

# 别让孩子宅在空调房里过冬了 我能网少儿柔道课免费试练申领

冬季寒冷,恰是锻炼意志力的最佳时刻,可不要畏寒缩在空调房里。想锻炼身体、结交新朋友,培养文雅坚韧的柔道精神,不妨来体验专业的柔道课程吧。我能网携手中日友好南京柔道馆推出少儿柔道体验课程免费试听试练,为小朋友们提供一段运动和娱乐结合的愉悦体验。

“宝宝适当运动能增加氧气的摄入,对血液循环和大脑发育很有好处。”我能网网友“扬扬妈”说,孩子练柔道已经有一段时间了,最近脸色看上去也光彩了许多,饭量增大,消化也好。

中日友好南京柔道馆金牌教练常老师表示,练习柔道首先

可以增加宝宝身体协调能力,锻炼心肺功能,增强免疫能力。柔道馆不仅是学习柔道技术的地方,也是培养健全人格的重要场所,常教练告诉我们:“柔道是一项极为讲求礼节的项目,柔道在开始和结束的时候,都要向对手鞠躬,这也可以教育小朋友去尊重别人,很多家长都向我们反映宝宝练过柔道后比以前更懂事了。”

有些家长担心宝宝的运动损伤问题,其实柔道是个很讲究技巧的运动项目,不等同于打架,虽然比赛对抗性很强,但点到为止,小朋友们的身体都不会受到伤害。

中日友好南京柔道馆于2010年开馆,该馆由曾创下203场连胜战绩的日本柔道名宿、柔道项目奥运会冠军山下泰裕和南京重竞技运动学校高级教练刘俊林共同发起。馆内除设置针对青少年和成年的柔道课程教学外,还有中日双方举办的各种交流活动及外籍教练的指导。场馆面积900平方米,设施先进,训练器材齐全,并拥有多名国家级教练员和高级教练员进行教学训练。

本次试用的柔道体验课程价值60元,欢迎5岁以上小朋友来体验柔道第一课,如果你想带孩子锻炼身体、学习礼仪并结交

朋友,就赶快来我能网申请试听吧。

试听时间:12月11日(周日) 14:00-16:00

试听名额:15人/班  
 试听地点:江苏省南京市白下区李府街12号(南京市重竞技体校内)

服装要求:适合运动的服装:运动服、休闲服,或跆拳道和空手道的道服皆可

网友申请试练方式:登录我能网(www.wonengw.com)——我能试用——申请试用

商家合作咨询:电话:96060、(025)58598123、84783327  
 试用能人QQ群:139432004

## 我能网秋冬养生美食上线 拨96060 订购晋隆红枣

现代快报我能网为网友们精心挑选的高淳原生态草鸡蛋、苏垦有机大米、新鲜蔬菜配送及新疆的哈密贡枣、核桃等,让网友们足不出户就能品尝到各地美味。即日起,我能网试用平台明星产品晋隆红枣也可通过96060热线订购。初冬正是品尝美味的时节,有需要订购的网友,可登录我能网(www.wonengw.com)查询,拨打快报24小时服务热线96060订购。

网友胡女士是名中医医院的实习医生,她在试用平台跟帖介绍了红枣不同季节的吃法和功效。她说,在红枣中加几片桑叶煎汤代茶,可预防防风感冒冬日严寒,红枣汤加生姜红糖,可驱寒暖胃。

冬季正是进补的时节,不少市民也喜欢买点红枣、桂圆等干货进补。杨阿姨近日在食品展销会上购买了三斤红枣,回家煮粥时,她发现枣子全是空的,只剩下了皮和核。据晋隆红枣供货商介绍,晋隆红枣依托吕梁山脉西侧黄河东岸中国红枣优质主产区,地处黄土高原山区,日照时间长,昼夜温差大,生长的枣子比一般温润气候区的红枣更甘甜、香脆。不必担心出现质量问题。即日起通过96060可以按40元/3斤的优惠价订购到正宗的晋隆红枣。

## ■相关活动 明天有蔬菜养生课堂

我能网推出新鲜生态蔬菜包月订购后,不少读者通过96060热线订购及咨询。蔬菜怎么吃才健康?冬季我们该吃什么蔬菜?小小蔬菜其实大有讲究。我能网蔬菜养生课堂将于明天下午在置地广场快报会议室举行,专家将讲解容易被市民忽视的蔬菜搭配和食用之道,现场还能品尝到带有浓浓小时候味道的蔬菜,并举行抽奖活动,获奖者将得到一袋绿色优质黄小米或有机杂粮。感兴趣的读者可拨打96060报名参加。

