

◆健康知识

我国成功发射 高分十一号 02 星

北京时间9月7日13时57分，我国在太原卫星发射中心用长征四号乙运载火箭，成功将高分十一号 02 星送入预定轨道，发射获得圆满成功。

高分十一号 02 星是一颗光学遥感卫星，地面像元分辨率最高可达亚米级，主要用于国土普查、城市规划、土地确权、路网设计、农作物估产和防灾减灾等领域，可为“一带一路”建设等提供信息保障。

这次任务是长征系列运载火箭的第345次飞行。

“光明影院”落地吉林：

让视障群体“看懂”电影

近日，第十五届中国长春电影节“光明影院”公益项目落地吉林，启动仪式在长春举行。据悉，未来一年内，吉林省残疾人福利基金会将组织长春等4个城区残联与所在地5家影院对接，每个影院每月安排组织1至2场无障碍电影放映活动。

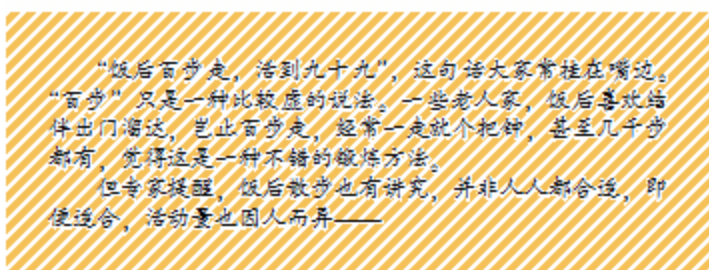
本次“光明影院”公益项目落地吉林活动作为长春电影节的公益放映单元，由长春电影节组委会主办，中国传媒大学、吉林省残疾人联合会和吉林省残疾人福利基金会共同承办。

据介绍，“光明影院”是中国传媒大学与北京歌华有线电视网络股份有限公司、东方嘉影电视院线传媒股份有限公司共同合作的公益项目。自2017年起，项目团队每年制作104部无障碍电影，主要是在电影对白和音响的间隙加入解说，为视障人群讲述电影画面及画面背后蕴含的文化意蕴。

“光明影院”项目团队帮助我们跨越了视觉障碍的鸿沟，为盲人铺设了一条文化无障碍之路，解决了盲人无法读懂影片内容的难题，从而丰富了广大残疾人的业余文化生活，使残疾人和普通人可以平等共享精神文化成果。”吉林省盲人协会副主席袁继峰说。

据悉，“光明影院”每年将向吉林省捐赠不低于百部的无障碍电影。

饭后散步这些讲究你要知道



“饭后百步走，活到九十九”，这句诗大家常挂在嘴边。“百步”只是一种比较虚的说法，一些老人家，饭后喜欢结伴出门溜达，先止百步走，经常一走就个把钟，甚至几千步都有，觉得这是一种不错的锻炼方法。

但专家提醒，饭后散步也有讲究，并非人人都合适，即便适合，活动量也因因人而异——

并非人人合适饭后散步

最近阿美（化名）的奶奶找她“投诉”说，他将爷爷看了一档养生节目说饭后散步不好，现在吃完饭都不愿陪伴奶奶去散步了。奶奶便搬出“饭后百步走，活到九十九”的说法，希望阿美帮她说服爷爷。占理不占亲的阿美来了句“你们说的都不对”，结果被奶奶移出了群聊。

饭后适当散步，对于大多数健康人群来说，有助放松心情，还能促进胃肠蠕动，所以一直被作为良好的健康生活习惯。

不过，饭后散步也有讲究，并非人人都合适。广州医科大学附属第二医院康乐科叶正茂副主任医师建议，饭后休息二三十分

钟后再开始散步较为适宜。如果饭后马上散步，血液都运送到全身其他部位，胃肠的血液供应就相应减少，食物得不到充分消化，对于一些体质较差甚至是多病的人群来说，或是易诱发功能性消化不良。尤其在室内外温差较大的冬季，更不建议“饭后百步走”，特别是老人家，进餐时吃得红光满面、大汗淋漓，要是匆忙离开餐厅，在瑟瑟的寒风刺激下行走，汗腺及皮下组织中的毛细血管骤然收缩，容易引起风头痛，甚至可能加大心脏的供血负担。所以，饭后走不走，是因因人而异的。

哪些人适合“饭后百步走”

