养生小贴士

坐着轻敲胆经 可防便秘

现代的上班族,上班一坐坐一天,终于休个假期,很多人宁愿选择“窝”在家里休息。其实在家里看电视时也可以保健养生。

在中医理论中,“少阳为枢”,足少阳胆经上下贯空身体,就像掌管门户开合的连接轴一样,是气机升降出入的枢纽,对各个脏腑功能都有调节作用。

大腿外侧正是其循行之处,轻敲此处,可刺激胆经上的穴位,使血气上升,保证肝、肺等重要脏器得到滋养。此外,肝和胆相表里,对胆的调理有助清肝火,改善口苦眼干、胸胁疼痛等肝郁症状。

敲胆经方法非常简单,沿着大腿外侧正中的裤缝线,轻敲至膝盖侧面处即可,可坐在椅子或床上,握拳或用保健捶等进行操作。敲打时,可以从大腿外侧根部开始,自上而下慢慢敲打至膝盖侧面,再反向敲打回大腿根。每天一到两次,每次敲打两三分钟。敲打时不要太用力,以自我感觉力度足够且不会造成伤害为宜,感觉大腿外侧轻微发热、发麻即可。

需要注意的是,敲胆经时两条腿力道尽量保持均匀一致,不要厚此薄彼。夜间11点到凌晨1点最好不要敲打,此时身体喜“静”,刺激经络可能加速气血流动,诱发失眠。

此外,还可以多多按摩下腹部,或者通过局部按摩关元(位于脐下3寸处)、中脘(位于脐上4寸)、天枢(位于脐中旁开2寸处)、大横(位于脐中旁开3.5寸处)等穴位。

躺在床或沙发上,全身放松,将两手手心叠放按于肚脐上,先按顺时针方向揉100次,然后按逆时针方向揉100次,揉时用力适度,动作轻柔,呼吸自然。

长假何必远行?

看演出、逛展览别样精彩!

十一小长假,您是否已经腻于跟团游,也疲于自由行前的攻略计划,更是苦于长假期间各大景点的人山人海。其实长假不一定要远行,更不是必须游山玩水逛名胜、看古迹。放松的方式有千万种,在相对充裕的时间里,带上家人、约上朋友看看演出,逛逛展览或者参加一些文化活动都是不错的选择。放慢脚步,放飞心情,你会发现不出远门也能过一个充实的小长假。

据了解,国庆期间的演出儿童剧、魔术秀、传统吕剧、音乐会等应有尽有,想看的朋友可以根据自己的兴趣爱好随意挑选,这些演出的票价也比较亲民,花上几十块钱就能看上一场高大上的演出。美术馆、博物馆、文化馆等场馆的展览也是丰富多彩,书画展、图片展、文物展等等。省博物馆的山东地区两汉文明展选取了两汉时期山东地区的最新及最重要的考古发现,带您领略山东地区在汉代的辉煌;《永恒之城——古罗马的辉煌》大展是古罗马帝国精品文物首次走进山东,选取了来自罗马斗兽场、黄金宫殿、罗马国家博物馆、佛罗伦萨考古博物馆等处收藏的文物精品,让观众身临其境地感受古罗马文明。书画展的种类和风格更是多样精彩,喜欢艺术的朋友肯定不愿错过。

是不是很心动?那就去感受一下吧!

