

夏令营三期、四期正在火热报名中

孩子锻炼八天七晚,爸妈的担心缓解了

■本报记者 陈勇

2022年新消息报第七届青少年军事夏令营第二期于7月31日顺利闭营,参加本期夏令营的小战士在闭营仪式上个个精神抖擞,文艺汇演、军事演练有模有样。此刻,记者接到了家长的倾诉,事情发展的走向居然和她(他)想象得不太一样。

妈妈:想去“探营”两个女儿 却被直接拒绝

我家两个“小棉袄”这次都送去夏令营了。本来是想让姐姐带着妹妹,锻炼一下,我也好轻松一礼拜。但女儿们真出门了,我又舍不得了。送她们上车后过了没多久就开始想她们了,一想到这么久看不到,我都哭鼻子了。7月25日晚上,终于与两个宝贝网上视频聊天,每人大概也就两分钟。我说了一堆想她们的话,关心她们在夏令营吃得好不好,睡得好不好,和同寝室的小朋友相处得好不好……她俩都很简明扼要,都说饭菜比家里的还好吃,说睡得不错,和小朋友们处得开心,还交到了两个好朋友。

我有点不甘心,又问要不要去营地,给她们送点东西,都说“没必要”,不知道她们有没有听出来我的弦外之音——借着“送东西”的名义去看她们一眼。结束视频,我又给她们发了好几条信息和表情包,提醒用防晒霜,抱抱、摸摸头。老大回了个“抱抱”,老二对我说了句“我爱你们”,就没有然后了……晚上我在家长群里发了几句牢骚,结果引来好几位妈妈站



出来“同仇敌忾”:小兔崽崽离开家忘了娘!也有妈妈宽慰自己:我们把他们送出去不就是希望他们能独立生活锻炼自我么……看来不是孩子离不开父母,是父母离不开孩子啊!

爸爸:没想到他能坚持下来

再来说一位开心的爸爸吧,他是本期夏令营年龄最小(7岁)的小战士高子宸的爸爸,闭营仪式结束后,记者在大厅碰到他在等孩子回宿舍取行李,和他攀谈了几句,他儿子是本期夏令营的“三小”战士——年龄最小、个头最矮、体重最轻。这位爸爸告诉我们,他没想到这次儿子能坚持下来,还表现这么好,能自己洗衣服,军体拳也学会了,吃饭吃得也比家里多了,还过了一次军营集体生日,这次来得太值得了。他是这期夏令营开营的当天下午自己把孩子送到营地的,一开始家里都不放心,不舍得让参加,但最终家里还是统一了意见,送出去锻炼锻炼,不能让孩子一直这么柔弱下去,看来这次他们的决心是下对了!

值得一提的是,我们的“三小”战士不但在闭营仪式文艺汇演环节中给大家带



来一段技惊四座的街舞表演,还荣获了本期夏令营“优秀标兵”的光荣称号!

军旅盛夏——仅剩第三、四期,这个夏天您该圆孩子一个军营梦……

活动时间

第三期:8月6日至8月13日

第四期:8月16日至8月23日

招生对象:

本次夏令营学员要求为7岁至15岁的中小学生,身体健康(心脏病、癫痫、梦游、哮喘及易突发性疾病者不予报名)。

费用明细

(1)八天营:2380元/人

(2)费用包含:学员活动期间住宿费、餐费、军装费(两套)、保险费、证书奖品、训练、课程教具、交通费、活动费、管理等全部费用。

(3)发放物品:军事迷彩训练服一套、军事短袖短裤一套、帽子一顶、腰带一条、军用水壶一个、洗漱盆、笔、日记本、档案袋、荣誉证书等。

报名咨询电话:13309593928 孙教官

科普中国

吃了护肝片,熬夜更安心? 药物性肝炎更容易找上你

喝酒伤肝,生气伤肝,熬夜伤肝……肝脏很可能是最容易“受伤”的器官了。市面上保肝、护肝的保健品那么多,吃了药之后,是不是就能心安理得地喝酒、熬夜了呢?其实,药物使用不当,非但不能起到理想的护肝效果,甚至可能适得其反。

护肝片真能护肝吗

既然一般药物可能伤肝,那么,被许多人视为“护肝神器”的“护肝保健品”真的能像大家认为的那样,把受了伤的肝脏修“修补”回来吗?其实,许多人对护肝保健品的认识都存在误区,护肝药物不能随便服用,使用不当甚至会对肝脏造成损伤。以市面上常见的护肝保健品为例,其中的有效成分一般为水飞蓟宾,一种从菊科药用植物水飞蓟(别称“奶蓟”)种子的种皮中提取获得的黄酮木脂素类化合物,能够对多种肝脏毒物引起的肝损伤发挥不同程度的保护和治疗作用,常用于各类有护肝作用的处方药中。

不过,“保肝药”和“护肝药”一般只对已经出现损伤的肝脏有促进修复的作用,并不能预防肝病的发生,正常人在肝功能没有出现异常时服用的意义不大,甚至会因此增加肝脏的代谢负担,导致药物性肝炎的发生。

另一种常见的“护肝药”其实就是临床上常见的“降酶药”。众所周知,转氨酶升高是肝功能异常的常见指标,很多人会选择马上服用降酶药物,让血液中的转氨酶指标恢复正常水平。但是,降酶不能和护肝画上等号,这类药物只是通过抑制转氨酶的活性,让指标暂时恢复正常,并不是真的修复了肝损伤,如果不及时接受专业治疗,停药后,原本已经“恢复正常”的转氨酶指标又会“死灰复燃”。更糟糕的是,自行服用降酶药物,很可能导致病情变化无法被及时发现,影响医生的判断和治疗,进而造成更加严重的后果。

护肝:平平淡淡才是真

长期服用护肝药物,非但不能像大家预想的那样起到保护肝脏的作用,甚至可能适得其反,对肝脏造成更严重的损伤,那么,到底要怎样,才算是真正的护肝呢?

其实,护肝没有“秘籍”和“捷径”。在日常生活中,不喝酒,少吃油腻的食物,规律作息,少熬夜,拒绝滥用药物,减轻肝脏负担,就是对它最大的保护了。对于那些肝脏方面存在健康问题的小伙伴们而言,也不要讳疾忌医,更不能自行乱用药,一定要遵循医嘱做到定期复查,科学治疗,才能达到良好的预后。

总之,护肝最重要的还是要养成健康良好的生活习惯,千万不要把全部希望寄托在药物和保健品身上!别再一边熬夜一边吃护肝片了。

(北京科协)

