

## 6万“奥运宝宝”遭遇入园高峰

# 省城部分幼儿园提前一年报满

本报济南11月10日讯(记者 徐洁 实习生 王萌)“明年的招生名额已经报满了。”10日,家住省城名士豪庭小区的隋女士在咨询宝宝入园事宜时,得到的答复让她吃了一惊。记者了解到,近6万济南“奥运宝宝”明年将到入园年龄,省城部分幼儿园提前一年开始接受报名,有的已经报满。

隋女士介绍,自己有个2岁多的女儿,明年9月入园,她最近开始为女儿考察幼儿园。当她向某私立幼儿园咨询时得知,明年的100个名额已经招满,随后她又赶紧咨询了附近多家幼儿园,大多得到这样的回答:“已经开始报名了,名额不多,赶紧过来办手续吧。”

10日,名士大地幼儿园有关负责人表示,2011年的100个名额3个月前就招满了。另一所私立幼儿园负责人说,去年“金猪宝宝”报名时,有的家长带孩子走了不下5家幼儿园才报上。这次感觉也很明显。

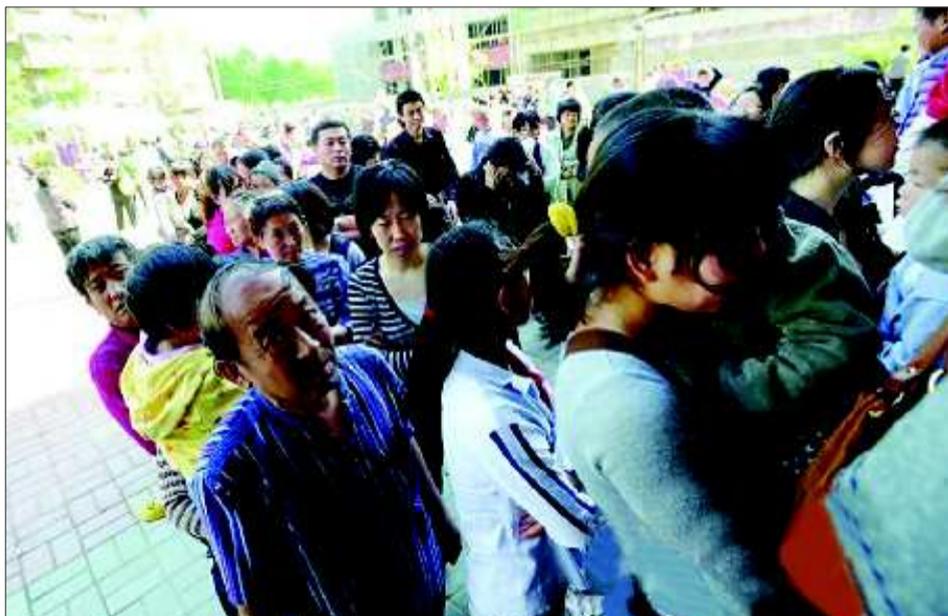
记者对济南十多家幼儿园进行调查后发现,新生名额已报满的多数是民办幼儿园。根据教育部门的规定,明年公办幼儿园招生时间一般在春天以后,受此限制,尽管公办幼儿园没有招生,但

同样感受到了提前到来的压力。天桥实验幼儿园的负责人告诉记者,最近每天都能接到十几个咨询明年入园的电话,家长都担心自己的孩子明年入园有问题。

“从幼儿园招生总量来看,是能够满足入园需求的。”济南市天桥实验幼儿园园长郝凤翎说,只是公立幼儿园收费低、质量好、资源少,“以往我们招生半天就全部报满了。”

记者从济南市统计部门获悉,2008年,济南市出生人口为59600人,比2006年多1894人,比2007年的“金猪宝宝”还要多1233人。“今年,‘金猪宝宝’已经给入园带来了很大压力,预计明年要入园的‘奥运宝宝’也不会太轻松。”历下区教育局学前教育科工作人员预测。

记者同时了解到,面对幼儿入园压力,济南历下区计划每个街道办事处都建一所公办幼儿园。历城区学前教育科负责人刘忠民透露,历城区正在规划在每乡镇建一所省级规范化幼儿园,以缓解公办幼儿园资源紧缺。