“饭后百步走”，适合平时高血糖、形体肥胖、胃酸过多、活动较少、长时间伏案工作的人。散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善，从而消

哪些人“饭后不要走”

“饭后不要走”，主要针对体质较差、低血糖、贫血、体弱多病，尤其是患有胃下垂或心脑血管疾病如高血压、冠心病患者。步行锻炼最好在晚餐后两小

时，以没有气急、气短、身体微出汗为最大限度，每次行走15至20分钟，中途可依情况适当停下来休息。

饭后走路莫求快多

很多人认为走路时速度越快，强度越大，锻炼效果就越好。叶正茂提醒，其实走路速度过快反而易造成身体损伤。走路速度应与自身身体素质相配，不可盲目求快。

随着微信运动的流行，很多

人在微信步数上暗暗较劲。为了抢占运动排行榜榜首，有的人一天走路步数高达几万步，这种做法也不可取。

特别是老人、体弱或有慢性基础病的人群，走路锻炼更要适可而止，要在自己身体所能承受

的范围内选择相应的运动方式，不要盲目贪多。

饭后怎么走 方法学起来

叶正茂推荐“闲庭信步”，心情尽量放松，“百步走”也可以理解为“漫步走”。除此之外，散步还要注意天气和节气的变化，比如秋冬刮大风降温时，就不太适合在户外行走，特别是老人家，天气条件不好时在室内适当走动更安。

饭后怎么走对身体更好？以下这些小方法，不妨选一个适合你的试试看。

1. 普通散步法：以每分钟60—90步为宜，每次20—30分钟，适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症或呼吸系统疾病的老人。
2. 快速散步法：散步时昂首挺胸、阔步向前，每分钟走90—120步，每次30—40分钟。适合有减脂需求的人群、胃肠道疾病恢复期的老年患者。
3. 摩腹散步法：散步时，两手掌旋转按摩腹部，每走一步按摩一周，正反方向交替进

行。每分钟40—60步，每次5—10分钟。患慢性胃肠疾病、肾病的老人尤宜。

4. 倒退散步法：饭后缓慢徐行，每次5—10分钟，可舒筋骨、平血气，有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

5. 定量散步法：即按照特定的线路、速度和时间，走完规定的路程。散步时，以平坦路面和爬坡登高交替进行，做到快慢结合，对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

6. 侧身散步法：散步时双手叉腰，两膝挺直。先向后退、再向前走各100步，如此反复多组，以不觉疲劳为宜，有助防治老年人腰腿痛、胃肠功能紊乱等症。

7. 摆臂散步法：散步时，两臂随步伐节奏做较大幅度摆动，每分钟60—90步，可增强肩关节和胸腔功能，防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

济南趵突泉复涌后 连续喷涌17年再创纪录

9月6日是趵突泉复涌17周年纪念日，今年再次打破连续喷涌最长时间纪录。当天，趵突泉的地下水位为28.25米，不过与往年同期相比并不算高，较去年同期低了20厘米。

济南市城乡水务局官网显示，趵突泉9月6日7时的地下水位为28.25米，较去年同期28.45米低了20厘米。在趵突泉公园内，尽管三股水喷涌得明显，却没有出现“趵突腾空”“水滴如轮”的盛景，与往年的水涨泉高相比显得有些乏力。

数据显示，趵突泉的地下水

位自3月9日首次跌破28.15米黄色预警线，此后一直处于黄色预警线以下，截至8月16日累计161天。其中，6月7日至6月30日，趵突泉的地下水位在27.60米的红色预警线以下，累计24天，最低水位为27.41米。

据了解，1971年5月26日至6月10日，趵突泉出现有记录以来的首次季节性停喷，此后季节性停喷始终伴随着“天下第一泉”，并曾出现过长达926天的停喷记录。2003年9月6日，趵突泉再次复涌，至今已持续喷涌超过17年。

我省 24 个村 入选全国乡村旅游重点村

近日，文化和旅游部、国家发展改革委共同印发了《关于公布第二批全国乡村旅游重点村名单的通知》，山东24个村榜上有名。

去年，首批全国乡村旅游重点村名单出炉，我省淄博市中部路村、临沂市压油沟村、济宁市贾堤地村等10个村入选。在前两批全国乡村旅游重点村名单中，有多个省定贫困村。近年来，我省发挥旅游业的带动作用，探索出一批创新性、可复制可推广的地方旅游扶贫模式。来自省文化和旅游厅的数据显示，今年上半年，全省共接待乡村旅游游客7527.9万人次，实现乡村旅游消费357.6亿元。

