

宁波志愿服务大篷车第349期开进海曙广泽社区

夏季如何养生 中医为您支招



商报讯 (记者 戎美容 通讯员 张立辉 杨剑侠 实习生 高杉) 6月19日,由市文明办和东南商报联合推出的宁波志愿服务大篷车第349期来到海曙区望春街道广泽社区,妈妈知道科学院“院士”、江北洪塘街道社区卫生服务中心主治中医师余文亚为居民们讲解夏季养生的那些事儿。

夏令时节,余医生建议居民喝点三叶的水:薄荷

叶、淡竹叶、荷叶。前两者冲泡可提神醒脑、解暑降温,吃荤腥食物时,可以用荷叶包裹,调和油腻感。平时吃三果:杨桃、奇异果、火龙果。杨桃含有多种维生素和矿物质,不但补水,还能补充随汗流失的钾、钠离子。奇异果就是猕猴桃,营养非常丰富。人们平时吃火龙果只吃果肉,其实果皮富有的花青素抗衰老作用显著,最好把果皮和果肉一起榨汁饮用。吃三种瓜:西瓜、黄瓜、苦瓜,这些都是时令的东西,多吃对身体有益,当然除了糖尿病患者。

余医生说:“现在正是杨

梅季,杨梅生津解渴,和胃消食,治烦渴、吐泻、腹痛,涤肠胃,解酒,果实治心胃气痛、痢疾、吐泻等。有非常好的保健作用,当然也要适当食用。”

一入夏,可能很多人会没什么食欲,胃胀腹泻,其实这些是身体内的湿气惹的祸。对于除湿,余医生推荐了一款红豆薏米粥,红豆有利湿、利尿的作用,在薏米化湿的同时,搭配红豆可以把湿气更好地排出去。这两者搭配在一起,同时还有清热、健脾胃的效果。

最后,余医生建议,无论是哪个季节的养生,食补养生是最绿色、最安全的方式,需要一个培养的过程。



余文亚(右)为居民义诊。记者 戎美容 通讯员 张立辉 摄

社区简介

广泽社区于2012年7月30日成立,位于海曙区最西面。区域范围:东至包家路与徐家漕社区交界,南至望童路与鄞州区高桥镇宋家漕村相邻,西与鄞州区高桥镇联升村相邻,北至春池路与后塘河社区交界,区内主干道柳鸣路贯穿南北,目前住宅小区主要由水岸花园小区(廉租房、经济适用房)、西湾晓苑小区(公租房)和广泽嘉园小区(拆迁安置房)三个小区组成。

如何帮助孩子度过反抗期

昨天,由宁波市妈妈大学公益俱乐部、镇海区妇幼保健院主办的“十月三生”女性健康关怀项目之微信1对1第9期活动,镇海妇保院儿科主治医师何玲恩为大家解答了“如何帮助孩子度过反抗期”的相关问题。

微友“小孩不哭”:我家宝宝三岁五个月了,现在脾气有点不好,什么都要顺着他才行,不然他就哭闹,或者干脆不理我,他爷爷奶奶又特别宠着他,我对孩子凶,他们也要说我。不知道现在要怎么管这个孩子?

何玲恩:这是普遍现象,现在很多小孩都有这种情况,特别是隔代养的,这跟代养环境有关,建议代养人要求一致,不

能过分溺爱。看过虎妈猫爸吗?爷爷奶奶太宠爱孩子了。其实从小养成良好的习惯很重要,不能小的时候很随意,3到5岁就提高要求,这样孩子会很痛苦。最重要的是统一教育理念,比如孩子学钢琴,家里人都支持,一般不会困难。但凡有一个家长认为这么小的孩子没必要学,那孩子学琴的这条路就会走得很难。现在慢慢让孩子养成好习惯,他有一点进步都要表扬他。值得一提的是,孩子喜欢的玩具等不要随便给,孩子进步时作为奖励。顺便提醒一下,5岁以前让孩子适当干点家务,比如扔个小垃圾,拿个东西,关个门等有好处。

微友“安安”:我家孩子已经2岁半了,但从小吃饭就是一定要她指定的人

喂,连碗筷和凳子也一定要她指定的,如果不是她当天指定的那个,她就一直哭。这个问题在我今年过年生下二胎之后就严重了,请问该怎么解决?

何恩玲:这个孩子可能会有强迫行为。她现在当了姐姐了,应该让她参与老二的养育过程中来,不要把她放到局外,让她“忙”一点。喂奶的时候可以告诉大的,你小时这样那样的,让小的向大的学习等等。千万不能说你不乖,我们喜欢老二。其实不需要孩子真正帮忙,就是希望孩子能有这样的体验。

父母一定要记住,反抗行为是孩子成长过程中的必经阶段。只有通过父母的帮助,孩子才能顺利度过反抗期。

记者 戎美容 实习生 郭陈晨 李萍

首期紧急救助员 免费公益培训开始报名

商报讯 (记者 孙肖) 即日起,宁波市四明户外应急救援队将在宁波市人才培训中心、宁波市人力资源和社会保障局职业能力培训指导中心的支持下,面向全省民间公益救援组织在海曙区社会服务中心集中授课,举办首期紧急救助员集中授课培训班。

本次培训内容包括:自然灾害紧急救助、消防事件紧急处置及救助、危化及安全生产事件紧急处置及救助、治安突发及群发事件紧急处置及救助、医疗紧急救助。

培训面向浙江省内各个民间公益救援组织。培训者具有以下条件其中一项即可报名:经本职业紧急救助员

正规培训达规定标准学时数;连续从事相关职业工作2年(含2年)以上;具有相关专业知识和实践经验的公安、消防、武警等复原军人。凡符合以上条件者免费培训,不收取任何费用。培训结束后参加鉴定,合格者由人社部门颁发相应等级的国家职业资格证书。报名截止时间6月30日。

