

一千多元就能让您学会沙画

50多名市民参加第三期公开课，“一抹一撒”现场作画

本报记者 李楠楠
实习生 孙园

“我的沙画画得像，老师已经奖励了我3个小星星啦！”今年7岁的孙志航举着贴着3个小星星的胸牌，骄傲地说。8月23日本报联合艺涵沙画培训中心举行的第三期沙画免费公开课在芝罘区举行，现场亲子沙画课上，孩子和家长都玩得很嗨。本周第四期沙画公开课继续举行，欢迎市民踊跃报名。沙画学得好的，将来将有机会获得演出机会。

“一沙一世界”，烟台有个“沙画张”。本报报道刊发后，很多市民咨询是否可以认识一下沙画张，顺便也了解一下沙画，其中除了孩子和家长外，还有一些退休的叔叔阿姨也想报名参加。公开课分为上午场和下午场，一共有50多名市民带着孩子一起来探索沙画的奇妙，还有2名退休的女士前来参与活动，希望自己的退休生活更有乐趣。

据“沙画张”张珈瑜说，沙画表演是一种前卫高雅的艺术表现形式，在发展过程中汲取了动画的部分原理，对脚本、分镜、构图、音乐、表演等方面的涉及是全方位的，脱胎于动画而形成一种新的形式。它之所以新是因为区别于传统美术的静态方式，而以动态



小记者们在认真学习沙画。本报记者 李楠楠 摄

小学员的作品之一。本报记者 李楠楠 摄

绘画的形式出现在观赏者面前，通过沙画师精彩的演绎，给观众以前所未有的视觉享受。

从跳出水面的鲨鱼，到可爱的小螃蟹，再到憨态可掬的婴儿，简简单单地一抹、一撒，沙画就实现了一次又一次神奇的变换，极大地激发了孩子的想象力和创造力。“学习沙画可以通过孩子双手配合作画，锻炼孩子的左右脑协调能力，促进大脑全面发展。”中心老师刘佳说，学习沙画可以舒缓孩子的学习压力，让孩子更加活泼开朗，锻炼孩子意志力和自制力，使孩子更加积极健康地成长。

目前，根据公开课的反馈，各个年龄段都对沙画感兴趣，艺涵沙画培训中心决定，凡是5岁以上儿童、小学生、初中生、成人(有无美术基础均可)都可以报名学习，各个学习班费用仅需一千多元。其中少儿班学会沙画基础、撒沙、构型，能独立绘画卡通形象、小动物等，循序渐进式教学。成人班除掌握沙画基础能力外，更多地学习和运用沙画技巧，使能力得到提高。可以独立承接现场、视频演出。

凡参加艺涵沙画培训课程的小朋友，均可获得：毕业沙画视频作品一部，个人沙画影集一本；颁发艺涵小小

沙画师毕业证书；艺涵沙画培训中心毕业合影一张；培训结束后，举办小朋友作品成果竞赛，前三名可获得奖品及证书；优秀学员有机会获得演出机会。

凡是喜欢沙画的孩子和家长都可以报名来免费听每个周末举行的沙画公开课，公开课现场报名可享受团购优惠。

地址：芝罘区四马路044-3号(四马路家家悦西门对面)。
时间：周日上午场 9:30-10:30，下午场14:00-15:00。

短信报名：“姓名+年龄+学校+场次(上午或下午)”发送到15063815716。

小儿推拿注意事项

小儿推拿运用得当可以让小儿减少去医院的机会并缓解小儿多种不适症状，还能增强小儿各方面的抵抗力。但是因为小儿身体各方面还是比较脆弱，在进行推拿的时候和大人有所区别，要注意的细节也会不同。进行小儿推拿时要注意以下注意事项：