文艺演出

经典儿童剧《七色花》
时间:10月2日10:00 15:30
地点:济南都市实验剧场-JN150
票价:100元

经典儿童剧《青蛙王子》
时间:10月5日、6日10:00
场馆:济南宝贝剧场
票价:60—100元

大型亲子魔术主题秀《魔法学院》
时间:10月5日、10月6日10:00
场馆:济南都市实验剧场-JN150
票价:80元

《三岔口》《武家坡》
时间:10月1日19:00
场馆:济南北洋大戏院
票价:20—50元

传统吕剧《墙头记》
时间:10月4日19:00
场馆:北洋大戏院
票价:20—50元

传统吕剧《姊妹易嫁》
时间:10月6日19:00
场馆:济南北洋大戏院
票价:20—50元

大型环保音乐童话剧《狮王·星巴之森林奇兵》
时间:10月7日15:00 19:30
地点:山东省会大剧院歌剧厅
票价:50—150元

俄罗斯国家爱乐乐团音乐会
时间:10月1日19:30
地点:青岛大剧院歌剧厅
票价:80—580元

大型神话儿童京剧《孙悟空大闹天宫》
时间:10月2日19:30
地点:青岛大剧院歌剧厅
票价:30—100元

大型互动儿童人偶剧《青蛙王子》
时间:10月4日、10月5日19:30
地点:青岛大剧院歌剧厅
票价:30—100元

乐动青岛之唱响昨日 情怀经典影视歌曲演唱会
时间:10月6日19:30
地点:青岛大剧院歌剧厅
票价:40—50元

阿根廷探戈《魅夜舞步》
时间:10月7日19:30
地点:青岛大剧院歌剧厅
票价:80—380元

王磊小提琴独奏音乐会
时间:10月3日19:30
地点:烟台大剧院
票价:30—100元

传统吕剧《借亲》
时间:10月7日19:00
场馆:济南北洋大戏院
票价:20—50元

艺术展览

在齐闻韶——刘玉泉花鸟画展
时间:9月28日—10月6日
地点:青岛市宝龙美术馆二楼展厅

春华秋实——重阳书画作品联展
时间:9月25日—10月15日
地点:山东省文化馆四楼群星画廊

纪念中国工农红军长征胜利80周年图片展
时间:9月8日—11月10日
地点:青岛市博物馆

行者无疆——杜滋龄中国画作品展
时间:9月22日—10月5日
地点:山东省美术馆一楼A1展厅

真际——唐寅油画展
时间:9月29日—10月9日
地点:山东美术馆二楼B1、B2、B3展厅

《新沂蒙》美术作品展
时间:9月29日—10月24日
地点:山东美术馆二楼B4、B5展厅

“寻觅——那一抹蓝”馆藏金属胎珐琅器精品展
时间:9月20日—10月30日
地点:烟台市博物馆一楼西侧特别展厅

百年海派——嘉兴博物馆藏海派书画精品展
时间:9月10日—11月10日
地点:烟台市博物馆二楼笔墨丹青展厅

山东地区两汉文明展
时间:持续至10月25日
地点:山东博物馆一楼3号展厅

永恒之城——古罗马的辉煌
时间:持续至10月8日
地点:山东博物馆一楼4号展厅

传奇妇好展
时间:持续至10月20日
地点:山东博物馆三楼19号展厅

“复兴之路”山东展
时间:持续至10月9日
地点:山东博物馆一楼5号展厅

牵星过洋——万历时代的海贸传奇
时间:持续至10月7日
地点:青岛市博物馆

全省群文优秀美术、书法作品展
时间:9月30日—10月12日
地点:山东省文化馆二楼西展厅

山东省少儿大画廊优秀作品选展-潍坊市作品
时间:10月至12月
地点:山东省文化馆中庭院

放假不放松,好学不停歇!

终于放假啦!可是对于好学的你来说,假期怎么能阻挡那颗热爱学习的心?快来看看在国庆七天里,有哪些可以让你充电的讲座吧!

1、“花开堪折直须折,莫待无花空折枝”——自主招生大型公益讲座

时间:10月2日

地点:山东省图书馆一楼大厅左行报告厅

主办方:学大教育山东分公司济南区

简介:什么是自主招生?自主招生怎么考、考什么内容?自主招生的流程是什么?怎么样才能获得自主招生资格、需要提供哪些材料?自主招生该如何准备?高三年级才准备自主招生是不是合适?准备自主招生会不会影响学生的学习?为了解除广大家长的疑惑,为广大考生提供切实可行的考试方案,学大教育山东分公司济南区将于2016年10月2日在山东省图书馆举行大型公益讲座,一一为您解惑答疑。

2、高考志愿公益讲座

时间:10月1日14:00-16:30

地点:济南市历下区燕子山路2号山东省转业军官培训中心429室

主办方:旭德高考咨询

简介:1、如何系统规划高考志愿,找到低分增值的机会

2、如何通过高水平艺术团、自主招生、综合评价等途径低分进名校;

3、如何做好一位高三家长(学生时间管理、情绪管理等);

4、科学树立学习目标,提升学习动力;

5、2016高考情况分析及2017高考形势预测。

领票地点:济南市燕子山路2号山东省转业军官培训中心429室(解放路与燕子山路十字路口向南50米,省人才服务中心院内)

3、书法主题公益讲座

时间:10月2日9:00-11:00

地点:泰安市泰山区岱庙汉柏院信道堂

主讲人:山东石刻艺术博物馆研究员、知名学者、书法家赖非将

简介:赖非将在信道堂结合多年的实践,从“五个步骤”深入浅出地讲解写好书法的正确途径,帮助普通的书法爱好者练好字,尽快“入门”,逐渐走上书法家之路。活动现场,书法爱好者还可以就练习书法过程中遇到的问题与赖老师进行互动交流。

十一培训学习 优惠来袭!

济南朗阁培训中心

国庆期间,雅思预备6分课程、雅思基础6分课程、雅思突破6分课程、雅思精品6分课程,报名学费每满10000元减1000元。

咨询电话:0531-86030111

地址:济南市历下区历山路173号历山名郡B座北204

朗阁教育集团成立于1999年,总部位于上海,主体课程包含剑桥原版教程、雅思六分课程、雅思七分课程等。

济南大光教育

10月4号至10月6号开设免费课程,报名特享超级优惠。

咨询电话:400-6699-192

地址:济南市长清区长清大学城数娱广场B座3楼

大光教育,专注设计教育,设有室内设计、平面设计、工业设计、VR交互等八大专业。