张巾脂斯:

小不点也能玩转篮球

挑战21天文庙坪小学推篮球活力操 一张"篮板王"奖状调动学生积极性



联合主办:长沙市体育局 长沙市教育局 二湘华吉全媒体

在本次"挑战 21天"活动10所学 校中,篮球是很多 学校的重点项目, 包括雅礼中学、长 沙市一中、高新博 才寄宿学校、文庙 坪小学等,而其中 文庙坪小学是唯-推出自编篮球操的 学校。这所380多 名学生的学校,人 手一个篮球,再小 的小不点也能在这 里接受到一些基础 的篮球练习。

■三湘华声全媒体记者 刘玉锋 卢小伟 刘涛

"篮板王"奖状激发学生积极性

篮球是文庙坪小学重点推动 的体育项目,全校380多名学生, 人手一个篮球。"为充分调动学生 的兴趣,2011年学校自编了一套 篮球操,融入大课间活动中,让每 个孩子都能学习篮球。"校长邓芳 介绍说,"学校每年还会举行'让 我玩转篮球'校园体育节,设计了 '大手牵小手'、'蚂蚁果冻'、'接鸡 蛋'等亲子游戏,家长与孩子一起 感受篮球的乐趣。"

四年级学生熊嘉俊非常喜 欢篮球,"因为体形偏胖,一年级 的时候爸妈给我买了一个篮球,

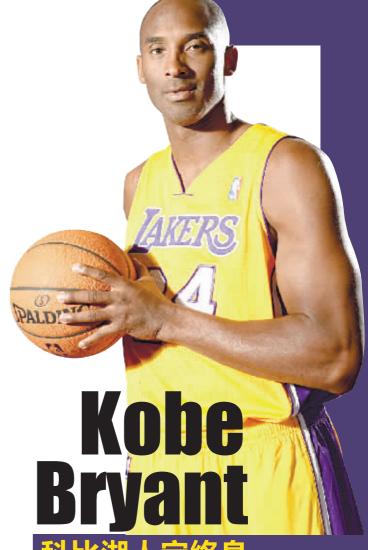
让我一边玩一边减肥,玩着玩着 就喜欢上了这个圆滚滚的玩 具。"熊嘉俊透露。但连续坚持也 有累的时候,熊嘉俊说:"蛙跳太 累了,体育老师太严了。"上个学 期他因此逃了几次课,被老师批 评了一番。不过该校体育老师潘 波意识到,要让学生坚持21天, 乃至形成自觉的锻炼习惯,必须 调动学生的积极性,"对于一、二 年级的学生,在比赛中接球次数 最多的,当即就颁发'篮板王'的 奖状,很多学生回家就贴在墙上 向爸爸妈妈炫耀,很有成就感。'

一张调查表将家长变成"陪练"

潘波透露,有一个叫武亮的 学生因为哮喘,曾经在体育课上 边跑边哭,父母护子心切,建议 减少武亮的体育课。"学校理解 家长的心情,但孩子体质不好更 应该上体育课,坚持锻炼才能增 强体魄。"在潘波的劝说下,武亮 坚持了下来,别人跑三圈,他跑 两圈;别人做40个腰间绕球,他 做20个, 但一定要完成锻炼计 划。毕业后,武亮以体育特长生 的身份被保送到长沙地质中学, 成为该校篮球队的队员。

为了能让孩子们坚持下来, 文庙坪小学设计了一份《文庙坪 小学"阳光一小时"家庭体育锻 炼情况登记表》, 列明学生在家 进行锻炼的11个项目,要求家 长每天督促孩子进行锻炼,不低 于半个小时,如实填写好锻炼情 况,每月月底上交锻炼情况表。

"设计这份表格的目的在于 让家长监督孩子锻炼,同时也让 孩子带动整个家庭锻炼。"潘波 认为,孩子家里面的氛围形成之 后,他们才能更容易坚持下去。 这份表格收到了意想不到的效 果,"很多家长跟我反馈说,潘老 师,我们今天带着孩子爬了岳麓 山, 打了一个小时的篮球等等, 家长跟着孩子一起锻炼。"就这 样,家长变成了孩子们的"陪 练",孩子们也在家庭的运动氛 围中更好地坚持体育锻炼。



两年4850万美元,NBA洛杉矶湖人队留下了当家球星科比, 他们的合同将延续到2016年夏天,届时,科比将达到38岁"高龄"。 他为湖人队效力的时间也将长达20年。

