

# 本报联合牡丹晚报、绿草地幼儿园、安利菏泽分公司主办的亲子运动会成功举行 百余名家长和孩子心手相牵

本报菏泽7月28日讯(记者 李德领) 28日,由本报联合牡丹晚报、菏泽绿草地幼儿园、安利菏泽分公司主办的“挥洒活力 奔向未来”亲子运动会在菏泽绿草地幼儿园举行,100余名家长和孩子互动竞赛,在幼儿园内“动起来”。

28日下午5点,菏泽绿草地幼儿园60余名孩子分别穿着各自班级的服装,在运动场外紧张等候。家长们则在操场的另一边等候,在孩子们表演节目时纷纷拿出手机、相机记录下孩子们的表演。

亲子运动会比赛共包括抢呼

啦圈、螃蟹夹球、丢沙包、贴图、夹球跑、给妈妈爸爸穿鞋子等游戏。在夹球跑游戏中,孩子和家长分别对面站开,孩子拿着球交给家长,由家长用腿夹着球向孩子的方向跑去,将球传给下一个孩子,依次传递。不少孩子看着家长用腿夹球蹦着比较好玩,也学家长的方式踢球,让人不禁捧腹大笑。

比赛游戏都需要家长和孩子的配合,不少孩子因与家长配合不默契被落在后面,但每个人都十分开心。不少家长表示,平时没时间陪孩子,这样的活动对于孩子和家

长都是一种成长,比赛成绩无所谓,只要孩子开心就好。

“这样的活动不仅能增进父母与孩子的感情,对孩子成长也有帮助,还可以让孩子意识到运动可以带来健康。”家长马欣带着孩子仔玩得也不亦乐乎。

据菏泽绿草地幼儿园园长彭琼介绍,设置这些比赛项目,目的是希望家长和孩子们的关系更加融洽。同时,也希望通过这种运动方式,让全民运动成为习惯,以达到锻炼身体、提高生活质量的目的。



①②③孩子们和家长一起互动做游戏。 本报记者 邓兴宇 摄

## 这些坏习惯,要及时更改



现在生活的快节奏使越来越多的人压力倍增,行色匆匆的人们,不要说放下脚步体会生活,就连原本的一些不良习惯,也都像得到了无声的支持,无忌惮地盘踞在生活的每个角落。但想要彻底告别多年养成的生活

习惯,并没有那么容易。那么或许,不需要翻天覆地的改变,一些平衡利弊的建议也能帮助你改变健康和未来。

### 早餐不可缺

对于很多忙碌的都市人来说,宁可多睡五分钟,也不愿早起弄点东西吃,早上的床成了最难以抵抗的温柔乡。营养专家早说过,早餐是一天当中最重要的一餐。在经过一整夜的睡眠休息之后,人体内储备的葡萄糖已消耗殆尽,激素分泌也已经进入了低谷。早餐,作为开启新一天的动力源,如果少了或者不够好,

会直接导致人体进入透支状态。

### 警惕你在“消化”胃

在正常情况下,食物经过六个小时左右就会从胃里排空进入肠道。而经过一整夜的时间,如果直到中午才进食,就会让胃长时间处于饥饿状态,不断地进行“饥饿性收缩”。在这样的情况下,胃分泌出的胃酸及各种消化酶会直接作用于胃粘膜,这个时候的胃酸实际上是在直接“消化”胃粘膜。

长此以往,细胞分泌粘液的正常功能就会遭到破坏,容易造成胃炎,严重的还会导致胃溃

疡、十二指肠溃疡,甚至发生出血、穿孔及癌变。

### 热量消耗悖论

有不少女性为了减肥不吃早餐,其实,这种做法毫无科学道理。科学研究表明,人体每天对于热量的需求与他的体重和身体活动程度有关。比方说,一个体重为60公斤的人,在休息状态时,一天需1500~1600卡路里热量;如果是中等活动量,则一天需1800~2000卡路里。

不吃早餐,没有早餐为身体提供必需的热量,势必会加大中、晚餐的进食量。人体一旦意

识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以说,用不吃早餐的方式来减肥,只能适得其反。

### 照顾你的胆

英国学者对患胆结石的妇女进行的调查发现,患胆结石与长期不吃早餐有着密切的关系。这是因为,空腹时胆会减少胆汁的分泌,胆汁中胆固醇饱和后,便会逐渐在胆囊内沉积而形成胆结石。长期不吃早餐还会使胆固醇、脂蛋白沉积于血管内壁,导致血管硬化等。

(本报记者 李德领 整理)

菏泽便民总汇

及时信息, 品牌推荐

广告热线 15253007919

**SUMMIT 萨米特陶瓷**  
地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)  
电话: 0530-5113766

**能强陶瓷 GRIFINE CERAMICS**  
地址: 长江路1115号华平小区西邻 电话: 0530-5962333

**KLF 客来福 衣柜·移门**  
地址: 亿丰时代广场A5-215-222 电话: 0530-5224498

**大自然地板 Nature**  
地址: 长江路中段华平小区东 电话: 0530-5171333

**欧王漆 健康墙面漆 水性漆**  
地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)  
电话: 5056600 18816017970

**AOSMAN 奥斯曼卫浴**  
品不凡·质非凡  
地址: 长江路1115号华平小区西邻 电话: 0530-5962333

**环氧地坪漆**  
电话: 18765307099 5338099  
地址: 菏泽市牡丹区恒盛大市场D5-32号

订单培养(限30名)  
**高速公路收费员**  
要求: 五官端正、无刺青纹身, 年龄16-25周岁  
男身高1.68cm以上, 女158cm以上  
电话: 0530-5311551 15550113668

**盼盼木门 PANPAN WOOD DOORS**  
特惠活动进行中.....  
地址: 长江路华平小区南明德乾玖号西临 电话: 5611711

**金意陶·瓷砖**  
地址: 华英路牡丹大酒店北佳合花园楼下  
电话: 0530-5858333

**兴旺购 网上商城**  
一足不出户逛“超市”  
大优惠 快抢  
满59元免费送货 货到付款  
地址: 山东省菏泽黄河路三中东校区对面  
电话: 4006-567-067 菏泽站: 0530-5179199

**艺轩阁装饰**  
地址: 中华东路凤凰城A栋627  
曹县分店: 清江路锦绣江南门面2-3号  
电话: 0530-6167897 13655309985

**阳光门业**  
高端木门 实木100%  
展厅: 黄河路与太原路交叉口北50米东侧 电话: 5361388