

宁波志愿服务大篷车第315期开进江北槐树社区

今年夏季纳凉晚会落下帷幕



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 芦怡 实习生 高杉) 8月28日晚,由宁波市文明办与东南商报社主办的宁波志愿服务大篷车第315期之夏季纳凉晚会,开进江北中马街道槐树社区。多日的雷雨天气,让社工与文艺志愿者担心不已,但晚会之前一场酣畅淋漓的大雨,让大家总算长舒了一口气,雷阵雨之后带来一阵凉爽,纳凉晚会如期举行。

当晚,社区居民王丁飞表演的抖空竹才艺,让现场的居民惊叹不已。只见小小的空竹在一条线上溜溜直转,王丁飞把线轻轻一抖,



何欣雨小朋友表演独舞《香溪香》。
记者 徐文杰 实习生 陈哲 摄

空竹就像听话的小孩一样轻盈地向上悬空“蹦”了一下,无论王丁飞的身子如何摆动,即使一个360度的旋转,空竹仍然会准确无误

地“站”回绳子上。4分钟表演结束,王丁飞说话的语气有点喘。她说,别看这小小的空竹,抖起来需要很大的力气。俗话说,台上5分钟,台下10年功,王丁飞练了8年,才练出这样的效果。不过她说,抖空竹不为炫耀,仅仅为了锻炼身体,如今能表演给大家欣赏,也是一件好事。

来自江北实验小学的12岁女孩何欣雨,为大家表演了舞蹈《香溪香》。她的妈妈项女士说,女儿4岁就开始习舞,从未间断,这些都是她自己喜欢的。“女儿喜欢,就让她继续跳下去。暑假期间,我们也是为了多给她表演的机会,所以赶来参加商报最后一场演出。”

参加当晚演出的还有槐树社区推荐的舞蹈《木兰神韵》《跳到北京》《雪莲》《彩色球》,苍水红日艺术团的小品《回心转意》、小燕子少儿艺术中心选送的独唱《拨浪鼓》、

天一快活林团队选送的《绣红旗》《天一快活林》等节目。

大篷车2014年夏季纳凉晚会已顺利落下帷幕。8场晚会,文艺志愿者们不仅发挥了自己的才艺,还给社区居民带去了快乐。在此,感谢配合演出的社区以及新老志愿者们,期待来年晚会更为精彩。

■社区名片

槐树社区位于江北槐树路中段,连西草马路,临姚江和槐树公园,靠宁东开发地块,地理位置非常优越。社区总面积为95000平方米。现有住户1668户,3796人,分布在槐树路、西草马路、卢家巷、杨家巷和蔡家边5条路巷105个楼道中。现有出租房220套,外来居住人员676人左右。是一个典型的老式社区,建于上世纪80年代~90年代。

小儿推拿师教授实用技能 家长也能做 孩子的保健医生

商报讯 (记者 孙肖 实习生 夏维) 8月30日上午,宁波市妈妈大学公益俱乐部在位于江东区江南路的谢锡亮艾灸养生中心开展秋季小儿推拿和按摩主题课程,特邀谢锡亮艾灸讲师、小儿推拿培训师黄善远为大家讲解如何进行小儿推拿和按摩。

幼儿最容易生的病是感冒、发烧,对此父母往往特别揪心。黄善远说:“感冒发烧不一定是坏事,但要注意的是应尽量少用药,孩子体温在38.5℃以下不要太过担心,此时可以用推拿或物理降温疗法,但高于39.5℃就一定要去医院就诊。”

黄善远说:“3周岁以内的宝宝做小儿推拿效果尤为明显,因为3周岁以内小孩的经络穴位感应能力特别好。9周岁以上感应能力就开始减弱了。”孩子年龄越大,小儿推拿的疗程就越长。虽然小儿推拿能有效治疗呼吸系统、消化系统等疾病,但患有严重的肝脏疾病、皮肤烧伤、恶性肿瘤、化脓性关节炎等疾病的小孩不适宜做小儿推拿,建议参考医生的意见。

在开始小儿推拿前,可选用玉米胚芽油起润滑作用,冬季也可用葱姜汁,夏季中暑可用冬青油膏代替。做小儿推拿时,按摩的手法要轻柔和平稳着实。黄善远建议:“根据病情,推拿的频率以每分钟150~200次为宜,每个穴位推拿100~500次,一次推拿大约1~5分钟。”另外,在治疗小儿感冒、发烧时,可以用拇指桡侧或指面,或食中二指指面在穴位上做直线推动、分推、分推。这么做,可以起到产热的作用,有利于缓解小儿感冒、发烧症状。

详细课程内容请关注妈妈大学微信(youxiumama)。



老师在讲授穴位按摩知识。
记者 王鹏 摄

亲子烘焙沙龙学做拿破仑蛋糕



商报讯 (记者 孙肖 实习生 夏维) 8月30日下午,由东南商报“生活学会”联合三江购物推出的生活微课堂第12期活动“亲子烘焙沙龙”在鄞州万达广场银座举行,特邀“美子的快乐”私家蛋糕定制烘焙主厨美子指导大家制作简单易学的美味蛋糕。

