



# 暑假与孩子一起科学健身 这些运动在家就能做

正值暑假,孩子们有大把的业余时间,家长可以引导孩子利用假期加强体育锻炼、培养运动兴趣、掌握运动技能,进而保持健康,实现身心和谐发展。

## 灵敏协调、心肺耐力类练习

- 1. 两点左右跑**  
放两个矿泉水瓶,两水瓶之间的距离可根据情况自行掌握。让孩子使用侧滑步在两水瓶之间进行快速移动,进行10-20次。
- 2. 原地蹬地跑**  
双手、双脚支撑于地面,双腿快速前后蹬地练习或动作频率根据自身情况,频率越快强度越大,持续进行30秒。
- 3. 原地小步跑**  
原地快速小步跑,摆臂、脚步频率尽可能加快,持续进行30秒。
- 4. 高抬腿转体**  
原地进行高抬腿,家长给与指令(拍手或者口令)。孩子听到口令后,转体90度。每个方向进行15秒,总计进行60秒。
- 5. 坐位摆臂**  
原地坐位于瑜伽垫上或地上,双腿伸直,快速摆臂,尽可能加快速率,持续60秒。

## 平衡性练习

- 1. 单脚接球**  
单脚站立于地面,保持身体平衡的同时,用手接住家长抛出的球(网球等)。
- 2. 跳跃单腿站**  
双腿起跳,单腿落地站稳。落地后,膝关节微曲。双侧交替进行,每侧腿进行5次。
- 3. 单腿转身跳**  
单腿站立,起跳并在空中转体90度后,单腿落地站稳。双侧腿交替进行,每侧进行5次。

## 力量性练习

- 1. 马步前后走**  
屈髋屈膝,保持腰背部挺直,在保持膝关节、踝关节屈曲角度不变的情况下,前后行走,持续进行60秒。
- 2. 双腿背桥**  
仰卧于地面,膝关节屈曲90度,下肢发力将下背部抬离地面,进行10-15次。
- 3. 靠墙静蹲**  
后背靠在墙上,屈髋屈膝,膝关节保持90度,同时注意膝关节不能超过脚尖,根据自身情况可通过调节膝关节角度降低难度,持续30-60秒。
- 4. 标准蹲起**  
双手分开与肩同宽,屈髋屈膝下蹲至膝关节成90度,注意重心放在两腿之间,膝关节不能超过脚尖,腰背部,进行10-15次。
- 5. 弓步下蹲**  
双腿前后站立成弓步状态,前侧腿下蹲至90度,后侧腿顺势屈曲,但膝关节不要触碰地面。双侧交替进行,每侧进行5-10次。

## 柔韧性练习

- 1. 手足行走**  
站姿,俯身向前,手在地面上小幅度行走,保持身体平直。直至达到最大幅度。然后,前脚掌着地,小步向前快速行走,保持膝关节伸直的情况下达到最大幅度,进行6-8次。
- 2. 腘绳肌牵伸**  
坐位,一侧腿伸直,另一侧腿屈曲至于膝关节附近,保持背部挺直和膝关节伸直的状态下,使用腹部向前触够膝关节。持续30-60秒,交替进行2-3次。
- 3. 肩部柔韧性**  
站位,一手从头上、另一侧手向下,双手尽力互相触够,注意触够的过程中,不要过分用力,防止身体扭曲变形。双侧交替进行,6-8次。

## 温馨提示

1. 早起不宜剧烈运动。早上起来,身体筋骨还没有完全舒展开,不宜进行剧烈运动。
2. 运动时,着装要舒适(易吸汗),以运动装为佳。注意不宜穿得太厚重,否则运动不便;也不宜穿得太薄,容易受风感冒。
3. 热身运动不可少,如果热身不到位,在运动中容易受伤。
4. 运动过程中,想喝水时,以少喝(每次20-30ml)多次的规律进行。尽量在嘴里温暖一下再喝下,运动过后,也需要补充水分,但不宜大量喝凉水,容易导致胃肠道痉挛现象的发生。