北京时间11月26日,湖人队官方宣布与科比续约两年。此前, NBA球员在同一球队效力最长时间纪录是由斯托克顿在犹他爵士 队创造的,他效力了19年。而科比在1996年NBA选秀时被夏洛特 黄蜂队选中并交易到湖人队后,一直在"紫金军团"效力,在履行完 新合同后,他在湖人的时间将长达20年。

皮肤奇痒 — 基因止痒



说: 疼不 死人痒死 人。瘙痒 难耐,抓 破皮、挠 水烫、用

针扎、铁刷擦、刀背刮……打针 吃药、抹激素、用偏方,方法用 尽、瘙痒就是止不住。痒得揪心 刺骨、坐卧不安、彻夜难眠。

霍氏"鲜清"是日本京都本草 株式会社首席科学家"基因双酶 疗法创始人"上原优太院士针对 皮肤病发病根源的尖端基因产品, 针对皮肤瘙痒, 靶向定位研制,无 论是脚气钻心痒、紫外线过敏痒、 湿疹糜烂痒、皮炎灼热痒、银屑病 浑身痒……均可喷喷就好!

据介绍,皮肤瘙痒是风邪、 湿邪、燥邪、火邪及菌虫等邪毒 侵入体内所致。皮肤瘙痒,痒在 表皮,根在基因。如果把痒比做 草,那么基因就是草的根,割草 「新根」就会春风吹又生 是说,皮肤瘙痒,光止不断,没完 没了。根治瘙痒不反复,必须从 基因入手。

霍氏鲜清不仅一喷就止痒, 还会感觉从皮肤里冒出丝丝凉 气(袪风邪),或是渗出一层珠状 液体(祛湿邪),或是皮肤微微发 红(袪燥火邪),或是出现一些异 味粘稠物(杀菌虫),这就是脱出 体内毒素,不仅让皮肤瘙痒痛苦 解脱,而且多年的手足癣、体癣、 头癣,股癣、湿疹、皮炎、银屑病 等皮肤病也逐渐痊愈。脚气掉 皮、干痒脱皮、溃烂破皮、色素沉 着及粗糙肥厚的皮肤都恢复光 鲜亮泽,皮肤瘙痒不再复发。

自霍氏鲜清上市以来,凡用 过的患者无不叫绝称奇,老患者 反馈说:这药水喷上就不痒,断 痒真是有劲儿! 脚气糜烂、一片 片的湿疹、皮炎、晒出的小疙瘩 都好了! 凉嗖嗖的立马不痒,抹

上不到一天,水泡变蔫吧,脓水 也没了……眼瞅着脱出毒来,多 年的奇痒再没犯过,神啦!

感受第一喷:感觉喷液直往 皮肤里钻,清清凉凉,立刻就不

3-6天:皮屑脱落,红斑明 显缩小消失,丘疹逐渐消失;

10-15 天:重症顽固皮癣患 者全部皮痂脱落,开始长出新鲜 肤质;97%以上的体、手、足癣已 治愈,外表看不出从前得过皮

20-30 天: 受损的皮肤免疫 基因得到修复,并恢复皮肤自我 免疫屏障,使绝大多数的顽固皮 癣患者快速解放,再也不用遮遮 掩掩!

活动提示: 购买 1 盒 120ml 或 2 盒 20ml 都可赠送 1 盒 10ml 试用装。请您先使用赠送鲜 清 10 毫升赠品, 如有任何不满 意,在正常商品未被拆开的情况 下,3天内凭售后服务卡可无条 件全额退款所购商品。绝不让你 -分冤杆钱

咨询热线:0731-

82274611

专销地址:长沙:东塘楚明堂 大药房 (原楚仁堂, 神禹大酒店 旁)、养天和东塘星城大药房、芙 蓉区:火车站阿波罗药柜、天心 区:平和堂(五一店 / 东塘店)、南 门口好又多药柜、新开铺新一佳 药号、开福区:东风路楚济堂药 房、岳麓区: 河西通程新一佳药 、星沙:旺鑫大药房、通程新 佳大药房、株洲: 贺家土健康堂 大药房、湘潭:贵富康大药房(市 -中对面)、常德:武陵阁大药 房、岳阳: 为民药店(九龙商厦对 面)、益阳:平和堂大药房、衡阳: 国兴大药房、娄底:天天好大药 房、吉首:博爱大药房、郴州:富 民大药房、永州:冷水滩康源大 药房、怀化:东方大药房、张家

