

宁波志愿服务大篷车第321期开进海曙龙柏社区,志愿者说——

拍打按摩可缓解肌肉酸痛



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 毕佳艳 实习生 高杉) 前天上午,由市文明办与东南商报社联合推出的宁波志愿服务大篷车第321期走进海曙西门街道龙柏社区,为居民提供了家电维修、眼镜清洗、法律咨询、量血压、原始点按摩等多项便民服务。

宁波工程学院“七色花”志愿服务团队的志愿者们向校医务室借来了电子身高体重秤,还特意买了一个全新的血压器为居民测量血压,这个便民服务摊位很受老人和小朋友的欢迎。

70岁的吴师傅是宁波百川公益联盟原始点按摩的志愿者成员,起初是想缓解自身的颈椎病和生活病痛,才加入原始点按摩的团队,经过多次“实战训练”,他现在也成为团队志愿者之一。

“平时腰酸腿痛可不要轻视,现在很多年轻人每天长时间玩手机、看电脑,时间长了就会导致各种疼痛。”在服务现场,吴师傅一边给居民按摩肩膀一边向大家介绍了一种简易的拍打按摩法,现代人运动的机会比较少,平时的腰酸背痛大多是肌肉紧张导致的,对此,可以五指并拢,手背稍稍拱起,有



志愿者、70岁的吴师傅在为居民按摩。 记者 徐文杰 摄

节奏地拍打酸痛部位和全身,达到活血经络、强健体质的效果。

参加当天活动的志愿团队还有宁波市工会法律服务志愿者纵队、宁波百川公益联盟、宁波81890派来的复源家电维修以及龙柏社区志愿者团队。

社区名片:海曙龙柏社区东起翠柏路,西至胜丰路,南临后河巷,北到西湾路,由龙柏花园和工程学院教师楼两个小区组成,辖区内有宁波工程学院、海曙区西门街道等单位,社区内拥有阅览室、乒乓球室、儿童乐园、体育健身路径等设施,是一个典型的综合性居住型社区。



OPEN TALK明天开讲

上周妈妈知道微信平台进行了OPEN TALK(公开交流会)微调研,最后确定本期妈妈知道OPEN TALK的主题为“让孩子养成良好睡眠习惯”。明天13点30分,有13年育婴行业经验、国家公共营养师、哈尔滨太子乐公司职业培训师冯黎阳,擅长妇科病、优生育儿的江夏街道卫生服务中心主治医师、妇产科医生孙燕,从事婴幼儿早期教育工作十余年,专注婴幼儿身心发展的贝因美高级育婴讲师,幼儿园一级教师刘颖娜等3名“妈妈科学院的院士”,将针对该话题进行讨论。

戎美容 杨银银

《妈妈大学》第84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84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Cindy和宝贝闻子祺。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 10月27日,妈妈大学微信放送小小故事电台第15期节目。本期节目是由大雁姐姐特别为大家带来的3则安全小故事,喜欢大雁姐姐声音的不要错过!

公益课堂 少儿舞蹈俱乐部的汤老师带大家跳现代舞《萝卜蹲》。

想参与更多公益活动,请添加妈妈大学微信。 记者 孙肖 实习生 方怡琳



教您做蔓越莓饼干

商报讯 (记者 孙肖 实习生 张晨雯) 由东南商报“生活学会”和三江购物联合推出的“妈妈厨房”栏目第8期视频温馨上线。本期“妈妈厨房”邀请王国娇为大家带来适合作为午后甜点、香酥甜美的蔓越莓饼干。

蔓越莓饼干比普通曲奇饼干的香酥口感上增加了蔓越莓的香甜,咬下去酥脆与酸甜的口感在舌尖交织,恰到好处地中和了黄油曲奇的甜腻。想要学会如何制作甜美蔓越莓饼干,您可以扫一扫二维码,收看本期的视频。

