

女篮姑娘初四返校训练,射击、举重教练没有回家过年 春节,宁波体育健儿仍在厉兵秣马



射击队员徐红在训练中。

“爷爷奶奶当然舍不得，奶奶给了我一个大大的拥抱，说‘怎么又要走了’……”正月初四，奉化姑娘周倩就回到了宁波体育运动学校，为今年的省运会比赛加紧备战。记者采访中了解到，宁波体育运动学校、宁波二少体、宁波水上运动训练基地等备战省运会的训练单位20日开始都已恢复厉兵秣马状态。而射击教练虞利华和举重教练李冬瑜春节都没有回家。

小姑娘说 “当运动员要学会自立”

正月初五的鞭炮声不亚于大年三十，但是这天站在宁波体育运动学校的篮球馆里，只听得见几十名小将运球的“咚咚”声。“队伍是昨天集合的，孩子们都很自律，昨天下午就进行了体能恢复训练。”宁波女篮主教练林伟说，放假太久的话，需要一定的时间来恢复体能，相当于一两个月白练，“平时文化课学习也抓得很紧，所以要想比赛成绩好一些，寒暑假期间都得抓紧训练。”

女篮甲组队员是2001-2002年出生，乙组队员是2003-2004年出生，这两支宁波队伍近两年在省赛中都保持了前两名的成绩，今年省运会上要去拼头名。周倩是乙组选手，她六年级入队，现在读初三。记者提醒她披上外套再接受采访，周倩甩甩胳膊说，“没事，都在冒汗呢”。

问她过年是不是羡慕其他同龄人还在欢乐度假，她说“自己喜欢就快乐了”。每次返校之前，妈妈的叮嘱都少不了一句“好好训练，好好读书”，周倩说其实自己和队友们都早就学会了每天训练后洗衣服，每天晚上看书写作业。“当运动员要学会自立，队友们在一起也都很开心。”周倩告诉记者，文化课也不轻松，每次参加大的比赛时都要先考文化课，如果文化课不合格就不能参加比赛。“这几天晚上学校安排放电影，图书馆也开门，想放松的放松，想学习的学习。”周倩和队友们有时候也聊“前程”：首选是争取进省队，万一没被选上，要争取考个好点的大学。

“除了回到学校集训的队伍，还有女足、田径、自行车等不少项目的教练和队员在省外拉练，没有回来过年。比如自行车是今年省运会第一个比赛项目，我们的队伍春节就在湖州长兴那边省运会场地训练了。”宁波体育运动学校校长朱群说。

师父就是 “一半为师一半为父”

曾培养出王成意、康宏伟等射击名将的虞利华是春节期间外训教练之一，他作为国家射击队教练，率领一组队员在天津集训。记者拨通了虞利华的电话，他说心里真想回家，春节前，3岁的小女儿发高烧了，“对孩子一直亏欠着，实在顾不上。”他说几年前儿子的一次号啕大哭至今还不时撞击自己心底：儿子五年级时，某天吃晚饭时向父母汇报学校的小故事，说有名同学发热了，被他爸爸背回家去……说着说着儿子突然情绪失控，哭着质问虞利华：“我发热的时候，你有没有背过我，你就知道射击射击，比赛比赛……”

“不说事业这两个字，关键是这些学生的家长们把孩子送到我手下，我作为教练除了要带他们出成绩，也要关心好他们的学习和生活。”虞利华说，希望自己的孩子长大后多理解父亲。目前国家射击集训队中，男子步枪王敏涛、徐源男，女子步枪徐红3名选手都出自宁波体育运动学校，徐红本月27日就要前往墨西哥参加射击世界杯赛，王敏涛、徐源男下月就要赴澳大利亚参加2018年青年世界杯比赛。“多哈、广州、仁川，最近三届亚运会上，王成意和康宏伟总共为宁波捧回6枚金牌，希望今年的印尼亚运会上继续保持金牌入账。”虞利华告诉记者，带国家队选手去澳大利亚参加青年世界杯后，他将立即回甬指点小队员备战省运会。

另外一位名师——石智勇的启蒙教练李冬瑜这个春节也没有回广西老家，他在鄞江重竞技训练基地和学生一起亲手做了年夜饭。“这次只有谢波、陈昀两个学生没回家过年，年夜饭还比较轻松。以前多的时候有八九个孩子留在我身边过年，再加上我们教练，满满一冰箱鱼肉也不够吃两天……”李冬瑜笑称，“师父两个字，一半为师，一半为父”，只要有孩子留在学校，就必须让他们像在家里一样吃年夜饭。十几名备战省运会的男子举重队员中，多数人初三就已归队投入训练。“有石智勇做榜样，这些孩子都很努力。”李冬瑜说。