界:採芝堂大药房

巧除疝气

塘楚明堂购买疝立消贴, 都说多年的疝气

据了解外用贴剂疝立消肚脐治疝气源

挤时能够缩回),是临床不用手术或打针治 疗的最佳时机。被誉为"治疝神医"的岭南 名医何林生老先生,祖辈专攻疝气病。做为 最早一批享受特殊津贴有突出贡献的专 家,年逾百岁的何老独创的**肚脐填药治疝** 气的方法对老人、小孩疝气消除有神奇效 果,患者一般使用当天不自觉放屁,腹部压 力消除,坠胀、疼痛感立即减轻。15天疝囊 回缩,走路、活动都无任何不适感。30天各 种疝气、鞘膜积液完全清除,咳嗽、喷嚏、啼

老中医: 只需埋药肚脐

没想到一贴就好了!

于百年秘方,很方便,不吃药不手术、无创 伤、无痛苦、无副作用,每天只需用一贴即 可,最适合老人和小孩。

疝气在活动期(疝包在平躺或用手推 哭、劳累都不会复发。

年逾百岁的何老对现在一些利用患者 敛财有违医德的行径非常愤慨,将祖传秘 方**"通脉消疝方"**精提深制 36 味名贵中药, 研制成不手术、不打针、不吃药轻松消除疝 气的疝立消必康贴,现已在我省上市,让千

万被误治的疝气患者走出误区, 快速摆脱 病痛,被患者称颂为消疝奇药。

疝立消必康贴五大特点:1.方便:不用服 药,无需手术,每天只需用一贴即可。2.安 全:无创伤、无痛苦、无副作用、避免手术危 险,最适合老人和小儿使用。3.高效:磁芯 助药力、1贴见效。快速缓解腹胀、腹痛、便 秘、绕脐腹痛、恶寒肢冷、筋脉拘急等症状。 4.快速:疝立消必康贴 1-2 疗程:疝环闭 合,腹股沟韧性增强,从根本上防止内容物 破虚而出! 5.临床中医验证:疝立消治疗平 躺时能自动回纳的疝气及患病 2 年内核桃 大小疝囊的患者 1-2 疗程即可恢复。

贴疝立消必康贴时配合疝气带,用药 不久疝包即可消失,持续一周期,使网膜再 生至一定厚度再停用,专防复发。

现已开通**专线:0731-85134061**。打进 电话前 20 名者,买 5 盒赠 1 盒再赠专用疝 气带一条。疝气患者也可直接到东塘楚明 堂(原楚仁堂)、养天和东塘星城大药房、株 洲:健康堂大药房、湘潭:贵富康大药房(市 一中对面)、岳阳:为民药店(九龙商厦对 面)购买

市内免费送货 省内免费邮寄 货到付款

贴了就能除 痔疮不手术

2012年4月,由中华中 医药研究院举办的"治疗痔 疮慈善行"公益活动在北京 隆重启动,作为本次活动的 指定产品 -- 孝铭肛宝获 得了来自治疗痔疮医学研 究领域的 300 多位专家学 者的一致认可。

孝铭 肛宝 (专利 ZL02281143.5)采用百年痔 帝秘方,中药为原料,最新 的"抑菌贴"剂型为患处直 接给药,药物通过皮肤直接 吸收,活血化淤,清热解毒, 润肠通便,去腐生肌,药物 24 小时不间断发挥作用, 直接讯谏使淤堵的静脉化 解疏涌达到快速治愈。

使用 20 分钟: 疼痛消 失,药物成分渗透内外痔:1 天消除内外痔发炎脓肿,排



便畅通省力;

使用6天:痔疮消失; 出血伤口治愈;一个疗程: 干净消灭痔疮,肛部和直肠 完全康复

孝铭肛宝适用于内痔、 外痔、混合痔、脱肛、便血、 肛门脓肿等肛门疾病,每日 2贴,方便卫生,随时使用。

孝铭肛宝发明人于恩 铭教授建议:一般患者使用 18 天干净利落解决痔疮, 老痔疮严重患者需坚持连 续使用 36 天 咨询热线:0731-

82273542

活动:买10赠4

专销地址:东塘楚明堂 大药房(原楚仁堂,神禹大 酒店旁)、养天和东塘星城 大药房、天心区:平和堂药 号(五一店/东塘店)、南门 口好又多药号、岳麓区:河 西通程新一佳药号、株洲: 贺家土健康堂大药房、湘 潭:贵富康大药房、常德:武 陵阁大药房、岳阳:为民药 店(九龙商厦对面)、娄底: 天天好大药房、怀化:东方 大药房、益阳:平和堂大药 房、衡阳: 国兴大药房、吉 首:博爱大药房、永州:冷水