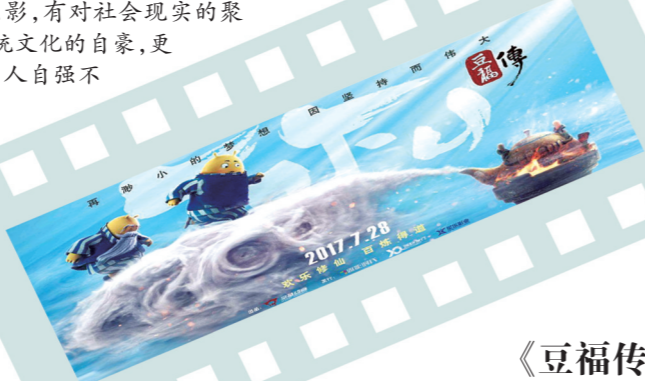
(宋芋璇 整理)

# 推荐3部高质量国产动画片 让孩子在观影中得到启发

除了亲子运动,还可以和孩子一起“重刷”几部经典的国产动画片,领略中国的文化和历史,感受“东方美学”,相信家长和孩子都会收获满满。

## 《雄狮少年》

“人这辈子,就像舞狮,上山下山,山路望不到头,只能往前走了。”  
如果孩子还没看过这部电影,请一定抽时间陪他一起看。  
这部电影的难能可贵之处在于,它的故事是完完全全以现实生活为背景。故事发生在广东的一个小村,男主因父母进城务工,从小便与爷爷相依为命。  
为了进城见父母,男主召集好友一起参加舞狮大赛,但现实这沉重的锤子,却重重砸向他——父亲因在工地发生事故,摔成了植物人。  
男主也并没有就此对现实低头,而是用舞狮的精神,再战!  
整部电影,有对社会现实的聚焦,有对传统文化的自豪,更有对当代国人自强不息的诠释。



## 《豆腐传》

古风国韵的画面,根据历史衍生出来的奇幻故事,这部很少被人提及的动画电影,却极具中国文化特色。  
影片中的故事是根据淮南王刘安在炼丹时发明豆腐的趣闻改编。  
讲述了刘安在用豆子炼丹时,不仅无意间发明了豆腐,更赋予了豆子生命,创造了“豆族”。一个萌萌气十足的豆子就这样诞生了。  
值得一提的是,影片的原画出自国内知名的插画师,他的插画集曾登上美国童书排行榜第一。

## 《西游记之大圣归来》

每一代中国人都有属于自己的孙悟空。如今孩子心中的孙悟空,也许就是这部电影中的形象。  
这部电影的制作班底全部都是中国人,是一部100%中国制造的动画电影作品,但电影中的精美画面,绝对不输好莱坞。  
相信,这部电影不仅唤醒了国人心里的大圣,更是唤醒了孩子心中的英雄梦。

(宋芋璇 整理)

