



孩子游泳时 家长应该怎么做？

7月底,台州路桥9岁女孩在小区泳池里游泳不幸溺亡的事,牵动了很多家长的心。除了痛惜孩子的离去,这件事还为家长们敲响了警钟,孩子游泳时,家长应该怎么做?现在的泳池安全措施到底可不可靠?

有的家长:宁可“蒸桑拿”,也要不时地盯着孩子游泳

台州临海东湖游泳馆,目前是临海专业的游泳培训场所。

看着女儿在泳池里游泳,胡女士就趴在泳池外的栏杆边站着,累了,就在边上的凳子坐一下。

7月份,胡女士给女儿小琪报了游泳班,下午3:00至4:00,一对二。

尽管报的是一对二,胡女士还是每天在现场看着。

这十几天,连续高温,游泳馆里闷热无比。“就跟蒸桑拿一样!站着不动,汗水都直淌。”胡女士说,游泳馆有家长休息室,开着空调,和电视,还有泳池监控。“我热得受不了了,也

进去过,盯着监控看,结果女儿有时候游到边上,看不清楚,我又不放心,干脆就在外面陪着好了。”胡女士打着一把小扇子一边说,一边两眼一直瞟着泳池,追随着女儿的身影。

在临海一些游泳馆,这样不辞辛苦的陪练家长还真不少。

有的家长:孩子有教练或救生员看着,没事的

有心细的家长,当然也有胆大的家长。昨天,刘女士特地陪着儿子轩轩过来游泳。这个暑假,轩轩游泳已经学了一期半,游得有模有样。因为工作忙,在轩轩学游泳期

间,刘女士基本上都是提早把儿子送来,然后自己去上班,等到下班再来接儿子。“游泳馆里有教练在,我还是蛮放心的。”

在一些游泳场馆,尽管有的家

长也在边上陪着,但是,眼不离手机,只是偶尔瞟一眼水里的孩子,更多的是关注着手机。有的家长在休息室坐着,里面虽然有实时监控视频,可盯着看的不多。

游泳馆:安全措施都还到位

夏天,是孩子游泳戏水的旺季,那么,游泳馆的安全配备到底怎么样呢?足够让家长放心吗?

临海东湖游泳馆总教练徐水根是一名国家级游泳教练,他表示,游泳培训教练要具备救生员证和游泳教练证。“每天工作结束后,我们都要开一个会,强调安全问题。”徐水

根说,他给教练的要求是,每位教练盯好自己的学生,一定要保证学员在自己的视线范围内。

临海靖江花城的泳池,属于小区泳池,除了游泳培训外,不对外开放,只提供业主使用。这里的泳池也分大小泳池,不过,面积都不算大,大的泳池水深1.60米,边上就坐

教练:水中达到自如的状态,才算学会游泳

让孩子学游泳是暑假的热门培训项目之一。家长觉得,这是一门生存技能,必须要掌握,而且,也为了以后孩子中考做准备。

孩子学游泳有什么讲究吗?陈乐丰,玉环少体校游泳队教练,他也是在2017年世界泳联锦标赛上摘得接力赛铜牌的玉环姑娘朱梦惠的启

蒙教练。

“孩子学游泳,一定要进正规的培训班学习。自己套个游泳圈在那扑腾可不行!”陈乐丰说,此外,家长给孩子报游泳班,最起码要学两期。“孩子学了一期,只是初步地会游泳,但他动作还是紧张的,一旦遇到突发情况,无法应对。”在陈乐丰看来,学

着救生员。

虽然泳池都配有救生员,但是,如果人太多的话,有时确实很难注意到一些情况,就如一位家长说的:“泳池里,小男孩都戴着泳镜,光着上身,一不注意,就不知道他往哪里游了。照看孩子的任务,还是得家长自己。”

游泳,最主要的是要掌握技能和培养心理素质。“只有在水中达到很自如的状态,孩子才算真正学会游泳了!”此外,学员还要学会在水中站住的本领。“很多孩子溺水,就是因为在在水里没站住,一次次地滑倒,力气耗尽,导致呛水。”

(通讯员 杨丽莉)

健身人士购饮料指南,记得一定要看成分表

本报记者 丁梦婧

炎热的夏天,除了空调、WiFi、西瓜三大神器,还有一样东西是我们停不下来的——饮料。夏天跑完步后,“刺啦”一声打开冰镇后的饮料,仰头咕咚咕咚灌下,瞬间,透心凉。但是,作为时刻要管理身材的健身人士,饮料不是你想喝就能喝的。