“有人知道拿破仑是谁吗?”美子开场问道。不少小朋友纷纷举手:“我知道,是法国的国王!”“今天我们做的这款蛋糕就和拿破仑有关。”在做蛋糕前,美子和孩子们分享了有关拿破仑蛋糕来历的传说。

“拿破仑蛋糕十分简单易学,原材料有千层酥、芒果、红加仑、蓝莓及奶油。做蛋糕之前要将奶油放进裱花袋里,奶油选用的是动物奶油,这种奶油富含丰富的钙质,味道美味又不甜腻。”美子介绍,首先,将千层酥放在吸油纸上,将奶油叠层



孩子们在学做蛋糕。 记者 王鹏 摄

打在千层酥上,之后挑大块的芒果粒放在奶油上作为夹心。完成之后,再打一层奶油在芒果上起到粘合的作用,最后再在千层酥上放芒果粒、红加仑和蓝莓做装饰。这样一款简单的拿破仑蛋糕就完成了。

听完美子的讲解,小朋友们都兴奋地拿起原材料,在爸爸妈妈的帮助下自主完成做蛋糕。“蛋糕模样特别清新,味道也非常好吃!”参加活动的钟女士说。

如何让“熊孩子”改正坏习惯



养育过孩子的父母都会觉得,教育孩子是一场斗智斗勇的“持久战”。近日,有不少父母在妈妈知道网上询问关于教育孩子的问题,有关专家对此进行了解答。

网友“yanzirun”:您好,我想向您请教些关于宝宝不好习惯该怎么处理的问题。我儿子现在2周岁5个月,最近总是喜欢咬我或他奶奶,有时会咬得很痛,还有抓头发,尤其是他激动或者我们不理他的时候。遇到这种情况我有时会很生气地打他几下,我知道这不是解决问题的办法,但当时真是忍不住了,麻烦您帮我出出主意,谢谢!

妈妈科学院“院士”、北仑区中医院医生何传领:孩子0~1.5岁的时候处在口欲期,会通过嘴巴去探索这个世界,拿东西往嘴里塞,用嘴巴咬东西等,这些行为其实都是为了满足宝宝探索这个未知的世界,同时满足嘴巴的欲望。如果经常受到打扰,口欲期得不到满足,会延迟到2~3岁,甚至上小学的时候还会咬笔头、咬指甲、咬人、吸手指等。你的孩子2周多还咬,可能跟口欲期经常受干扰导致内心情绪压抑有关。

建议:1.当孩子在咬的时候,不要去指责和讲道理,你可以非常淡定地找其他事情让他去做。

2.给孩子创造一个宽松安全的氛围,在确保安全的前提下,接纳孩子的一些探索性行为,让他去经历和体验他自己的人生。

3.可以每晚睡前和孩子一起读绘本或者讲故事,转移孩子的注意力。

网友“随水吞”:宝宝吃饭看电视要怎么纠正?

妈妈科学院“院士”、新城社区计生服务员徐云芳:宝宝边吃饭边看电视不是个好习惯,会引起消化不良,以后做事拖拉等。但习惯的培养需要过程,家里人平时一定要少看电视。可以在吃饭时给他听音乐,或者给他讲故事,也可以联系某种食物编各种故事,2岁左右的孩子会喜欢的。此外,听儿歌看挂图也很好。

网友“方的”:宝宝不爱吃的食物会偷偷扔掉,如何进行教育?

妈妈科学院“院士”、市中医院副主任中医师朱斐:这可能和你们的教育方式有关系,你对孩子太严格了,以至于孩子不敢和你们说。可以跟孩子说,不爱吃或者吃不完的话,可以放到碗里留着下次再吃,教育孩子粒粒皆辛苦的道理。另外,可以给宝宝看些珍惜粮食的小故事书,进行适当的教育。

记者 戎美容 实习生 袁珍珍

《妈妈大学》第76期导读

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第76期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxi-mama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

封面人物 本期封面亮相的是妈妈包晓妮和宝贝余沁蕊。封面人物由西瓜庄园儿童摄影(中山东路724号)拍摄。

公益活动 9月1日,妈妈大学微信放送小小故事电台第8期节目,特邀雅景苑幼儿园的故事志愿者王靖淘妈妈、沈馨语妈妈、连乐晴妈妈为大家带来精彩故事。

记者 孙肖 实习生 潘佳妮



《宁波社区服务》第278期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信今天推出第278期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”(微信号ningbo81890)获得更多资讯。

封面人物 为您介绍的是海曙区西门街道文化社区办公室主任俞立红。

社区新闻 为您介绍的是海曙区白云街道安泰社区“爱心物资万里行”系列活动。

记者 戎美容 实习生 吴东霖

