



陪练很辛苦,实心球扔过来,妈妈负责再扔回去。



跳远是修平的软肋,妈妈一直在旁边鼓励他。



每晚睡觉前,妈妈都会为修平按按腿。



修平的每一个动作妈妈都看在眼里,不论标准不标准,妈妈都是鼓励他:“下一次能做得更好”。

陪练30天

文/本报见习记者 周国芳
片/本报记者 王媛

“立定跳远8分,实心球10分,排球5分,身高体重4分,总分27分。”20日,济南实验初中泉井校区初三13班的王孙修平刚刚参加完体育中考。或许,比修平更轻松的是他的妈妈孙晓蓓。

16点下班,赶回租房拿球、拿水。17点半,准时出现在学校操场,陪练。19点,陪练结束,回家准备晚餐,辅导孩子文化课业。这样的生活,济南市民孙晓蓓已经过了一个月。

三月的济南,春暖花开,可是孙晓蓓不得不放弃了摄影的爱好,几乎拒绝了一切朋友的聚会邀约。这一切不寻常的改变还得从一条短信说起。

“您的孩子跳远、实心球、排球成绩(满分25分)在17分以下,请您重视,并带领孩子加紧练习。”3月12日15时,一条短信出现在孙晓蓓的手机上。看到短信的一刹那,孙晓蓓心里只有一个想法,“恨不得立马回家,陪着孩子去操场练习。当天,我就向领导请假,争取每天四点下班,回家陪练。”

“脚稍微收一点,别站得太开。”傍晚,在开阔的学校操场上,济南的风仍有凉意,但这并不影响孙晓蓓陪儿子练习的热情。为了让孩子修整动作,孙晓蓓会用手机把儿子的起跳动作录下来。

一个月,每天一个半小时的陪练,这是孙晓蓓与儿子的体育时光。“不想未来为了这些事后悔,给孩子最好的爱是陪伴。虽然在旁边帮不上忙,但是一句鼓励的话对孩子就是莫大的动力。”



为了儿子中考,妈妈特地在学校门口的小区里租了套房子,里面只有简单家具。妈妈说,尽管她上下班需要近一个小时,但是为了孩子能吃上热饭、能多睡一会儿,这房子租得值!

《100天降压巧吃醋》第五次出版,全国免费发放开始了! 不花一分钱 教你用醋降血压



难以达到理想效果呢?

原来,醋能治病,自古在《本草纲目》,《千金一食治》,《医林纂要》等诸多医学名著中就有记载,醋能“破血运,消痈肿,散水气,杀邪气”。但不是所有的醋,都有治疗的功效!

近日,一位老中医就特别指出:吃醋降血压,还得有诀窍!

相关专业人士指出:醋能降血脂,软化血管没错,但要说醋能降血压,必须泡着吃才行,而且用的醋,泡

的食物都很有讲究。像民间流传的醋泡花生,醋泡黄豆,醋泡鸡蛋,效果都不是太明显。主要原因,是泡法和选料不对!

多年来,醋疗的方法让近万例高血压患者摆脱了长期西药的依赖,也在当地十里八乡被广为流传,妙手回春的口碑妇孺皆知。

为了将这一中医瑰宝发扬光大,依据老中医多年的从医经验,专门编撰出《100天降压巧吃醋》一书。该书图文并茂,语言简单易懂,对巧吃醋方法进行了细致介绍,更有大量真实实例。实为广大中老年高血压病人健康长寿的养身宝典。

为了弘扬中医,现公开向全国免费发放 5000 本!

免费领取电话
400-030-5108

齐鲁晚报 生活日报 广告中心服务电话

广告中心客户部:
0531-82963188 82616676(文传)
85196557 85196552
85196150 85196158
设计部:85196177 85196155
财务部:0531-85196569
拓展部:0531-85196866(主任室)
85196299 85196137.6138.6139
省内代理部:82608360 82963199
省外代理部:82616688 82616800
汽车工作室:85196006
房产编辑室:85196627
都市消费编辑室:85196368
旅游编辑室:85196613
财金编辑室:85196316
健康编辑室:85196381
教育编辑室:85196190
生活日报经济专刊部:
85196191.85196182.85196543
地方广告部:82966343 85196050
分类广告部:85196199 85196272
85196184(传真)
地址:济南市经十路16122号
邮编:250014

民族品牌
中国骄傲

安凯客车

安凯宝斯通·BEST是交通部及省厅认可的高端旅游包车(19—23座)

安心车
凯旋路

JAC 安徽安凯客车股份有限公司

www.ankai.com

安徽省合肥市包河区花园大道23号
客服服务24H热线: 400-8874-868

销售热线: 林斌 18255168502 沙海东 18255168535