记者 戴斌 文/摄

● 科普与健康

常见小药的药效大全 您不妨看看



宁波市科学技术协会与本报联合推出

风油精治脚癣？藿香正气水治婴幼儿腹泻？开塞露治皮肤干燥瘙痒？其实，这些家里常备的“明星小药”还有很多其他功效。

part 1: 风油精治脚癣

风油精具有消炎止痛、清凉止痒的功效，是夏季居家、旅游常备保健良药。风油精其实还可以用于治脚癣。用温水将足清洗干净，揩干，如有水泡者，可先用针灸针将其刺破，然后用药棉吸净，再用风油精每日一至两次涂擦患处，一般3-5日即可见效。

part 2: 红霉素眼药膏治火疖子

红霉素眼药膏是一种价廉实用的家用常备药。它除了可以治疗眼部疾病以外，还有一些其他用途。

1. 预防创口发炎。小的创伤经过清洁处理后涂一些红霉素眼药膏，很快就会好。2. 治疗疖子。天气干燥，有些人容易上火，在鼻腔里或面部长出疖子，涂上一点眼药膏，既能治疗疖子，又可保持鼻腔湿润。还能消肿、止痛。上述用法因为用量小、次数少，一般不会产生副作用。但是，对红霉素过敏者慎用。

part 3: 藿香正气水治婴幼儿腹泻

藿香正气水是不少家庭常备的中成药，具有解表化湿，理气和中之功效，常用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒。藿香正气水还可用于症状不是很严重的婴幼儿腹泻，可以将藿香正气水先在水中预热，然后倒入铺于婴儿肚脐上的纱布上（纱布一般折叠三次），充盈即可，然后用塑料布覆盖纱布，用胶布固定2-3小时，一般一天一次，两天即可。

part 4: 藿香正气水治小儿疳积

夏季天气炎热，不少小儿会起疳积。此时可在为小儿洗澡时加入藿香正气水。

若病情较为严重，可取藿香正气水按比例稀释，稀释浓度为：不满3个月的婴儿，药液与水比例为1:3；4个月-12个月者，药液与水比例为1:2；超过1岁者，药液与水比例1:1，在清洗过患处后，用消毒药棉蘸稀释后的药液涂擦患处，每日2-3次。

part 5: 云南白药治外痔

云南白药是人们熟悉的特效止血药，具有活血散瘀、消肿止痛、祛腐生肌之功效，用于跌打损伤、刀伤外伤，效果显著。近年临床研究发现，云南白药对一些常见病、多发病，亦有较好疗效，如血栓性外痔。

取适量的云南白药用酒或5%酒精调成糊状，涂于患处，每日3-5次。尤其适用于初发外痔。

part 6: 牛黄解毒片外敷治乳腺炎

牛黄解毒片为传统中成药，有清热解毒、消肿止痛之功，多用于口服。其外用也

有许多新功效。

牛黄解毒片外敷治乳腺炎。取牛黄解毒片适量，研为细末，用酒糟一起调匀，外敷患处，敷料包扎，每日换药两次；一般使用3天后，肿块可变软，数日后，肿消痛除，乳汁通畅。

part 7: 氯霉素眼药水治痤疮

氯霉素眼药水是治疗沙眼和细菌性结膜炎、角膜炎以及眼睑炎的常用药。除了用于眼部，还可用在脸上，比如治疗青春面部痤疮。

治疗痤疮一定要注意清洁皮肤。每日要用温水多洗几次脸，油性皮肤可用含硫磺的肥皂洗脸；平时也可用西瓜皮或黄瓜汁涂抹面部达到解暑利湿效果；长了脓疮及红肿的人，可以每天用生理盐水清洁一下痤疮，然后用一点氯霉素眼药水或其他消炎药涂在脓疮处，起到清洁、消炎的目的。一般每日涂3次即可。

part 8: 薄荷油缓解鼻塞

薄荷油又叫清凉油，从薄荷中提取的80%薄荷醇是清凉油的主要成分。主要功效是疏风清热，内服外擦都可。用于缓解头痛、关节痛、肌肉痛、神经痛等。经常会鼻塞，尤其是一到晚上，侧躺着睡觉的时候，鼻子堵了个严严实实，可能得了慢性鼻炎。除了平时注意休息，改善空气质量外，可以在睡觉前点喷西药麻黄素制剂，复方薄荷油等药水，直到鼻塞缓解。

注：以上科普小知识具体应用时，请根据自身身体情况遵守医嘱。

● 科普速递

国家测绘地理信息局表示，中国从未在任何时候、以任何形式放弃2005年精确测定的8844.43米珠穆朗玛峰顶岩石面海拔高程数据。

● 科普实用提醒

人社部最新透露，截至2018年1月底，所有省份和统筹地区已全部纳入全国异地就医结算系统。

记者 王元卓



宁波科普二维码 中国科普二维码