## 我能网热销产品 (订购热线:96060)

产品名称	市场价	96060优惠价
新鲜生态蔬菜配送	520元/月	390元/月 (8次配送)
原生态散养草鸡	110元/只	90元/只 (3斤以上)
原生态散养草鸡蛋	65元/箱	55元/箱 (45只)
原生态散养草鸡蛋包年	845元/年	660元/年 (13箱)
真空甜糯紫玉米	85元/箱*18根	62元/箱
新疆哈密贡枣(五堡枣)	130元/2斤	110元/2斤
苏垦有机米	90元/袋	78元/袋

## 冬天,别把宝宝捂成“粽子” 产科专家褚志平明天坐诊我能网

我能健康成长,专家在您身边。本周六下午2:30-4:00,我能网将邀请南医大二附院护士长褚志平前来坐诊,就“孕产妇、新生儿如何安全过冬”的问题进行在线讨论,届时孕产妈妈、新生儿家长均可拨打96060或登录我能网向专家提问。这两天气温陡然下降,免疫力低的人群最容易受病毒侵袭,孕妈妈、新妈妈和新生儿冬季容易出现哪些问题?呱呱落地的小宝宝又该如何安全健康地度过第一个冬天?南医大二附院护士长褚志平周六将在线接受咨询。褚志平提醒准妈妈,老人提倡的“捂月子”并不科学,即使在冬天也不要偷懒,不刷牙、不洗脸、不通风的后果只会让细菌滋生,危害妈妈和宝宝的健康。为宝宝穿衣服应以保暖柔软、舒适简单、轻薄适度为原则,也不要总把婴儿捂得像“粽子”,3周以内的婴儿可在室内进行空气浴,每次1-2分钟,但室内温度不应低于20℃。

### ■上周回放



上周,儿科专家韩树萍在我能网坐诊

上周,南京市妇幼保健院儿科专家韩树萍坐诊我能网96060热线中心。“天气忽冷忽热,该如何给宝宝穿衣?”很多宝妈提出这个问题。“我经常在医院看到家长给孩子里三层外三层裹得很严实,这样其实更容易感冒。”韩树萍提醒,孩子运动量大容易出汗,穿多了衣服在太阳底下是很暖和,但到了阴凉处“拔汗”时就很容易着凉,可以摸一摸宝宝的鼻尖来

给他增减衣服。

需要提醒的是,本周六现场热线可能会出现多位家长同时在线等待,为了避免撞车,家长们也可登录我能网家长无忧圈进行提问,专家将会认真仔细地一一回复。提问路径:登录我能网(www.wonengw.com)→我能成长→家长无忧圈→活动区【活动预告】。

本版文字由我能网提供  
 撰文 张颖芬 钱坤 殷文



# 来“开心农场” 做“开心地主”

服务读者,我们的使命。

现代快报“蓝马甲”读者俱乐部、六合佳丰乐园养殖场,联合出品真人版“开心农场”。作为现代快报读者的体验基地之一,老刘开心农场即日起征集读者前往六合农家,认养“一亩三分地”,做农庄地主达人。

## 在自家的农场,你可以——

- 做农家人:种自己的菜,养自己的鸡,都市新时尚,远离添加剂。
- 摘农家果:摘梨子、拔花生、挖山药、剥玉米……时令果实,很农很味道。
- 购农家物:菜籽的油、自种的杂粮米……农家特产,绿色环保,你吃你知道。
- 吃农家饭:六合活珠子、猪头肉、盐水鸭、老母鸡汤……农家菜,很鲜很生态。
- 享农家乐:捡草鸡蛋、钓放生鱼……穿梭田间地头,呼吸新鲜空气,很爽很惬意。

- 农家乐体验65元/人(儿童40元/人),含农家餐、车轿、活动物料等费用。
- 30平米菜地认养1500元/年,含菜地、维护、水、肥等费用。
- 想吃啥种啥,平均每天只花四块多钱。
- 种子代购、锄地、种菜、施肥、浇水,都不要烦恼!你家一年吃的蔬菜,也都不要烦恼!
- ★每周一至周五接受读者报名,每周六上午集中前往农场体验。