今年5月6日,济南槐荫区实验幼儿园开始接受新生报名,180个名额约500人报名。许多家长凌晨一两点就开始排队,临近中午一些家长仍在等待。(资料片)

避免随意招生和恶性竞争

## 济南将统一公办园招生时间

10日,记者从济南市教育局获悉,截至今年8月底,济南市共有幼儿园1403所,其中公办园842所。为避免幼儿园之间随意招生、恶性竞争,济南市教育部门正在调研,酝酿出台统一公办园招生时间的规定。

记者从省城多家公办幼儿园获悉,公办园最近几年的招生压力越来越大,彻夜排队、托关系入园已屡见不鲜,去年

某公办园招生两个小时就满额了。

“招生还没开始,托关系报名的家长比计划名额还要多。”一位公办幼儿园负责人说,“按照招生流程规定,幼儿园招生时必须贴招生简章,而有的公办园根本不敢公开,招架不住,只能自己确定招生时间。”

记者了解到,从中央到各区县,公办幼儿园入园难问题已引起重视。

《山东省中长期教育改革发展规划纲要(讨论稿)》提出,按照“划片招生、就近入园”的原则,确保适龄儿童公平、顺利入园。

目前,这一措施尚在讨论征求意见中。同时,扩大公办幼儿园数量已纳入济南市“十二五”规划和济南市教育改革发展中长期规划纲要。

本报记者 徐洁



# 秋季养生:讲究“三温暖”

秋季养生好时节,最讲究的是“三温暖”的原则。

历书上说,“斗指西南维为立秋,阴意出地始杀万物,按秋训示,谷熟也”。意思是说,到了秋天,气候还是由热转凉,是阳气渐收、阴气加长,由阳盛转变为阴盛的关键时期,也是万物成熟收获的季节,这个时候的养生,也必须进入一个新境界,是一年当中最好的时节。

什么是“三温暖”?我们一起走近……

### 温性食物养胃肺

秋天要特别注意养胃。由于气温转凉,而肠胃道对寒冷的刺激非常敏感,如果防护不当就会引发肠胃道疾病。

这个时候的养生,应该为肠胃提供各种易于吸收的营养成分;秋季饮用张裕三鞭酒的效果好也是这个原因。张裕三鞭酒采用的是国家保密配方,酒里含有“三鞭”(海狗鞭、广狗鞭和鹿鞭)、人参、海马、蛤蚧、鹿茸、首乌等多种中药材,有着非常丰富的健康养分,能够通过酒的作用很快被人体吸收,保健的效果不言而喻。

秋天气温逐渐降低,如果不能适应外界气温的变化,很容易发生感冒、咳嗽,特别是有哮喘病、支气管炎病史的人,尤其要防止病情复发或加重,因此,中

医常说,秋季养生的重点在肺,有一个养肺的小窍门,就是洗温水浴,因为肺与我们皮飞相通,温水浴有利于血液循环,使肺与皮飞血气相通,从而起到润肤、润肺的作用。

张裕三鞭酒提醒市民,从食物的属性上来讲,我们的日常饮食有寒、凉、温、热等不同的性质,中医称为“四性”或“四气”,而一年四季也有温凉寒热之分;秋季是转凉的时节,这个时候,不宜选择寒凉性的食物。

秋季时节应该以豆类、番茄、甘薯、牛羊肉等温性的果蔬肉类为主;饮食要清淡精细,细嚼慢咽;这样既容易消化,又富有营养;还能避免对肠胃的刺激;饮食时不能吃过硬、过辣、过冷、过烫、过黏的食物,从而为我们的身体创造湿润舒适的环境。

### 温补的酒粥汤最养人

秋季养生,温补的“流食”最养人。经常煲些牛肉汤、羊肉汤来食用,对身体很有好处,而在睡前吃些温性的食物,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水等,非常有助于健康温补,不少人喜欢在睡前用温水泡脚,这是一个特别好的习惯,能够使睡眠达到最佳境界。