报名请加东南商报官方微信,回复“急救报名+姓名+年龄”。工作人员将及时回复报名情况。此外,宁波市四明户外应急救援队也面向本市招募愿意参与民间救援的志愿者,报名请加东南商报官方微信,回复“志愿者+姓名+年龄”。

《妈妈大学》第117期导读

由东南商报社区全媒体工作室出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第117期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiuumama)阅读精彩内容。本期封面亮相的是参与阅读起跑线活动的阅读宝贝应聘谦(右)和王嘉乐(左)。

记者 孙肖 实习生 方怡琳



周日课堂举办第5期红分享活动

商报讯 (实习生 朱浩莹 记者 孙肖) 由鄞州下应街道联合东南商报宁波红人堂栏目共同举办的周日课堂红分享活动第5期6月21日举行。本期活动的主题是“文明、友善”“诚信、平等”,分别由摄影家“笑咪咪”和宁波妈妈网创始人“椭圆”主讲。

笑咪咪,真名竺仕

宝,是中国摄影家协会和中国民俗摄影协会会员。这次,他给居民分享了很多优秀的摄影作品。

笑咪咪说:“我的作品内容99%是由甬城的风土人情构成。”他给居民展示了他在宁波各地拍摄的照片,从天一阁、老外滩、东钱湖、长丰桥,到天官庄园、鄞江镇、前童镇、蜜岩村,足迹遍布整个甬城。他说:

“很多照片不仅展示了宁波的美和文明,还展示了宁波人民的热情和友善。”

椭圆,真名王丽旻,宁波妈妈网创始人、主编。作为一个自创业的宝妈,她有很多感慨:“创业中最大感悟是白天求生存,晚上图发展,要在战斗中学会战斗。我们要做对的事,要学会惜缘、惜福、感恩。”

本周向宁波市民免费发放富硒水杯+水质处理器

由于发放的礼品数量有限,将在5天后结束申领!
宁波申领电话:0574-27916068 400-799-5977

医学专家们走访了巴马等长寿老人聚居地后发现,即使迈入高龄,他们仍拥有年轻的免疫系统和动脉血管,癌症发病率比西方都低。研究发现,重要的一个原因就是长期饮用弱碱性、微量元素尤其是硒元素丰富的水。

目前,在相关单位的关注下,全民健康饮用水普及行动在全国启动。向市民免费发放“富硒养生水杯”以及水质处理器。富硒养生水杯采用巴马当地潘阳河的富硒岩石烧

制而成,天天用这个杯子喝水,可以有效补充水中的矿物质、微量元素硒;同时,将水质提升为弱碱性水质,有助于提高免疫力。

在家中装上水质处理器后,通过滤芯颜色的变化则能判断家中水质的好坏。

免费申领条件:1)常住居民;2)因富硒杯价值比较高,优先照顾55周岁以上的中老年人。我市仅剩最后500个名额,本周发完!(报名时间:早8:00到晚5:00)

关注古建筑细节,体味匠心营造的古建之美——

2015“雪花纯生匠心营造”中国古建筑摄影大赛·浙闽分赛区全面启动

“雪花纯生匠心营造”中国古建筑摄影大赛·斗拱浙闽分赛区大赛由华润雪花啤酒(中国)有限公司浙江销售分公司、华润雪花啤酒(中国)有限公司泉州销售分公司联合钱报网、浙江摄影家协会、福建摄影家协会、浙江省旅游局信息中心共同主办,主要面向浙江、福建两省的摄影爱好者,一同感受中国古建筑的独特魅力,从细节中

感受匠心营造的力量。

2015“雪花纯生匠心营造”中国古建筑摄影大赛·浙闽分赛区从6月中旬开始持续至9月底,历时3个多月,专业的评委,志同道合的小伙伴,让我们一起来关注独具匠心的古建筑文化,发现一组组精巧的古建筑构件,用镜头留存永久的影像。大赛投稿时间截至2015年8月15日,最终获奖作品将

于2015年9月底前公布于“雪花纯生匠心营造”中国古建筑摄影大赛·斗拱浙闽分赛区平台 <http://xhcsphofans.com>。

浙闽分赛区大赛设有“古建·传承奖”和“匠心营造·斗拱奖”两个分类奖项共32个获奖名额,其中,“古建·传承奖”旨在将现存的各类中国古建筑用影像的方式记录下来,题材不拘泥于建筑本身,更强调建筑与环

境、建筑与人文之间的关系;“匠心营造·斗拱奖”则引领参赛者将创作视角对准斗拱这一中国古建筑特有的细部结构,通过展示其艺术或技术之美,传递古建筑的细节之美,体味古人“匠心营造”的态度和情怀。

为了丰富活动内容,进一步普及中国古建筑知识,雪花啤酒将在征稿期间组织多场外拍活动,邀请著名古建筑专家、摄影

专家参与其中,进行古建筑知识和摄影技巧的讲解,帮助参与者更好地感受古建筑的魅力,体会古人的“匠心”。

本次活动的拍摄主题将聚焦在中国古建筑独特的一种构件——斗拱。斗拱的产生和发展有着非常悠久的历史,作为中国古建筑的一个细部结构,在美学和结构方面别具匠心。无论从艺术或技术的角度来看,斗拱都足

以象征和代表中华古典的建筑精神和气质。

正如雪花相关负责人所说:“当我们把古建筑的美,古建筑所体现的匠心精神以多种形式展现在公众面前,往往会给现代享受建筑生活的人一些不经意的启发,从而对古建筑保护、传承、发展与创新,让大家看到中国文化之本,这是古建筑摄影大赛这个活动最核心也是最主要的意义。”