

您的专属定制报道  
纸条

济南余先生递纸条:上小学的孩子在校很听话,在家里却逆反家长,这个假期折腾得我呀,想问问有啥家庭教育的好办法吗?

济南某小学资深教师房老师传答案:家长应当注意与孩子的沟通交流,和孩子说话时注意语气、语调与用词,尽量避免使用命令的口

气。当孩子出现错误时,应该委婉地提出意见。小学生一旦出现逆反心理,家长教育时换位思考是关键。家长自己要站在孩子的角度思考,同时也要告诉孩子要将心比心,站在家长的立场上去做事情。只有坚持这样做下去,孩子才能愿意听家长的话和愿意将自己的真心想法告诉

家长,家长也才能够有效地处理孩子逆反心理的问题。

## 发奖金啦

济南的林先生注意啦,您关于“残疾人乘客购火车票有没有优惠政策”的小纸条得到了很高的关注度,获得了100元奖金哦。快

与工作人员联系吧,“暗号”是您的电话号码。

另外,针对这个纸条,济南的吴女士来电传了另一个答案,这种情况可以包上保鲜膜,简单环保又有效哦。

## 纸条征集令

递纸条的方式现在有三

种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可给本报官方微信发信息;我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容(分红、绿、蓝哦)。如您关注问题足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

## 减肥各有道道,看哪款适合你

减肥APP、瑜伽、瘦身食谱齐上阵,就看你能坚持吧

8日,本报官方微博上的一则“节后胖三斤”的微信,引发数百网友转发和点赞,看来这个春节长膘者还真不少。9日,又有上百网友通过微博私信或者微信互动,向本报分享自己的瘦身心得,要和网友们一起拯救节后身材。

本报记者 许建立 实习生 闫云婷

## 吐槽 管不住嘴,叫咱如何不长膘

“老大,面对这么多美食,让俺管住嘴,那得多坚强的意志!”“大过节的就要享受一把,不吃个够咋行,虽然偶不是吃货”……看看网友们在微信上的数十个留言,春节这肉是咋长上去的一下就明白了。

山大学生张云在“逸周末”的微信公众平台上告诉记者,他这个寒假虽然回去仅仅20天,但体重整整长了5斤,在家什么也不干,天天吃那么多好

吃的,身体能不发福吗?

对于很多爱美的女性而言,春节如同“春劫”,济南的周女士过了一个春节,体重长了2斤,虽然也看不出什么来,但是也中了“节后胖三斤”的招了。她在微博上吐槽说,春节放假是放松的时候,心里的底线也降低了,把买年货时顺带买到的各种零食,几天时间里吃了个精光,加上过年肉吃得

## 支招 一三四五,款款都靠谱

在当日微信互动的互动里,各路“大神”发来了他们的瘦身高招,可谓传统方式与现代工具齐上阵。

## 方式一:借助APP减肥

利用APP来管理自己的减肥计划,是很多年轻人的玩法。微信用户“剑指三秦”发来信息说:“现在智能手机很普遍,减肥也有了APP,适合因‘节后胖三斤’而苦恼的人。软件会依据用户个人信息记录下相关数据,如年龄、身高、体重、理想体重与达到理想体重的预期时间等,非常全面。”

## 方式二:寓减肥于生活中

不过很多人的减肥方式还是比较传统。网友“总而言之我叫潘大锤”在微博私信中表示:“过完春节就上班了,把开车变成步行,坐电梯改成爬楼梯,又环保又减肥。”可见在生活中健身的方式符合人们的现代生活需求。

## 方式三:美食与瘦身两不误

让吃货们放弃美食而减

肥是件挺痛苦的事情,于是一些网友煞费苦心找了既要瘦身又要吃好的法子。“要说减肥还是得在吃上下功夫。苹果、山楂、蘑菇,都是好吃又减肥的好食品,有了健康食谱和意志力,过年变胖也没那么可怕。”微信用户“SUMMER”表示。