1、小儿推拿治疗前，必须有明确的诊断。如果家长不能肯定，请先送医院就诊。

2、给小儿推拿时，应选择避风、避强光、噪音小的地方；室内应保持安静、整洁，空气清新、温度适宜。推拿后注意避风，忌食生冷。

3、推拿时家长要保持双手清洁，摘去戒指、手镯等饰物。指甲要常修剪，刚剪过的指甲，一定要用指甲锉锉平。冬季推拿时双手宜暖。

4、小儿皮肤娇嫩，推拿时切勿抓破小儿皮肤。家庭推拿一般可使用按摩油或爽身粉等介质，以防推拿时皮肤破损。

5、小儿过饥或过饱，均不利于推拿疗效的发挥。在小儿哭闹之时，要先安抚好小儿的情绪，再进行推拿。

7、一般情况下，小儿推拿一次总的时间为10—20分钟。但是由于病情和小儿年龄的不同，在推拿次数和时间上也有一定的差别。

8、小儿推拿手法的基本要求是：均匀、柔和、轻快、持久。

9、在施行手法时要注意小儿的体位姿势，原则上以使小儿舒适为宜，并能消除其恐惧感，同时还要便于操作。

关爱老人，情暖人间

本报金桥幼儿园小记者、家长学堂走进敬老院

敬老爱老是我们中华民族的传统美德，从我做起，从孩子做起，人人尊敬老人，关爱他人，让这种美德一代一代传下去。8月22日，金桥幼儿园的本报小记者和家长学堂的家长、小朋友们又一次走进门楼敬老院举行“关爱老人，情暖人间”慰问活动，与老人们欢聚一堂，共享天伦之乐，受到老人们的热烈欢迎。

小记者和爸爸妈妈们买了慰问品，《家长学堂》A3期的家长们把“优秀团队奖”的1000元奖金买了生活用品，送给敬老

院的孤寡老人，为老人晚年的精神世界献上一份关爱，让他们感受到孩子的朝气和社会的温暖。

家长和老人们一起演唱《没有共产党就没有新中国》。孩子们和爸爸妈妈表演了精彩的节目，老人们喜笑颜开，到处洋溢着一种温馨祥和的气氛。

慰问活动结束后，小记者和《家长学堂》B1期的家长们又来到烟台SOS儿童村13号家庭进行慰问。将获得的奖金买了粮油等生活用品送给张妈妈和她的孩子们。



小记者们在给老人表演节目。

常给小儿推拿可预防疾病

本报上周刊登了关于小儿推拿提高幼儿体质的报道之后，很多宝妈对小儿推拿产生了浓厚兴趣，纷纷致电咨询。据了解，小儿推拿中的某些手法可以增强宝宝体质，还有调理气血、疏通经络的作用。掌握好小儿推拿的方法，爸爸妈妈们就又学会了一项新本领了。

什么是小儿推拿

小儿推拿是指运用各种手法刺激小儿穴位，从而使小儿经络通畅、气血流通，以达到调整脏腑功能、有治病功效的一种保健方法。如今小儿推拿的功效越来越得到大众的肯定，成为一种时尚的小儿保健方法。如今的小儿推拿广泛应用于小儿泄泻、呕吐、食积、厌食、便秘、腹痛、脱肛、感冒、咳嗽、哮喘、发热、遗尿、夜啼、肌性斜颈、落枕、惊风等疾病。

小儿推拿的穴位有点状穴、线状穴、面状穴等。在操作方法上强调轻快柔和、平稳着实，注重补泻手法和操作程序，对常见病、多发病均有较好疗效，对消化道病症疗效尤佳。操作的基本手法有：推法、

揉法、按法、摩法、掐法、搓法、拿法、运法、捏法、擦法、捣法、捻法、刮法、摇法、拍法。

小儿推拿的作用

小儿推拿护理作用有哪些呢？据专家介绍，小儿推拿护理作用可概括为平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、行气活血、扶正祛邪。具体表现有如下：

提高小儿机体的各项机能。大量的临床实践证明，小儿推拿确实具有增强免疫功能的作用，此外还可以保证小儿气血充盈，饮食不偏，食欲旺盛、发育正常等。

缓解、解除小儿病痛。当小儿生病时，可以按摩小儿身体的某一部位，通过经络的联系，使其体内相应的脏腑产生相应的生理变化，从而达到治疗疾病的作用。小儿推拿的治疗范围非常广，可以治疗发热、感冒、咳嗽、流口水、腹痛、腹泻、便秘、厌食、遗尿、夜啼等多种常见疾病，且治疗效果十分显著。