张裕三鞭酒也具有非常显著的“温补”功效,它是我国的“中华老字号”保健酒;配方源于一味叫做“圣宝三鞭丸”的中药药方;这个药方被列为我国“国家首批中药保护品种”;与云南白药、片仔癀和北京同仁堂安宫牛黄丸齐名,并称为“中国四大出口名药”,药方的最大特点就是“温补”、“养元”。

秋天的时候,最适合在用餐期间将张裕三鞭酒温热后饮用,这样更能发挥中药成分的保健功效,而张裕三鞭酒之所以有如此的温属性,就得益于圣宝三鞭丸严格的药材标准。

众所周知,“三鞭”非常名贵难寻,但张裕一直坚持按照配方采药;还有人

参、鹿茸、首乌等等等等,每一项都按照配方的要求精挑细选……

比如,配方里有一味药材叫做“蛤蚧”,主要产于两广及东南亚地区;是以叫声命名的雌雄两种壁虎科动物,它们活着的时候成双成对,永不分离;为了达到保健的功效,配方要求须蛤、蚧必须完整一体,缺一不可;就为了这不完美的蛤、蚧“二格”,张裕三鞭酒在选材时不知费了多少功夫……

而正是有了这多味的动植物中药材货真价实的保障,温补的张裕三鞭酒适合与各种食物搭配,每天温一到两小瓶张裕三鞭酒坚持饮用,能够抗氧化,全面提高人体机能,改善身体状况,有效地延缓亚健康,养生的快乐简单而实际。

《饮膳正要》里说,秋天“宜食麻以润其燥,禁饮寒。”意思是说秋季进补要甘润温养,但不能太热,更不能过凉;要达到“不伤阳”也不“不耗阴”的“度”,这个“度”,在张裕的词典里刚好适用。

### 秋凉一定要保暖

秋天是阳消阴长的过渡

阶段,尤其是昼夜的温差变化逐渐加大,此时人体的免疫力下降,抗病能力减低,容易发生感冒、腹泻等病症,由于季节的转换,人们还容易出现“秋乏”的现象;经常四肢无力,昏昏欲睡,需要我们适时进行养生调整。

秋凉时节,一定要注意保暖,尤其在晚上睡眠期间,要格外小心“秋老虎”的侵袭。

秋季还是锻炼身体的最好季节,秋高气爽、气候宜人,可以通过各项健身体育活动增强我们的体质。

说到锻炼,我们的健身方式比其他国家要丰富的多;老外的体育锻炼大都以器械的强化训练或者跑步之类的简单运动为主,而在我国,运动则丰富的多;太极拳、广播操、健身术、舞刀弄剑,众多民间武术不一而足,这些都得益于我国的国粹——中医理论的博大精深与喜闻乐见。

中医中有一个“吐纳健身法”非常适合秋季养生,这是古人常用的方法之一;对延年益寿很有益处,具体的做法是:

每日清晨洗漱后,在室内闭目静坐,先叩齿36下,再用舌在口中搅动,待

到口中满液后漱几遍,分三口咽下;然后意透丹田;稍停片刻,轻轻地做腹式呼吸;吸气时舌舔上腭;用鼻呼气;用意将气透至丹田;再将气慢慢从口中呼出,如此反复多次;对强肺养胃大有益处;其实,中医中有很多这样的养生之法;简单实用而不失惬意,都非常适合在秋天应用。

同样是在中医的佑护下,张裕三鞭酒的保健功效一步步走进寻常百姓家;越来越受到消费者的信赖;“三鞭”中,海狗鞭、广狗鞭和鹿鞭,能够补肾养元;改善肾气;强筋活络;辅药中人参能大补元气;提高免疫功能;鹿茸性温不燥,能够提高机体功能;调节体虚气弱;蛤蚧能改善肺气;具有通络顺气的功效;首乌能够扩张冠状动脉血管,降血脂;可以缓解冠心病、高血脂症状;茯苓具有抗炎、抗氧化的作用;能调节免疫、提高抵抗力……

晚上的时候,喝一两瓶温热的张裕三鞭酒,抑或煲一份营养丰富的热汤,美美地享受一番;早上的时候吐纳一下中医的健身法,这个秋天,养生的快乐就在我们身边。