

# 想让手抄报更有创意 我能网能人来教你

自我能网携手金陵图书馆举办“手抄报创意大赛”以来,小能人们摩拳擦掌,纷纷开始构思他们的创意“手抄报”,特别是几位金陵图书馆的小馆员,希望把这段难忘的经历制作成手抄报与大家分享。“除了绘画和文字,还有什么形式能让我的手抄报更有创意?”有小能人发出这样的疑问。我能网特邀创意能人朱朱老师为小能人招招,抢先上传作品的小能人还有机会与“阳光姐姐”伍美珍分享“读书的快乐”。如果你也对手抄报感兴趣,赶紧加入我们的创作小分队吧!

如何让你的手抄报与众不同?我能网创意能人朱朱老师在线为你献计献策,朱朱老师是南京师范大学美术学院视觉传达专业硕士,并长期从事美术教育

工作,现任韦哲儿童教育中心首席创意指导师。在制作手抄报的过程中遇到任何问题,你都可登录我能网,搜索能人“朱朱老师”,向她请教,同时,朱朱老师已经在博文中展示了几份“样板报”,供小能人们参考。本周六上午的金陵图书馆“亲子之旅”中,朱朱老师会带着她精心制作的“创意手抄报”来到现场,与小能人们交流制作手抄报的方法和技巧,感兴趣的小能人可以前来“取经”,让你的创意手抄报更加闪耀!活动详情,欢迎登录我能网(www.wonengw.com)查看。

为了提高小能人们的阅读兴趣,同时也为制作创意手抄报积累更多新鲜素材,我能网携手金陵图书馆邀请“阳光姐姐”伍美



我能网创意能人:朱朱老师

珍于8月13日下午2点开展公益讲座,与到场的每一位小朋友分享读书与创作的快乐体验。

伍美珍以其灵动的文字和对儿童心理状态的了解成为了千千万万孩子心中的“阳光姐姐”。8月12日前上传创意手抄报作品,率先展示创作才能的小能人都可以优先获得“阳光姐姐”伍美珍讲座门票两张。

张露 宋新晨

# 厨卫电器以旧换新实惠多

快报我能网便民服务推出的灶具、热水器、油烟机、消毒柜等厨卫电器以旧换新服务受到了市民的欢迎,目前已为近百个家庭更新了万和品牌的厨卫电器。为答谢快报我能网便民服务老用户的支持,即日起凡持有快报我能网便民服务旧回执单的客户,可在优惠价的基础上再减100元。读者只需拨打96060热线,就有专业的工作人员上门测

量电器位置大小、详细介绍产品性能。可选择的厨卫电器品牌有万和等国内一线品牌,这些产品由厂家直接供货,正常享受厂家质保。在快报我能网便民服务预约“以旧换新”业务,旧厨卫电器还可根据品牌及使用年限折抵20-100元。

■本周特别推荐  
万和N-B06X燃气灶具

96060订购价:999元 持便民

服务旧回执单可再减100元  
万和N-B06X燃气灶具最大的特点是它创新的“内燃火”技术,既把热量强制集中在燃烧室内、减少热量流失,又防止火焰受外界气流影响,燃烧更平稳。该灶具的热效率高达64%,比普通的灶具省气28%,完全满足烹饪炒炒的需要,免除了不必要的浪费。

钱坤

# 健康能人解答暑期孩子“吃”的问题

暑假期间,有些孩子因为作息时间改变打破了原有的饮食习惯,一日三餐也变得不规律,再加上气温高、食物易变质、食欲不振等原因,孩子很容易在“吃”上出问题。如何给孩子营养、美味、健康的饮食就成了暑假里家长们关注的问题之一。7月31日—8月13日南京市妇幼保健院儿童保健所营养专家张敏将坐诊我能网(www.wonengw.com)针对暑期孩子遇到的饮食问题,给予合理的饮食建议。

孩子的胃口不佳,怎么办?

网友“阿莱斯”提问:孩子今年六岁,不挑食也不怎么爱吃零食,他从小吃饭就只要吃七成饱。我会觉得他长得不够结实,有时候出汗一吹空调就易生病,还经常便秘,请问张主任,这样的情况是不是跟营养搭配有关,是不是要调整膳食结构?

我能网“健康能人”张敏回复:

正常的孩子清楚自己需要多少量的食物,如果你的孩子体格发育水平(包括他每年的增长速度、他的体型)是正常的,那家长就无需太过担心。其次,孩子的抵抗力是要弱于成人,比成人更容易发生感染,大汗过后吹空调确实容易导致感冒、腹泻等疾病的发生,家长平时要注意孩子的日常护理,避免这些情况的发生。无论是孩子还是成人,我们都提倡要膳食均衡,以谷类食品为基础,保证每天蔬菜、水果的供给,适当提供鸡蛋、鱼肉虾等动物性食品及300-400ml的牛奶。

## 参与方式

登录我能网(www.wonengw.com)(新浪或腾讯微博账号可直接登录),搜索“张敏医生”,点击“问TA”,向TA求助,专家将及时给予回复。  
吴慧慧

# 1元换购优质葡萄籽油

近年来,心脑血管病发生率呈现出急剧的上升趋势。心脑血管疾病的发生多与我们日常的生活方式有关,我能网食疗能人“一品农庄”提醒:日常生活要多吃粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带等纤维膳食类食物,可降低血清胆固醇浓度,另外多吃鱼和鱼油和豆制品。

此外,还要适当减少脂肪和胆固醇的摄入量,其主要突破口就是食用油,与以往的色拉油相比,葡萄籽油中的葡萄籽提取物葡萄多酚和原花青素都是预防疾病的有效因子。葡萄多酚可以对抗活性氧的侵犯,维持细胞膜结构的完整,