## 方式四:健身减肥

节后去健身房减肥的人也很多,一些人会根据教程学习简单的减肥操或瑜伽动作以达到瘦身的目的。网友“丫头”在微信上说:要想减肥,就得去健身俱乐部,花了钱,不好意思不去。

## 方式五:控制晚餐减肥

“奔跑的石头”以切身体会推荐控制晚餐减肥法,他说通过此法已将假日长上去的4斤,在节后3天的时间减掉了近两斤。他介绍,控制晚餐减肥法,就是晚餐不要吃得太饱,且不要吃高热量的食物,还要尽量少吃,拉长与睡觉之间的时间,中间坚决不吃零食。



小贴士

## 减肥谨防五大误区

1. 只吃素食,应该让身体实现营养“软着陆”。节后一点肉食也不沾,从一个极端走向另一个极端,会让体内营养失衡。
2. 通过短时间高强度锻炼达到减肥目标。减肥要有完整的计划,不能“三天打鱼,两天晒网”,更不能突击锻炼,这样会使身体短时间负荷过大,给心血管造成伤害。
3. 靠减肥药品瘦身。目前市场充斥着大量减肥药品,或打着排出体内毒素达到减肥

目的的旗号,或宣传喝上几包便可减多少斤。这些减肥药一般对身体的副作用较大。

4. 为减肥每天只吃一顿饭。有人觉得通过减少食物的摄入就可以瘦身。虽然此方法有助于减肥,但长时间不规律吃饭会对胃部产生不良影响。

5. 正常餐以水果代替。水果虽然营养丰富,但切不可全日只吃水果,不吃主食,虽然减重速度快,但是体重回升也快,况且长期只吃水果,会使血压变低。

亲们,我们的官方微博、微信继续欢迎大家就节后减肥吐槽和支招(还不是粉丝的,赶紧扫描右边的俩二维码)。



齐鲁晚报微信  
qilwanbao002



齐鲁晚报逸周末微信  
qiluyizhoumo  
山东最实用的微信

## 济南一长途车站 优先艺考生乘车

本报济南2月9日讯(记者 宋磊 通讯员 朱吉响) 为方便艺术考生赶考,济南长途汽车站南区即日起增设“艺考生售票专口”,同时为艺考生提供优先咨询、优先检票和优先上车的“三优先”服务。

2014年山东艺考考点分布于济南、青岛、潍坊、淄博四市,从2月10日开始,总站南区发青岛班车由原先的每40分钟一班加密至每25分钟一班;发潍坊、淄博班车由原先的每30分钟一班加密至每20分钟一班。艺考生在总站南区任一售票窗口购买客票时,不仅能享受8.5折优惠,同时可享受优先咨询、优先检票、优先上车的“三优先”服务。

## 菜价连连升高后 有望稳中有降

本报济南2月9日讯(记者 孟敏 见习记者 徐瀚云) 年假末期又是大雾又是降雪,致使农产品运输受到影响,省城部分蔬菜价格一度大幅上涨。不过,济南市物价部门分析,蔬菜价格未来将呈现稳中有降的趋势。

记者9日从济南市物价局了解到,春节前因市场需求增大,菜价普遍上涨,特别是精细菜的价格涨幅较大,而节后因天气原因,部分菜价仍然走高,不少市民直呼吃不消。物价部门对此称,这种情况只是短时的,春节后,随着更多集贸市场、超市相继开业,市场供应更加充足,同时市民对于粮、油、肉、蛋、奶、蔬菜以及海产品的需求量又相对降低,加之恶劣天气的影响减弱,预计蔬菜及主要副食品价格将会出现稳中有降的趋势。

中国福利彩票  
CHINA WELFARE LOTTERY

山东省福利彩票发行中心恭祝全省人民

马年大吉 幸福安康!

给公益一份关怀,给梦想一个机会

July  
HAPPY NEW YEAR  
Good health, good luck,  
and much happiness throughout the year

