

学游泳、学乒乓 “小候鸟”桑拿天里忙运动

记者 吴震宁 实习生 柳欣 通讯员 许兴蕾

上周,持续的高温笼罩甬城,在这样酷热的天气里,我们的“小候鸟”一点没闲着,他们趁机“躲”进清澈的泳池,跟着专业的游泳教练学习游泳技能,或者聚集在高大上的社区活动中心,跟着退休的体育老师学打乒乓球。室外酷暑难耐,室内“小候鸟”们在体育运动中尽情挥洒汗水,体验学习的乐趣,开开心心地度过了难忘的一周。

水中应急先学仰泳

上周六上午,10多名“小候鸟”穿着靓丽的泳衣,跟着宁波市游泳健身中心的徐教练开进了该中心的室外泳池。“哇,这里的水干净得池水下的地面都能看清楚,还不断地循环着。”老家安徽颖上的许客小朋友说,这么大这么清澈的泳池,他还是第一次见到。

弯弯腰、伸伸腿,扭扭脖子、抬抬手臂……一套基本动作刚做完,孩子们就迫不及待地想入水了。“你们都吃过早饭没有?可不能饿着肚子进泳池哦。”徐教练一声提醒,孩子们边回答着“吃过的”,边就一个个滑下了水。

看到孩子们这么欢快的身影,美女徐教练莞尔一笑,也矫健地下了泳池。等孩子们在水里戏耍了几分钟后,她就开始让大家一个个展示自己掌握的游泳技能了。由于除了个别男生以外,大多数孩子游得并不好,所以她

首先挨个给大家纠正了初步泳姿,随后开始普及水中自救自护知识。

“让孩子们掌握一些水中自救知识非常有必要。”徐教练说,不管是手脚在水中抽筋,还是意外受伤,只要大家掌握仰泳技能,尽量让身体坚持浮在水面上,就能争取到更多得救的机会。

一听说要学仰泳,大家可都傻了眼,10多个小朋友没有一个会这项泳姿的。徐教练看了看大家的表情,就已经明白了。于是,她把小朋友一个个叫到身旁,先让他们的身体平躺在水面,再抬起脖子,然后在水下托起孩子们的腰,让孩子们挨个体验仰躺着浮在水面上的感觉。

随着时间的流逝,徐教练帮助孩子们纠正姿势,掌握要领,终于让大家都基本掌握了仰泳。



▲徐教练正在纠正“小候鸟”们的泳姿。 记者 吴震宁 摄

学乒乓先从颠球开始

这边“小候鸟”在清凉的泳池里玩得舒畅,学得开心;那边,在鄞州区荣安和院的社区活动中心,学习乒乓球的“小候鸟”第一次握球拍,学习颠球也学得不亦乐乎。

上周五下午,负责教孩子们打乒乓球的是社区里的一位老党员史久芳老先生,他退休前曾在逸夫中学任体育老师一职,如今他虽已七十多岁,但身体依旧硬朗。而在一旁,辅助他的还有一位荣安和院幼儿园的在职教师孙敏莉。

课程开始,10多位“小候鸟”首先在史老师面前的球桌边围成一圈。“竖起球拍,右手虎口握紧球拍柄,球拍正面稍往上抬,大家跟着我的样子,拿好球拍。”史老先生边说,边自己握好球拍给大家看,孩子们也一个个跟着学了起来。等大家都握好了,他就开始挨个走到孩子们身后,手把手纠正大家的握拍姿势。在确认大家都掌握了之后,他继续教他们颠球练习。

由于不少孩子是第一次接触乒乓球,在颠球过程中,经常把球打得飞出

老远,甚至还有直接打到天花板的。一时间,整个活动室都是追着球到处乱窜的孩子。史老师则站在一旁观看孩子们练习,时不时上前指导一番,有孩子连颠了十几个球,他便拍着孩子的头说:“好!这个小朋友做得好!”练习得差不多的时候,史老师示意孩子们集合,并让他们从高到矮排成一列,每个人都要单独出来表演一回。第一个出场的是一个高个子女孩,她叫王会杰,是一名来自安徽的“小候鸟”,今年六年级。只见她不慌不忙,毫不怯场,小小的乒乓球在她的球拍上稳稳起飞、降落。十五个!这在小朋友中,可是相当不错的成绩了。

活动中心里还有一些大学生志愿者,他们是来自浙大宁波理工学院的五位同学。“对于甬城的本地孩子而言,打乒乓球可能是再普通不过的日常体育运动了,但没想到,‘小候鸟’中还有这么多人是第一次握乒乓球拍,第一次颠球。能够帮助他们学习打球,我们也收获不少。”一名志愿者深有体会地告诉记者。

海皮岛水上乐园 “亲子游”开始报名啦

本报讯(记者 吴震宁 实习生 柳欣) 炎炎夏日,在清凉的水上乐园,和父母一起感受一场亲子戏水的温情之旅,恐怕是每个小朋友都梦寐以求的。下周六(13日),本报联合爱心豆芽基金和海皮岛水上乐园,为我们的“小候鸟”争取到了这样一次难得的机会。

海皮岛是目前国内唯一的海洋全景魔幻乐园,在园区里,每一位“工作人员”都将拥有一个全新的身份,杰克船长、钢铁侠、美人鱼、精灵妹子……同时整个园区中,屋子、道路、餐厅、甚至厕所……好玩而奇异的魔幻元素,将由头至尾贯穿到园区的每一处细节。

