

本报菏泽好妈妈俱乐部公益讲座圆满结束

这样的活动真好,希望可以多举行

本报菏泽9月20日讯(记者 周千清)“非常感谢齐鲁晚报菏泽好妈妈俱乐部为我们提供这样的机会。”“这样的活动真好,希望以后多举行这样的活动。”9月20日下午,本报菏泽好妈妈俱乐部邀请菏泽市中医医院重点专科研究室、儿科主任医师徐曼曼,儿科护士长朱岩举办儿童疾病的预防和保健公益讲座,会场上家长们听得聚精会神。讲解之后,还进行了推拿与提问的现场互动,妈妈们意犹未尽,结束后仍围着徐主任交流。

“徐主任要来讲课,我特意请了会假来学习一下。”讲座还没有开始,在中国银行菏泽分行上班的一位妈妈早早来到了会场,因为要值班,她请了一会假来听讲座。为了来听徐主任的讲座,菏泽好妈妈俱乐部会员们以及报名参加会员来听课的市民,或带着家中的孩子,或和老人同行赶来,不一会就坐满了会场。

现场,徐曼曼从中医的视角,向大家介绍儿童的生理、保健、常见病的预防和饮食。“如果有机会,新生儿一定要母乳喂养。”徐主任告诉大家,有科学依据表明,母乳喂养的孩子,成人之后犯罪率低,心理更加健全,她建议有条件要二胎的妈妈一定要母乳喂养。

根据孩子生长发育的阶段性,徐主任又介绍了幼儿断奶的时间,添加辅食的注意事

项,以及孩子如何培养好的饮食、作息时间等等,很多家长更是举起手机拍照留下食谱,生怕自己记的有一点差错。当徐主任讲到怎么在不影响孩子生长发育的前提下,为孩子把屎把尿的内容时,孩子刚刚半岁的付女士很有感触。“孩子的奶奶坚持要把屎把尿,但是我自己了解了一些育儿知识,觉得这样对孩子并不好,如今听徐主任一讲,自己就放心了。”付女士说,听徐主任讲到,可以适当为孩子把屎把尿,但是前提是孩子自己可以坐,也就是说孩子骨骼发育稳固的情况下,不易造成骨骼的损伤,才能进行,她也就不担心了。

讲座进行到小儿推拿的时候,朱岩护士长配合徐主任的讲解,现场与小朋友互动为家长们演示推拿手法,家长们围在一起,边记边问,甚是仔细。

持续了近三个小时的讲座,家长们热情高涨,纷纷通过小纸条的方式向徐主任请教问题,活动结束后在台下仍紧紧围绕徐主任交流生活中遇到的问题。

本次活动还得到了中国银行菏泽分行的大力支持,除了提供活动场地支持,他们还贴心地为每位妈妈准备了小礼品,中行理财师主任石夏莹更是特意针对年轻妈妈群体,介绍了一款适合孩子的理财产品,受到妈妈们的欢迎与好评。



参加讲座的妈妈们在合影。



讲座结束后,现场咨询徐医生。

妈妈没时间 爷爷来上阵

讲座马上开始了,王先生独自来到会议室,自己找了一个位置坐下,拿出老花镜、纸和笔,等着徐主任开讲。

原来,本来来参加讲座的是王先生的儿媳李女士,但是因为儿媳要临时去单位值班,又不想错过这次徐主任的讲座,于是他就“亲自上阵”,担心看不清幻灯片,他还专门把眼镜带来。

王先生告诉记者,家里的孙子刚刚两岁半,平时家人照顾的也仔细,就是不太爱吃饭,这次来听讲座,他代替家人学习一下,回家再和大家分享。

本报记者 周千清

单县、成武“接力”爱国跑

爱国跑第六站、第七站分别走进单县、成武,点燃参跑者爱国激情

跑出我的精彩

本报菏泽9月20日讯(记者 李德领) 19日,由本报联合菏泽市体育局、安利(中国)日用品有限公司等单位发起的纽崔莱爱国跑活动分别走进单县站、成武站,100余名参跑者手持国旗,以慢跑的方式到达终点站,亲身感受到爱国跑带来的激情。

单县地处华北平原中心地带,不仅是中国长寿之乡,更是一座具有悠久历史和光荣革命传统的文化古城。其中,湖西革命烈士陵园是原湖西地委、行署、军分区为安葬和纪念在抗日战争中牺牲在湖西抗日根据地的共产党武装的革命烈士而修建;而平原省湖西革命历史纪念馆陈列了湖西区大量不同历史时期的地形图、照片、电文等文物、文献,是单县第三处红色旅游、纪念、教育场所,爱国跑单县站的起点与终点也特意安排于此。

“别看我年龄大,说起慢跑可不输年轻人,这一路跑下来也不觉得累,如果再有一段距离,还能接着跑。”69岁的时凤英说,每天早上都会锻炼,每次都是以慢走为主,参加慢跑还是第一次,但还是坚持了下来。

19日下午,爱国跑在成武准时开跑,100余名参跑者集结好队伍,在参加爱国跑的队伍里面,既有年轻的初中生,也有70多岁的老人。路途中,大家相互鼓励,共同跑向终点。

今年70岁的李建荣也加入到爱国跑的行列,尽管在队伍的最后一列,但还是全程坚持了下来。“平时

在家也经常晨练,由于经常锻炼的原因,平时就很少感冒。参加爱国跑虽然比不过年轻人有劲,但能坚持下来就算胜利。”

与以往不同的是,在单县、成武两站爱国跑结束后,还在终点进行拔河比赛。“拔河比赛就是考验一个团队的团结性与凝聚力,比赛中,每个人为了团队的胜利都坚持着,这种精神很值得我们学习。”参与拔河的志愿者说。

纽崔莱爱国跑活动从9月7日开始,将历时20天,旨在通过系列活动激发市民爱国热情和体育锻炼兴趣,提醒大家热爱祖国、关注身心健康。23日,爱国跑将走进东明县,出发站为曙光街场,终点站为万福公园,也期待读者您的共同参与。



终点进行拔河比赛。



爱国跑单县站合影留念。



19日上午,爱国跑单县站开跑。

双胞胎姐妹花同时参加爱国跑

成武站,在慢跑途中,天公不作美,下起了淅淅沥沥的小雨,但没有一名志愿者中途退场,参跑者一路鼓励,一路向前,都坚持跑到了终点。

今年14岁的魏妙和魏肖是一对双胞胎,正在读初三,两人在途中相互鼓



一对双胞胎也加入到爱国跑的队伍中。

励一起跑到了终点。“两个孩子在班里学习非常好,

在家里特别懂事,放学回家都是帮着做家务,今天正好周末,就带着她们一起参加爱国跑,这也是培养孩子们的运动意识。”她们的妈妈马全英说。

“孩子们的毅力非常好,前段时间去爬泰山,我们都累得不行,她们两人都坚持爬到了山顶。”马全英说。(本报记者 李德领)

本版图片均由本报记者邓兴宇摄。

红动菏泽 爱我中华

菏泽市秋季全民健身暨2015纽崔莱爱国跑 单县站 成武站