修复血管的“破损”程度,并且防止血管曲张,促进脂肪类的代谢。原花青素可以抑制血管紧张素转换酶,对高血压有预防和治疗的作用,同时,它还能够有效地降低胆固醇和低密度脂蛋白水平,预防血栓的形成。

现在,加入“一品农庄”,你就可以享受1元换购价值48元的葡萄籽油一瓶。详情请登录我能网(www.wonengw.com)向食疗能人“一品农庄”咨询或拨打“一品农庄”热线电话:400-710-8258,了解相关知识。  
汪慧 李筱宛

# 港厦房地产

资质证书号 000076 中国房协会员单位 江苏省最佳品牌服务机构 南京市鼓楼区先进基层党组织  
南京市房产管理局 820万 信用保证 保证金企业  
公司总部地址:华侨路37号房管局21楼

快速销售 现金收购 84732326

<b>商业房</b> 中山南路门面 1F 535m <sup>2</sup> 2100万 年租130万 回报率 84708039	<b>学区房</b> 东白菜园 4/7 42m <sup>2</sup> 72万 五小学区 地铁口 84709822	<b>高档房</b> 虎踞南路写字楼 7F 1200m <sup>2</sup> 1450万 精装修 可随时使用 84704876	<b>鼓楼区</b> 工人新村 3/7 42m <sup>2</sup> 60万 正南管气 地铁口 84707497	<b>白下区</b> 五福巷 5/5 50m <sup>2</sup> 58万 双南 特价房 84706136	<b>玄武区</b> 如意里 4/7 50m <sup>2</sup> 85万 南北房龄 新小区 中间 83710182	<b>秦淮区</b> 秦虹小区 8F 39m <sup>2</sup> 46万 精装修 84711713	<b>其他区</b> 四平路 6/6 68m <sup>2</sup> 86万 精装修 送全安明窗 84732311
<b>学区房</b> 虎踞关 7F 64m <sup>2</sup> 98万 河海旁 29本 学位包租 83718621	<b>学区房</b> 东白菜园 4/7 42m <sup>2</sup> 72万 五小学区 地铁口 84709822	<b>高档房</b> 虎踞南路写字楼 7F 1200m <sup>2</sup> 1450万 精装修 可随时使用 84704876	<b>鼓楼区</b> 工人新村 3/7 42m <sup>2</sup> 60万 正南管气 地铁口 84707497	<b>白下区</b> 五福巷 5/5 50m <sup>2</sup> 58万 双南 特价房 84706136	<b>玄武区</b> 如意里 4/7 50m <sup>2</sup> 85万 南北房龄 新小区 中间 83710182	<b>秦淮区</b> 秦虹小区 8F 39m <sup>2</sup> 46万 精装修 84711713	<b>其他区</b> 四平路 6/6 68m <sup>2</sup> 86万 精装修 送全安明窗 84732311
<b>学区房</b> 虎踞关 7F 64m <sup>2</sup> 98万 河海旁 29本 学位包租 83718621	<b>学区房</b> 东白菜园 4/7 42m <sup>2</sup> 72万 五小学区 地铁口 84709822	<b>高档房</b> 虎踞南路写字楼 7F 1200m <sup>2</sup> 1450万 精装修 可随时使用 84704876	<b>鼓楼区</b> 工人新村 3/7 42m <sup>2</sup> 60万 正南管气 地铁口 84707497	<b>白下区</b> 五福巷 5/5 50m <sup>2</sup> 58万 双南 特价房 84706136	<b>玄武区</b> 如意里 4/7 50m <sup>2</sup> 85万 南北房龄 新小区 中间 83710182	<b>秦淮区</b> 秦虹小区 8F 39m <sup>2</sup> 46万 精装修 84711713	<b>其他区</b> 四平路 6/6 68m <sup>2</sup> 86万 精装修 送全安明窗 84732311
<b>学区房</b> 虎踞关 7F 64m <sup>2</sup> 98万 河海旁 29本 学位包租 83718621	<b>学区房</b> 东白菜园 4/7 42m <sup>2</sup> 72万 五小学区 地铁口 84709822	<b>高档房</b> 虎踞南路写字楼 7F 1200m <sup>2</sup> 1450万 精装修 可随时使用 84704876	<b>鼓楼区</b> 工人新村 3/7 42m <sup>2</sup> 60万 正南管气 地铁口 84707497	<b>白下区</b> 五福巷 5/5 50m <sup>2</sup> 58万 双南 特价房 84706136	<b>玄武区</b> 如意里 4/7 50m <sup>2</sup> 85万 南北房龄 新小区 中间 83710182	<b>秦淮区</b> 秦虹小区 8F 39m <sup>2</sup> 46万 精装修 84711713	<b>其他区</b> 四平路 6/6 68m <sup>2</sup> 86万 精装修 送全安明窗 84732311
<b>学区房</b> 虎踞关 7F 64m <sup>2</sup> 98万 河海旁 29本 学位包租 83718621	<b>学区房</b> 东白菜园 4/7 42m <sup>2</sup> 72万 五小学区 地铁口 84709822	<b>高档房</b> 虎踞南路写字楼 7F 1200m <sup>2</sup> 1450万 精装修 可随时使用 84704876	<b>鼓楼区</b> 工人新村 3/7 42m <sup>2</sup> 60万 正南管气 地铁口 84707497	<b>白下区</b> 五福巷 5/5 50m <sup>2</sup> 58万 双南 特价房 84706136	<b>玄武区</b> 如意里 4/7 50m <sup>2</sup> 85万 南北房龄 新小区 中间 83710182	<b>秦淮区</b> 秦虹小区 8F 39m <sup>2</sup> 46万 精装修 84711713	<b>其他区</b> 四平路 6/6 68m <sup>2</sup> 86万 精装修 送全安明窗 84732311