滩康源大药房

女人经血少、闭经 别等绝经才后悔

最近,劳动西路张女士电 话求助,说她今年的经血量越 来越少,很稠,一块块的黑色 血块, 总提前一两天来, 但三 四天就没有了,她很害怕哪天 就绝经了。张女士今年才 45 岁,这种情况已快两年了,她 还发现自己这两年黄褐斑长 了很多,皱纹加深了,还出现 了妇科病,是不是身体出了大 问题呢?

医学普遍认为,女性的经 量少于30毫升,或者点滴即 净,经期缩短不足三天,属于 月经不调中的月经稀少,如果 不及时调理发展下去往往就 产生了闭经。正常的一次月经 出血量约为60毫升左右,检 查自己月经量是否正常有个 非常简单的方法,一般来说, 每个周期的卫生巾用量不超 过两包(10片/包),如果每次 一包都用不到,而且每片的血 量很少,就属月经过少。

我市著名老中医赵子夫 先生指出,像张女士这样的人 非常多,现代女性往往因为人 流、减肥、避孕药、环境污染、工 作生活压力烦躁、抑郁等因素 造成气血亏虚。无血可下,气不 上盈, 血不下达, 气血循环淤 滞,如枯草一般,就出现了经血 量少。另外,气滞血淤,经血就 在宫内长时间淤积,所以产生 了黑色的血块。女人一旦出现 经血少, 闭经往往犹如枯草和 死水一般,气血不充盈,皮肤容 易起色斑、长暗疮,没水分,干 枯发黄,皱纹、鱼尾纹、大眼袋 等:有的人常感头晕乏力,失眠 盗汗,潮红潮热;有的人房事时 感觉疼痛,阴道干涩,阴道炎、 宫颈糜烂常找上门

女性的月经周期切忌三 点:一怕不准,二怕量少,三怕 短促。女人月经不好,老得特 别快,衰老加速就像一列失控

令女人可怕和胆寒的人生尽 头。所以,女人经血少,闭经比

绝经更可怕。 百年老字号"华天宝"有 个流传了 400 年专治女性 经血少、闭经、月经紊乱,能推 迟绝经的方子,十分灵验:当 归 60 克、佛手 45 克、丹参 60 克、玫瑰花 15 克、代代花 50 克、香附(制)60克、牡丹皮60 克、郁金 50 克等 12 味药小火 煎煮 48 小时, 然后每 100 克 加 200 克蔗糖, 加热融化,反 复熬制, 最后成棕黑色的膏 剂。此方为调经圣品,滋阴养 血,内调外养,可破淤行气,使 气血充盈,排出子宫、卵巢内 有形无形的积滞物,恢复宫巢 功能。月经完全恢复正常,皮 肤细腻光滑恢复弹性,皮肤红 润有光泽, 色斑皱纹减少,心 烦气躁现象消失,就连闭经1 年左右的人调理 20 天后月经

也能回来。 现在这个方子无需费时 熬制,市民在**我市东塘楚明堂** 大药房(原楚仁堂,神禹大酒 店旁)、养天和东塘星城大药 房、芙蓉区:火车站阿波罗药 柜、天心区:平和堂(五一店、东 塘店)、南门口好又多药柜、岳 麓区:河西通程新一佳药号、株 洲: 贺家土健康堂大药房、湘 潭:贵富康大药房(市一中对 面)、常德:武陵阁大药房就能 买到这个方子的成药,叫华天 宝牌肝郁调经膏,价格非常便 官,并有买 10 赠 2、买 20 赠 5、买 30 赠 10 的优惠, 一天两 次,非常方便,开瓶即食。长期 服用或者间隔服用,月经越调 越顺,美容养颜,延缓衰老,留 住宝贵的女性魅力。

咨询热线:0731

82273742 市内免费送货 省内免费邮寄

货到付款 的火车再也无法阻止, 驶向 桂药广审(文)第 2013010007 号