未病先防，提高小儿对疾病的抵抗能力。小儿推拿对小儿强身防病的功能，主要体现在

在两个方面，一是未病先防，通过按摩，使小儿经络通畅、气血调和、正气充足，从而起到未病先防的功效；二是防病转变，小儿得病后转变较快，容易发生急变，而推拿可以起到防止转变以及发生危急病症的作用。

小儿推拿的误区

不少家长意识到药物对身体还是有一定伤害的，因此小兒推拿越来越受到家长们的青睐。但是小儿推拿是有一定讲究的，推拿手法不当很容易使小儿病情加重。不少家长对小儿推拿的了解都是一些零碎的知识，很多时候存在着不少误区，下面来了解下小儿推拿的误区。

1、不少家长没有明确小儿的病因就盲目推拿治疗。小儿推拿的关键在于辨证治疗，这就需要明确小儿所患的病症，比如，感冒可分为风热感冒和风寒感冒，如果病症分不清楚就盲目给患儿进行推拿，可引起反作用，使病情愈加严重。因此，家长在给小孩施行推拿之前，最好带孩子到医院进行常规检查，如血常规、便常规等

等，这样能更好地辨证治疗。

2、推拿的力度、时间、次数不当。家长在家给孩子做推拿的时候，也要掌握相关的知识，要采用适当的操作次数、时间和刺激强度。可以选择到一些正规的培训机构，学习小儿推拿的常用手法、特定穴位及常见病的推拿治疗等。还有，推拿的时间应根据孩子年龄大小、病情轻重、体质强弱及手法的特性而定，推拿一次的时间约为15—20分钟。通常每日推拿一次，高热、急性腹泻等急性疾病可隔日推拿一次。

3、推拿的环境不适合。给小儿推拿时，应选择避风、避强光、噪声小的地方，室内应保持安静、整洁，空气清新、温度适宜。其次，推拿后注意避风，忌食生冷。小儿过饥或过饱，均不利于按摩疗效的发挥。在小儿哭闹之时，要先安抚好小儿的情绪，再进行推拿。

本报开设家庭健康教育交流群：145610283，给家长们分享更多育儿知识，欢迎家长加入。

小儿推拿的手法

小儿推拿的手法会根据推拿的不同部位而有所区别，推拿不同部位功效作用也会有所不同。下面我们对腹、脾经、胃经、肺经、内八卦、三关、六府、二人上马、虎口、肺俞、龟尾等常见部位的小儿推拿手法来做一个基本的了解。

1、腹
位置：腹部。
主治：腹胀、食积、呕吐、腹泻、疳积。

操作：指摩、掌摩约5—10分钟；沿季肋向外分推。

2、胃经
位置：拇指掌面第二节或大鱼际外侧缘。

主治：腹泻、呕吐。

操作：直推300次。

3、脾经
位置：(1)拇指螺纹面；(2)拇指桡侧缘。

主治：消化不良、腹泻、呕吐、疳积。

操作：旋推拇指螺纹面或屈其拇指，沿拇指桡侧缘直推约300次，或直推拇指螺纹面约300次。

4、肺经
位置：无名指螺纹面。

主治：胸闷、咳嗽。

操作：旋推或向指尖方向直推约200次，或由指尖向上直推100次。

5、肺俞
位置：第三胸椎棘突旁开1.5寸。

主治：发热、咳嗽。

操作：按、揉50次，或沿肩胛骨内缘自上而下分推30次。

6、内八卦
位置：掌心劳官穴四周。

主治：咳嗽、呕吐、腹泻。

操作：顺时针或逆时针方向用运法50次，掐3—5次。

7、三关
位置：前臂桡侧缘(大渊穴到曲池穴)。

主治：发热、恶寒、无汗。

操作：直推300次。

8、六府
位置：前臂尺侧缘(神门到少海)。

主治：发热、汗多、便秘。
操作：直推300次。