# 株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

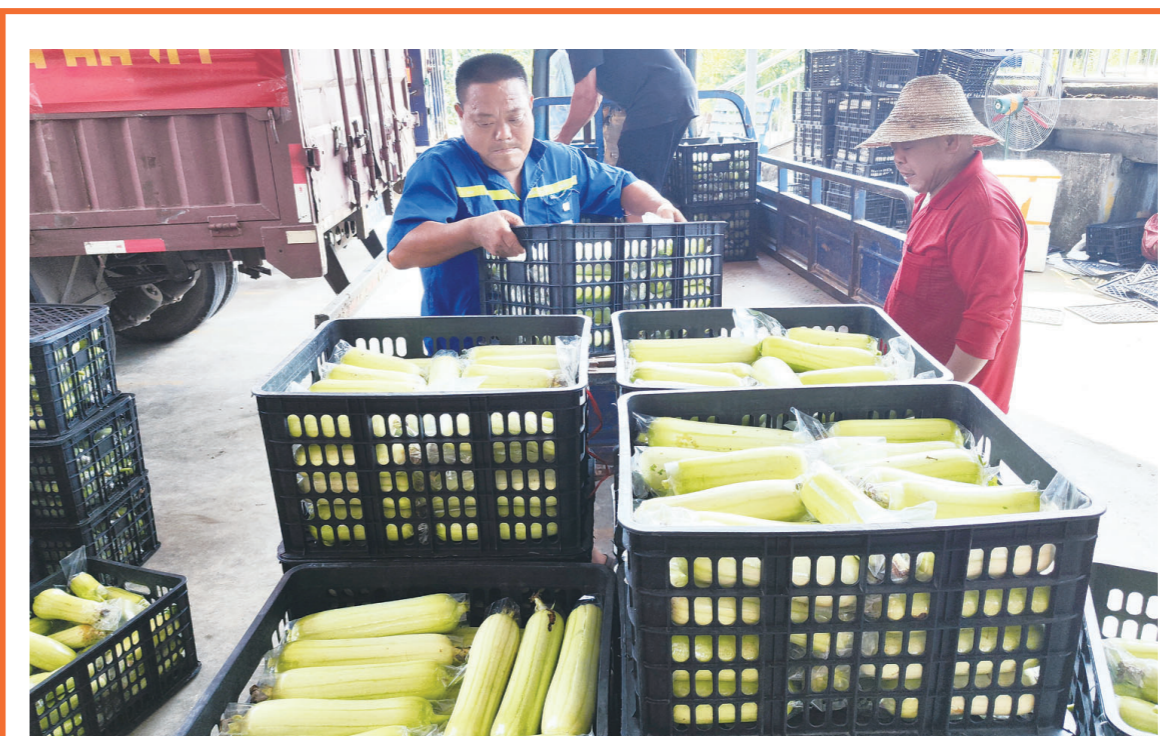
2023.7  
星期二  
癸卯年六月初八

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7724期 | 今日8版

# 我市开始办理2023年生源地贷款

## 本科专科每人最高可申请1.2万元/年,预计9月30日截止

04



## 白关丝瓜 出口英国

03

今日,在芦淞区白关镇姚家坝村,500公斤白关丝瓜满载瓜农们的希望,经株洲海关工作人员的现场查验,由专车运往关口。预计24小时内,它们将抵达英国商超,这是白关丝瓜首次出口海外。 株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌 通讯员/周乐 摄

## 接天莲叶无穷碧



株洲市气象台-株洲日报社办

每天早上起来,你都不用去想外头是什么天气,反正左右都逃不过一个“热”字。市气象台说,这样的炎热天气还将继续。未来三天,株洲依然是晴朗或多云,午后有阵雨或雷阵雨,最高气温34~36℃。  
盛夏正是气焰最旺的时候,有人说现在“空气里都散发着一种皮肤轻度灼伤的焦味”。株洲的高温几乎进入7月以来就没有消停过,有时候还真是让人心情烦躁。  
再来说说夏天的物什。当下,我们进入了农历六月。对于这个月份,民间有许多别称,直指一

个“热”字。比如,农历六月又叫“暑月”,最热的大暑节气会出现在六月里;“伏月”,一年中最热的三伏天会是在本月开始;“焦月”,阳光炙烤着万物,大地仿佛都要被烤焦了似的;“通月”,通是避开的意思,因为这时的天气热得让人们只想逃离。  
但是,除了这些“控诉”炎热的别称外,农历六月还有很美好也很适合株洲的称谓——“荷月”“莲月”。因为这时候是赏荷的最佳时节,人们在荷花荡旁,欣赏“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”的美景。  
株洲的夏天虽然很热,荷花却是一道清凉的风景。当下,它进入最佳观赏期,所以这个月,如果有空,不妨去看看。(王娜)

	今天 多云有分散阵雨或雷阵雨 27~34℃
	明天 多云有分散阵雨或雷阵雨 28~35℃
	后天 多云有分散阵雨或雷阵雨 29~36℃
风力:2~3级 风向:南风 (株洲市气象台7月24日16时发布)	

### 株百股份 ZHUBAI CO., LTD.

# 株百 8.1 店庆狂欢周

活动时间:7月28日~8月3日

#### 店庆特惠

- 精品百货: 满额返券,部分品牌 1500元 150元无门槛券,3000元 400元无门槛券
- 流行服饰: 部分品牌 1元购2元商品
- 生活超市: 幸运礼品球,会员逐级礼品,品类大钜惠,爆品狂欢购
- 家用电器: 预存增值礼,劲爆折扣礼,免费服务礼,套购超值礼

#### 银行活动

- 中国农业银行: 活动时间:7月27日-8月6日,在株百家电中心店、天元店、津口店三个门店使用农行APP绑定农行信用卡,领取100元消费券,活动期间在中心店/天元店/津口店、百货、服饰、付款时,使用微信绑定株洲工行信用卡支付
- 湖南银行: 活动时间:7月28日-8月3日(每天9:00开始,名额用完即止),活动期间,凡持有湖南银行信用卡/信用卡的客户,在株百各门店超市使用云闪付绑定湖南银行卡进行支付
- 中国工商银行: 活动时间:7月28日-8月3日,活动一:株洲地区储值卡在中心店/天元店/津口店、百货、服饰、超市消费时,使用微信绑定株洲工行信用卡支付