“小候鸟”和爸爸妈妈,可以在园区内体验超级摩天轮、梦幻华尔兹、水果旋风、木马奇缘、过山车、魔术大咖、滑稽逗

趣小丑等多种水上游乐活动,留下美好的奇幻回忆。

下周六,本报和爱心豆芽基金将为“小候鸟”及一位家人,提供一天的海皮岛游玩机会。现在起,通过本报新闻热线87777777或者关注微信公众号“甬城甬事”报名成功的“小候鸟”家庭,不仅可以在这一天乘坐免费的空调大巴跟我们一起去游玩海皮岛乐园内普通门票权限的所有游乐设施,中午还可以在园区食堂享受一顿免费的公益午餐。

因本次名额有限,每一个“小候鸟”家庭报名成功之后,请务必严格按照活动前的通知准时到达市区集合地点,统一上车前往乐园。如遇突发紧急情况,也务请及时联系本报报名电话,取消所报名额,把这个机会留给其他“小候鸟”。

“动脉介入新疗法”——静脉曲张 老烂腿 脉管炎 静脉曲张

下肢静脉曲张、老烂腿、脉管炎、静脉曲张是外周血管常见病,主要由静脉瓣膜功能不全(缺陷)及静脉内血栓形成所致。

该疾病早期没有明显症状,只表现为走路稍久时感觉下肢酸胀不适,有时晚间出现足踝水肿,长期可因曲张静脉内淤血而引起皮肤营养性变化,出现色素沉着(发黑),皮肤瘙痒、脱屑、皮肤湿疹等,如不及时治疗或治疗不当易出现皮肤溃疡,形成久治不愈的老烂腿(医学上称臁疮),部分病人可合并血栓性静脉炎伴有不规则出血,表现为下肢红肿、灼热、疼痛,呈硬性团块或硬条索状,有的伴有发烧或全身

不适,少数病人继发病变而导致截肢,留下终生遗憾!

国内新的科研成果“生物因子动脉介入疗法”,该疗法不手术、无需住院、无痛苦,通过高科技治疗设备结合特效生物因子经动脉直接介入,迅速溶解静脉血栓,激活血管神经,修复受损的静脉瓣膜,消除炎症组织,治疗下肢静脉曲张、下肢溃疡(老烂腿)、脉管炎、静脉曲张等周围血管病。该疗法的成功运用及特殊疗效被医学界公认为治疗周围血管病的新突破!

文/小宋

宁波海曙友好医院 (门诊三楼) 诊疗项目:外科 (节假日不休) (浙04)医广[2016]第03-28-0727号
健康热线:0574-87362060 地址:宁波市海曙区环城西路南段480号(农工商超市旁)

寻找高尿酸患者, 免费试用轻酸吟

高尿酸患者痛不欲生!得了高尿酸不仅让人疼痛难忍,更会引起痛风性关节炎和关节畸形,出现红,肿,热,痛的状况。长期以往,严重影响生活。即日起,高尿酸患者可到指定地点进行降酸产品免费试用活动,活动期间采取植物排酸,指标说话。每天仅限50个名额,预约从速!

(温馨提示:按周期服用,对身体有益)
活动期间买5盒送2盒,买3盒送1盒
免费送货,免费邮寄。
咨询电话:0574-87726387
报名时间:8月2日到8月6日
活动地点:会好健康康城 江东区曙光路102号(曙光菜市场对面)

达人今日惠

999抢购青岛5/6日游!

8月份是青岛较美的时节,唯有来青岛了,你才知道什么是“红瓦绿树,碧海蓝天”,达人旅业精心策划了山东半岛的五/六的产品,确保独立发团,往返飞机,升级海鲜餐、饺子宴、山东特色面食,品味舌尖上的山东!260元经典景点免费赠送,绝对的超值享受!现在报名即送价值98元红酒一瓶,先到先得!另庆达人旅业游客服务中心启用,凡到店均有好礼相送!

线路:青岛、威海、烟台、蓬莱、日照、连云港双飞5/6日发团:8月16/23/25/28日
价格:999元/人
咨询电话:87651111
QQ群:411030887(L-ZJ-CJ00079)
地址:海曙区新典路536号新海蓝钻5楼(地铁2号线丽园南路D出口)
达人旅游网:www.57676.com



JIAO XUE ZHI NAN

教学指南

广告垂询电话:87685719

浙江工业大学

全日制自考助学、技能特色 招生
校内办学 自主招生 自主管理
0571-88320895
88320874
13357140918
13357141918
www.cj.zjut.edu.cn



宁波技师学院 宁波市高技能人才公共实训中心 培训信息

1.宁波市高技能人才公共实训中心是政府搭建的公共实训平台,真诚为企业职工、院校学生提供培训鉴定服务。常年开设数控、模具、机电、电气、汽修等工种(专业)高端技能实训、鉴定。
2.2016年机械(数控、机修、模具等)、汽修、电工、焊工技师、高级技师国家职业资格考评报名开始。
3.机械类、电气类、焊工、汽修、烹饪、面点等工种国家职业资格等级班常年开班。
4.机修钳工中高级、电工高级工、技师班近期开班,报名从速。
5.电工、焊工、登高上岗证初、复训每月开班。
符合条件的培训学员按规定享受政府经费补助!
地址:江北区榭嘉路800号 电话:88168011 88168699