材料准备:黄油156g、低筋面粉115g、蔓越莓干40g、泡打粉1g、糖粉80g、全蛋蛋液15g。

器材准备:木质饼干模具、电动打蛋器、电子秤、面粉筛、硅胶拌铲、不锈钢深盆、烤盘、油纸(烤盘用,也可以直接用黄金烤盘)、保鲜袋。

- 注意事项:**
- 1.模具盒可以帮助饼干很好地塑形,方便最后的切片。
 - 2.切片时尽量切得慢一点,否则容易碎裂。
 - 3.烤制时饼干会膨胀,要控制摆放间距,以免饼干膨胀后粘连在一起。
 - 4.饼干冷冻时间由于每人设定的温度不同,所以可以自己调整把握。



如何插花、品茶?这边看过来

商报讯 (记者 孙肖 实习生 叶文婷 张晨雯 林小慧) 上周末,东南商报“生活学会”联合三江购物推出“生活微课堂”系列讲座,特邀香思玫瑰园插花讲师刘小平教大家如何制作美丽的插花,用鲜花装点平凡的生活;特邀宁波江东德胜茶馆茶艺培训师张德生为大家讲解茶道知识,并由茶艺师曾梅春为大家表演了功夫茶茶道。

让鲜花走进生活

“插花的第一步是修剪花枝,应尽量剪得平滑,否则花茎切口会氧化发黑,容易腐烂,缩短花的开放时间。”刘小平说,拔除受损的花瓣花苞时,应按照其生长的规律去除,玫瑰花瓣应该向两侧轻轻拔出,小的花苞应该向上轻轻摘除。

“在插花时,最重要的是学会观察,插花的造型要根据花材来构图。花的高度应该尽量不要超过花瓶的1.5倍,要剪出上轻下重的感觉来体现稳定性。像百合这类较大的花材应该先插,要能搭配出一种层次感。在插花时,装饰用小辣椒和花苞是很好的花材,就像小精灵一样在花间跳跃,能给插画作品带来一丝活泼的气息。”

故事争霸赛,妈妈宝宝齐展风采

商报讯 (记者 孙肖 实习生 方怡琳) 10月25日下午,由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部、鄞州银行公益基金会联合举办的小小故事会“故事妈妈争霸赛”主题公益活动在东湖馨园幼儿园举行。

包欣冉小朋友和妈妈为大家带来了生动有趣的故事舞台剧《走丢的小兔》,宝贝童真童趣的语言为现场带来欢笑不断。紧接着,《小猪盖房子》、《聪明的小白兔》、《我和爸爸走散了》……一个个精彩的故事



茶艺师在表演功夫茶茶道。 记者 王鹏 实习生 闻亮 摄

在提及鲜花的保鲜问题时,刘小平回答道:“花的保鲜期相对较短,因此插花的花泥应该每天浇2次水,保证鲜花有充足的水分补给。如果是家中常用的花瓶插花,花的高度也应讲究一种比例美,应该剪与花瓶的高度差不多,在保鲜时也应该一天至少喷3次水。”

按季节来喝茶

张德生说,茶叶分绿茶、红茶、青茶、黑茶等,季节不同,饮茶种类也应有所区别,“春季适合喝花茶散发寒气,夏季喝绿茶清热解暑,秋季喝青茶消除体内余热,冬季喝红茶补益身体。”

更多活动请关注“生活学会”微信(shenghuoxuehui)。

事被妈妈们用各种有趣的方式演绎着。精美的道具、精心的编排、宝贝卖力的演出以及亲子之间超高的配合度为卢逸宸家庭带来的《狼和七只小羊》的故事增光添彩,现场更是掌声阵阵,将气氛推向高潮。“我们收到活动的通知后,就开始着手准备故事和道具,请幼儿园老师帮我们裁剪了纸板后拿回家亲手制作。准备的过程虽然很辛苦但是很开心。”卢逸宸的妈妈笑着告诉我们,“因为平时在家也常常这样和孩子一起玩,他自己也很喜欢这种形式。”



《宁波社区服务》第285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》微信推出第285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。

社区人物 为您介绍的是宁海县跃龙街道兴园社区书记邹宁康。

社区新闻 为您介绍的是海曙区白云街道安泰社区开展的“幸福微梦想 和谐一家亲”活动。 记者 戎美容 实习生 何婷

