

铺花砖建木亭 水冲式公厕投入使用

立新小区花园环境变美了



晚报讯(记者 孔浩 摄影报道)“立新小区花园内的公厕前几天投入使用了,这下子可方便了大家的如厕。花园假山处也没有人去随地大小便了,环境得到了较大的改善。”近日,在中区立新小区的花园处,一位在此乘凉的老人向记者谈起花园环境变化时颇为高兴。

据老人讲,原来花园处没有公厕,在此乘凉、聊天、打牌的居民内急时,特别是一些老年人因为腿脚不好,不方便到几百米以外的公厕去方便,便就近解决,导致花园的假山处到处是大小便,大老远就能闻到浓浓的骚臭味,很令人反感。特别是在附近上小学的孩子,有居民在此方便的,行为极不文明,对孩子们的影响不好。多年来,从此经过或者锻炼的居民对此意见很大,媒体也是

文明城市是我家
城市文明靠大家
创建省级文明城市



多次进行曝光,但因为这里没有厕所,随地大小便的不文明行为还是经常发生。

日前街道和社区居委会对小区的大花园进行了彻底的整治,整平了地面,铺设了花砖,建起了木亭供居民休息,使大花园的环境变美了。特别是在假山的旁边建起了一处水冲式公厕,并于近

日安装了水管扯上了电,向居民免费开放,方便了大家的如厕,受到居民们的欢迎。

“我们这些老年人现在上厕所方便极了,再也没有人跑到假山上或大树后面方便了,这个厕所解决了大问题,也使花园不再脏乱差。”立新小区的一位居民如是说。

以讨论文学为由加微信好友热聊

套近乎实为卖书让人不爽

晚报讯(记者 孔浩)近日,市中区热爱文学的王先生被一位外地人加为好友,聊得正开心的时候,这位网友竟然向王先生推销起了他出版的书,令王先生感觉很是不爽,当即便拒绝了他的要求。

王先生经常有作品见于各大报刊杂志,自己也出版过作品集。前段时间,一位网友主动加上了他的微信,并询问他的姓名和职业。虽然并不认识,但王先生出于礼貌,还是如实地告诉了他。接下来,这位外地网友便开始介绍自己喜欢读什么书,并说自己是搞企业经营管理的,把自己多年的职场人生经验和企业管理经验总结成了几本书出版,旨在为了分享,传递正能量。还将自己出版的三本书籍的名字和简介发给了王先生,令王先生很是钦佩。

两人还就相关感兴趣的话题聊了很多,一时聊天的气氛很是融洽。聊了一会之后,这位网友问王先生,对他出版的三本书感兴趣吗,如果想阅读的话,告诉一下地址即可。他可以附上亲笔签名,让

那边书库的工作人员寄过来一睹为快,期待着能有所共鸣。王先生一听很是高兴,就把自己的地址和电话发给了他,并说收到书后会及时赠送自己出版的书籍,请他指正、留念。但没想到,这位网友却说,书库有规定,知识付费,三本书籍每本59元,邮费由他来出。并说“书籍有价,知识无价”,期待着王先生的精彩分享。

王先生这才恍然大悟,原来聊了半天,这位网友是向他推销书籍来了,原本满肚子的钦佩和喜悦一下子变成了不爽。于是王先生当即回绝,不让他给他寄书。

在聊天的时候,这位网友说分享,原本以为是他准备赠书交朋友的,谁知道竟然是想推销书籍。自己一直就有购书阅读的习惯,家里收藏了很多的书籍,但对于这种套近乎推销图书的方式很是厌恶。如果一开始这位网友说自己出书卖书,还能令他接受,没准看着书不错就购买了,但这种变相的推销,让他对这位网友的好感一下子便没有了。



9月1日,中国书画家研究会齐鲁分会组织书画家,来到滕州市级索镇北赵庄村举办了喜迎十九大书画展和书画笔会,展出作品60余幅。

(特约记者 侯志龙 摄)



抱着娃骑着车 学校门口接孩子

这位家长心也忒大了吧

晚报讯(记者 李帅)新的学期开始了,接送孩子上学放学的“大军”再次出现在马路上,而最为拥挤和存在安全隐患的则是放学之后学校附近孩子、家长、各种车辆扎堆在一起的这段时间。9月1日,家住新城区四季菁华小区的杨女士说,有些家长骑着电动车三轮车送孩子上学,可让人吃惊的是,有一位市民驾驶三轮车的时候,怀里还抱着一个婴儿。

杨女士说,当天早上她送孩子去上学,在新城实验小学附近一小区门前看到很多车辆和孩子

家长都走不动,特别是一些机动车都停着,当靠近后才发现,一辆三轮车正在前后挪动,起初以为是因为不熟练的问题前后调整几次都没有成功,当几分钟后调整好车子,从这辆车子身边经过才发现,原来是一位女士在驾驶这辆车,更让人吃惊的是这位女士怀里还抱着一个婴儿。

根据杨女士反映,当天中午放学时间,记者来到学校门前走访,也看到了这样来接孩子放学的市民。骑着电动三轮车,腿上坐着一个大宝宝,看样子小宝宝一岁左右,在三轮车车棚里则坐

着一个低年级的学生,就这样接到孩子之后沿着马路往南行。当来到附近的另一所学校,记者也遇到了类似的情况。“这样带着小宝宝来接孩子比较常见,只是这样抱着孩子驾驶三轮车太多危险。”一位接孩子的家长说道。

“或许这样接送孩子是因为家中没人看护小宝宝,但是如此驾驶特别容易分心,影响驾驶。既然是三轮车,可以把宝宝放在车里,放上玩具以分散孩子注意力。小心谨慎驾驶总比抱在怀里安全很多吧。”市民张女士建议。



久坐比跑步还伤膝盖

最近刚出炉的国际医学权威期刊美国《骨科与运动物理治疗杂志》2017年6月刊终于站出来为“跑步”正名,指出:竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群关节炎发生率为10.2%,而健身跑步者的关节炎发生率仅为3.5%。过量和高强度的跑步可能会引发关节问题,但对于普通健身跑步的人来说,跑步是有益于关节健康的。

久坐患关节炎风险更高

研究人员指出,长期的健身跑步对膝盖和髌部的健康有好处,而久坐或者不跑步的人膝盖和髌部的关节炎风险将提高。

因为经常运动能让关节软骨受到适当的刺激,促进新陈代谢,关节滑液能在关节内到处流动,起到润滑和提供营养的作用。相反,如果长期不运动,关节就失去了保护,关节损伤的几率自然会增高。

跑后膝盖痛往往因强度太大

导致膝盖疼痛的原因有很多,比如半月板损伤、滑膜炎、髌腱炎、髌下脂肪垫炎等。跑步后膝盖疼痛,往往是因为运动强度超负荷,引起关节的软骨和半月板的损伤。

人体有一定的自我修复能力,轻微的疼痛和损伤,通过休息保养,自身会修复。不过,如果长期超负荷运动,膝关节

的软骨来不及修复,日积月累就会积劳成疾,可能导致局灶性的软骨软化、破裂。软骨无法修复,就会引起关节退变,诱发膝关节炎。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养

健康科普

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办