今年4月，省文化和旅游厅等五部门联合制定《关于开展村庄景区化建设工作的指导意见》，引导基础条件较好的村庄按照国家A级旅游景区核心标准进行建设，力争到2022年底，全省建成1000个左右景区化村庄，在旅游公共服务设施等重要方面达到3A级旅游景区的核心标准，实现美丽乡村向景区化乡村转型升级，促进农民创业增收致富。

惠民中油燃气 微信自助缴费网点分布通知

尊敬的燃气用户：

为方便广大燃气用户便捷高效的办理购气业务，减少排队等候时间，提升用户满意度，提高惠民中油燃气为民服务能力，我公司开通微信自助缴纳天然气费业务，全县用户可到离家最近的自助缴费网点进行微信自助购气，方便快捷，微信支付自助缴费机分布网点具体如下：

1. 南门大街南大街移动营业厅内：周一至周五上午8：30—下午6：00。
2. 信譽樓西200米中国移动营业厅：周一至周五上午8：30—下午6：00。
3. 惠民文安西路中国移动营业厅：周一至周五上午8：30—下午5：30。
4. 开发区大济路CNG加气站营业厅内24小时。

自助机只限于缴费，办理其他业务的用户可到开发区政务服务中心一楼大厅进行办理。

2020 年惠民县定兵人员名单

序号	姓名	出生年月	学历	常住户籍所在地
1	高道江	19961225	二本	惠民县大年陈镇
2	刘宗虎	20020128	高校新生	惠民县大年陈镇
3	商振伟	19971027	一本	惠民县大年陈镇
4	唐硕	20010627	专科	惠民县大年陈镇
5	王良鑫	20001020	高中	惠民县大年陈镇
6	张金鹏	19961021	二本	惠民县大年陈镇
7	李佳豪	20010707	中职	惠民县何坊街道
8	刘瑞峰	20020211	高中	惠民县何坊街道
9	路帅	20001020	专科	惠民县何坊街道
10	杨珂	19980416	二本	惠民县何坊街道
11	由永泉	19980116	二本	惠民县何坊街道
12	曹振	20011026	中职	惠民县胡集镇
13	吉云鹏	20020328	高校新生	惠民县胡集镇
14	刘福康	19980722	专科	惠民县胡集镇
15	刘国辉	20010619	专科	惠民县胡集镇
16	任友辉	19970701	一本	惠民县胡集镇
17	孙晓楠	19980321	二本	惠民县胡集镇
18	王成	19991013	中职	惠民县胡集镇
19	于延斌	19971003	专科	惠民县胡集镇
20	于振宁	19991024	专科	惠民县胡集镇
21	朱兆涵	20010625	中职	惠民县胡集镇
22	崔智强	20010901	专科	惠民县姜楼镇
23	刘方昊	19981019	二本	惠民县姜楼镇
24	刘芳龙	20010922	中职	惠民县姜楼镇
25	牛光冉	19981019	高校新生	惠民县姜楼镇
26	孙延彬	19960515	一本	惠民县姜楼镇
27	唐道科	20000319	专科	惠民县姜楼镇
28	王彬	19990826	二本	惠民县姜楼镇
29	王杰	19971118	二本	惠民县姜楼镇

序号	姓名	出生年月	学历	常住户籍所在地
30	徐广学	20010601	专科	惠民县姜楼镇
31	杨乾坤	20020212	高校新生	惠民县姜楼镇
32	张京	20000511	专科	惠民县姜楼镇
33	赵泽浩	19960930	二本	惠民县姜楼镇
34	陈宝山	20000116	专科	惠民县李庄镇
35	高梦林	19981024	专科	惠民县李庄镇
36	马成	20001028	专科	惠民县李庄镇
37	孟德良	20001109	专科	惠民县李庄镇
38	孟德强	19970529	二本	惠民县李庄镇
39	任增浩	20020414	高校新生	惠民县李庄镇
40	苏文龙	20000330	专科	惠民县李庄镇
41	王国显	19990101	专科	惠民县李庄镇
42	王伦栋	20020210	中职	惠民县李庄镇
43	王跃彬	20000829	专科	惠民县李庄镇
44	王正洋	20001222	专科	惠民县李庄镇
45	张建龙	20000803	专科	惠民县李庄镇
46	刘哈	20000527	中职	惠民县麻店镇
47	王秀松	20010109	中职	惠民县麻店镇
48	戴添昕	20020226	中职	惠民县清河镇
49	韩正	19980718	专科	惠民县清河镇
50	纪旭广	20000402	高校新生	惠民县清河镇
51	李世龙	20010104	专科	惠民县清河镇
52	林超	19980506	二本	惠民县清河镇
53	梅王瑞龙	20001009	中职	惠民县清河镇
54	邵鑫	19990310	二本	惠民县清河镇
55	邵勇	19961025	一本	惠民县清河镇
56	陈兵	20020630	高校新生	惠民县桑落墅镇
57	杜盈超	20011204	高校新生	惠民县桑落墅镇
58	韩日鹏	20011230	中职	惠民县桑落墅镇

