专家做客同仁堂,为肿瘤患者排忧解难

□记者 秦聪聪

生活日报4月14日讯 肿瘤患者出院后该怎么办?该复查哪些内容,影像片子上有疑问该怎么办?这是很多肿瘤患者在治疗结束后所遇到的共性问题。据有关资料显示,大多数肿瘤的复发转移均发生在出院后2-3年期间,这也成了肿瘤患者院外的高危期,而平安度过这个高危期,才有可能达到五年临床治愈。所以,

在面对如何防止复发转移这个问题上,专家指出:在战略上藐视它,在战术上重视它,既要保持乐观的心态,又要有积极的防治措施,无数的康复明星在与病魔作斗争的过程中践行了战略战术法。

值此第25届全国肿瘤防治宣传周之际,4月19日星期五,特约山东省立医院医学影像学专家周存昇教授亲临北京同仁堂济南旗舰店,为广大肿瘤患者公益咨询,患者或家属可携带

病历资料、影像片子等前来。为了保证每位患者能够解决问题,每位患者咨询时间约30分钟,请务必提前报名预约!

肿瘤公益在行动:为帮助更多的肿瘤患者康复,凡是4月18-20日进店的肿瘤患者,均可凭病历和身份证每人领取3瓶灵芝胶囊。

活动时间: 4月19日(8:00-16:00)
预约热线: 0531-86116698

活动地址: 济南泉城路77号北京同仁堂药店

专家简介

周存昇,山东省立医院医学影像学主任医师,山东大学教授,博士生导师,山东省专业技术拔尖人才,国务院特殊津贴专家,山东省立医院杰出学科带头人,省立医院保健特会诊专家。