最好的法子就是不喝,但很多朋友会忍不住。如果忍不住,那我们就要学会“科学地”喝。高级营养师刘禾子来给大家支招,“其实很多人喝饮料就是追求个味道。这些味道自制果汁也是可以获取的。”如果你没有自制果汁的耐心 and 精力,那接下来的挑饮料指南一定要仔细阅读。

“最简单的方法就是看饮料身上的营养成分表。”刘禾子告诉记者,按我国食品标签相关法规规定,在2013年1月1日后出厂的每一种产品都必须注明5个基本营养数据。对健身人士来说,只需要看其中的三项数字就够了,分别是能量值、脂肪含量和碳水化合物含量。

下面为大家细细说一下这些能量数值要怎么看。

1.能量

简单点理解,能量可以理解为热量。这里以300毫升的可乐和雪碧为例,从营养成分表上可以看到,每100毫升可乐的能量是180千焦,那么一瓶300毫升的可乐的热量就是180千焦×3=540千焦,换算为卡路里面差不多就是129大卡。另外,在关注能量这一栏的时候还要注意饮料的净含量。有些饮料虽然每100毫升的能量比较少,但是一口气喝个几百毫升,“堆积”起来的能量就很可观了。

2.脂肪

脂肪就不用说啦,绝对的长肉小帮手、减重克星。100克脂肪总卡路里面就有900大卡,折合运动来算大概就是你需要走路236分钟或者跑步112分钟。所以在选择饮料的时候,一定要选脂肪含量比较低的。

3.碳水化合物

在饮料营养成分表中,碳水化合物的含量基本上可以理解为糖含量。观察下市面上的饮料,你可以在它们的成分表上找到一个共同点——糖。我们可以简单来看几个数字,一瓶590毫升的维他命水含有大概33克糖,同样大小的可乐中含有65克糖。维他命水是含糖量比较少的饮料了,但也有33克了。33克糖是一个什么概念?每日白砂糖摄入量应当控制在每天6小勺(约25克)、总能量5%以下。如果你喝完一瓶维他命水,相当于把一天要吃的糖都喝进肚子里了,而且还“超标”8克。

数值看完了,还有一点各位健身人士也要注意,刘禾子温馨提醒,“夏天喝冷饮当然很爽,但是如果饮料太冰的话,会对肠胃造成一定的刺激。所以在选择饮料的时候,最好还是选择常温的,实在不行的话可以等冰饮料稍微回温一点再喝,减少对肠胃的刺激。”

减肥后,皮肤松弛该如何避免?

本报综合报道

减脂太快,皮肤跟不上减脂的节奏,就会出现皮肤松弛的情况。想想,你吃了那么多苦,不就是为了最后能秀一秀身材,如果因为减脂,皮肤变松弛,这还怎么愉快地穿比基尼、晒腹肌呢?

不过皮肤松弛绝对不只是不美观的问题。松弛的褶皱中可能会积攒细菌和污垢,增加的汗水和身高的体表温度更容易引起皮疹。最重要的是,松弛的皮肤还会打击减脂的积极性。

减脂之后皮肤为什么会变松?

减脂之后皮肤变松,主要出现在基数较大的减重者身上。因为肥胖会让皮肤变脆弱,如果减脂速度过快,胶原蛋白纤维的密度和厚度下降,弹性纤维也会受到伤害。皮下脂肪流失,支撑皮肤的肌肉松弛,会让皮肤失去弹性。当然,皮肤的松弛程度与年龄和基因都有或多或少的关系。

怎么样才能避免减脂之后皮肤松弛?

首先要告诉大家的是,如果出现了皮肤松弛是不可逆。如果已经出现了皮肤松弛的情况,就只能通过外部手段解决,也就是手术去除多余的皮肤,让它重新恢复弹性。

不过,如果你不是超大基数的减脂人群,你的皮肤还是可以“抢救一下”。

首先在减脂过程中要注意有氧训练和无氧训练的搭配。在健身时先进行力量训练,维持肌肉是减少皮肤松弛的关键。

另外,减重的速度不能太快。每周减重一斤是一个比较好的速度,皮肤也是一种衡量标准,如果出现皮肤松弛的情况,你就需要注意是不是自己减重太快。

最后,要保证蛋白质的摄入。人体皮肤中胶原蛋白占了72%,其中真皮占了80%。胶原蛋白能锁住水分,支撑细胞,及时补充蛋白质,能够促进皮肤的代谢更新,紧致肌肉和皮肤。

温馨提示:不要相信所谓的一些减肥霜、保鲜膜减肥法,这些方法除了你看起来像木乃伊和脱水,还会阻碍你的血液循环之外,并无其他作用。