序号	姓名	出生年月	学历	常住户籍所在地
59	侯志猛	20000904	二本	惠民县桑落墅镇
60	李聪慧	19971211	二本	惠民县桑落墅镇
61	刘洪壮	20001017	专科	惠民县桑落墅镇
62	刘晓阳	19991123	中职	惠民县桑落墅镇
63	石万航	19980310	一本	惠民县桑落墅镇
64	田睿智	20010523	专科	惠民县桑落墅镇
65	杨金伟	20000926	中职	惠民县桑落墅镇
66	张文昊	20011014	高校新生	惠民县桑落墅镇
67	陈延昊	20000413	专科	惠民县石店镇
68	郭兴龙	20001014	专科	惠民县石店镇
69	李绪超	20010726	高校新生	惠民县石店镇
70	刘龙威	20000311	专科	惠民县石店镇
71	刘洋	20010414	专科	惠民县石店镇
72	庞超	20010316	高校新生	惠民县石店镇
73	苏浩	20010228	高校新生	惠民县石店镇
74	许树强	20011005	专科	惠民县石店镇
75	张杰	20001111	三本	惠民县石店镇
76	赵兴成	19990925	二本	惠民县石店镇
77	高兆鑫	19981125	专科	惠民县孙武街道
78	李浩	20010605	专科	惠民县孙武街道
79	李哲	20001031	中职	惠民县孙武街道
80	马纪	20010130	专科	惠民县李庄镇
81	孙维琪	20000922	专科	惠民县孙武街道
82	王含笑	19961104	二本	惠民县孙武街道
83	张朝阳	20020416	高校新生	惠民县孙武街道
84	张昊阳	19980427	专科	惠民县孙武街道
85	张文东	19970806	二本	惠民县孙武街道
86	赵事成	19961225	二本	惠民县孙武街道
87	钟涛	19960907	二本	惠民县孙武街道

序号	姓名	出生年月	学历	常住户籍所在地
88	烜天雨	19980709	二本	惠民县孙武街道
89	烜洋	20000103	专科	惠民县孙武街道
90	曹洪涛	19981021	专科	惠民县魏集镇
91	曹肖	19971010	二本	惠民县魏集镇
92	王朝阳	19981213	专科	惠民县魏集镇
93	杨鲁健	19990804	专科	惠民县魏集镇
94	曹昭熙	19981126	专科	惠民县县直
95	寇志刚	20000403	专科	惠民县县直
96	王楷江	19980720	专科	惠民县县直
97	王琳	20000716	专科	惠民县县直
98	王睿智	20010929	高校新生	惠民县县直
99	杭磊	20000921	高中	惠民县辛店镇
100	马守智	20010111	中职	惠民县辛店镇
101	乔学峰	20010717	中职	惠民县辛店镇
102	盛波	19980623	专科	惠民县辛店镇
103	程同	20010816	中职	惠民县皂户李镇
104	杜凯	20010915	高校新生	惠民县皂户李镇
105	刘伟琛	20011113	高中	惠民县皂户李镇
106	刘义	19990924	专科	惠民县皂户李镇
107	卢顺	20010412	专科	惠民县皂户李镇
108	卢延华	20010719	中职	惠民县皂户李镇
109	王帅	20011008	高校新生	惠民县皂户李镇
110	张自岩	20001206	专科	惠民县皂户李镇
111	郑益璐	20010117	专科	惠民县皂户李镇
112	高斌	19981013	专科	惠民县淄角镇
113	王青金	20011111	高校新生	惠民县淄角镇
114	张延虎	19970304	二本	惠民县淄角镇