这些童年游戏竟有健身功效

趣味科普

有许多经典童年游戏让我们怀念不已。但是你知道经典童年游戏也有健身功效吗?玩游戏的同时,也可以锻炼身体。

老鹰捉小鸡

老鹰捉小鸡这个游戏是许多幼儿园和小学非常推荐的一个团队合作游戏。参加者通过猜拳分为三种角色:“母鸡”“小鸡”“老鹰”。小鸡们配合母鸡进行左右跑动,躲避老鹰的抓捕,老鹰突破母鸡的防御抓住小鸡就算获胜。

练什么?

老鹰捉小鸡属于快速移动和反应类训练的典型代表。这种传统游戏历史可以追溯到明清以前,宋代就有史料记载称其为“护雏”,在当时是同蹴鞠一样为市井百姓热衷的休闲游戏。老鹰捉小鸡能够训练三方参与者和快速反应力、急停变向、横向移动和急速加速能力,对团队配合也是有一定要求的。这一款游戏可以媲美当今的反应球躲避训练、步伐快速移动训练和足篮球训练中的“之”字快速返跑的练习效果。

捉迷藏

捉迷藏几乎是每一个人童年的必修课,而且如今已经成为街头游戏的经典代表。从猜拳中找“寻找者”蒙住眼睛背对大家计时,其他人则要在这段时间内找到一个藏身地点隐藏起来。寻找者在数完后开始找人,躲藏者躲过寻找者并回到出发地点则为胜利。

练什么?

捉迷藏是属于综合性训练的一种游戏。躲藏者必须在尽量短的时间内找到合适藏身的地点,这需要有快速的跑步能力。由于躲避地点要尽量的出人意料,所以躲藏者有可能在复杂的地方跑、跳、钻、爬,甚至是攀爬到高处。躲藏者因为要隐蔽在一个不起眼的小空间,尽可能的遮挡全身,这也考验你的身体柔韧,拉伸和折叠能力。对寻找者来说,要在规定时间内找到多个目标,需要有更快的移动力和观察力。

丢沙包

丢沙包曾经是上世纪八九十年代最为流行的校园课间游戏。游戏分为两组,一组站在场地两端,负责投掷沙包。另一组站在中间,作为“靶子”要及时躲避或者接住沙包。如此进攻与躲避反复进行下去,直到躲沙包的人被全部击败,两组互换,游戏重新开始。

练什么?

扔沙包可以归属于投掷与快速移动反应的综合性训练。投掷小组将小重量的沙包反复全力向目标投出,主要训练上肢的爆发力和身体协调性。作为靶子的中间组,必须眼观六路耳听八方。扔沙包达人总能精准的命中,这种爆发式投掷和健身球投掷的训练有着异曲同工之妙。而躲避组需要进行不规则方向的快速移动,让对手无法预判运动轨迹,能训练制动和启动速度。

脚斗士

男孩子天性就是爱身体冲撞这种对抗性游戏,脚斗士这种游戏本身就是为男孩子量身定做的游戏,一款集趣味性和竞技性为一体的游戏。脚斗士在北方多称为“撞拐”“斗拐”,南方多称为“斗鸡”。单腿站立支撑,另一条腿盘起来用来撞击对方,破坏对方平衡。在对抗中将对方撞出场外、另一条腿落地或者身体被撞倒为输。

练什么?

脚斗士属于平衡力和对抗冲击训练的一种,游戏期间以单足支撑,在维持平衡的基础上向对手发起冲击,对于身体的平衡力、重心控制机身体对抗能力都有着很高的要求,能够有效增强腿部肌肉的爆发力和耐力,并且增强髋关节、膝关节、踝关节的灵活程度,提高心肺功能耐力和动态平衡能力。脚斗士的运动基本原理形式与搏击冲撞和瑜伽单足的平衡训练异曲同工。

抽陀螺

抽陀螺是我国北方一种常见的传统体育游戏。陀螺本身为木质圆锥体,上大下尖,将尖头着地,用绳缠住陀螺,然后快速抽离鞭绳,旋转的离心力令陀螺快速旋转。比赛时谁的陀螺能够转到最后即为赢家。

练什么?

抽陀螺是少见的抽击类型游戏。属于全身协调力,力量通过腰部旋转传导至肩部及手腕,最后以鞭子为中介作用到陀螺上,能训练整体的爆发力和身体的协调性。抽陀螺的原理与现代高尔夫挥杆练习和棒球挥击练习有着同样的全身性横向挥击训练功效。

沸点

二手烟的危害有多大?

阿亮

几乎每个人身边都有很多吸烟的人,要么是亲人要么是朋友或同事,就算走在路上,也可能遇到抽烟的人,因而大家平时应该也吸入了不少二手烟吧,看到周围有人吸烟的时候,真的很想上去告诉他们,吸烟真的非常不好,不仅是对自己,对他人也是非常不好的,因为二手烟的危害也是很大的。

二手烟就是我们说的被动吸烟,长期吸入,跟吸烟危害是相似的,烟草在燃烧过程中,会释放很多有害气体和有害颗粒,进入呼吸道,对气管、黏膜、肺组织造成感染,对人体造成危害。

二手烟的危害主要有肺功能的下降、慢性阻塞性肺疾病、活动后气喘、咳嗽、咳痰等症状,长期吸二手烟得肺癌的可能大大上升。所以长期吸入二手烟的人容易患上肺炎,哮喘和肺癌,所以平时尽量不要吸烟的同时还要避免直接跟吸烟人吸烟的时候近距离接触哦。

此外,二手烟对大脑官能所产生的负面影响相当明显,可能导致痴呆等大脑感知类疾病,吸入二手烟可能提升肺癌、糖尿病、心血管疾病以及猝死的发生率哦。

对了,如果家里有小朋友的话,那就更要注意了啊,二手烟容易导致儿童哮喘,长期吸二手烟的儿童可导致已患的哮喘病情加重,而未患哮喘的儿童患哮喘的几率会很大,这是由于儿童身体的各器官系统尚未完全发育,所以对二手烟的抵御能力比较差,容易受到二手烟的危害。

【建议】:

不要吸烟,尽量远离二手烟,室内经常通风,尽量避开吸烟的场所,可以戴口罩,室内养一些花草,如吊兰、芦荟、龟背竹等。在饮食方面要注意多吃新鲜的水果、蔬菜和豆制品,适当的可以喝一些鲜牛奶并吃些鱼类、瘦肉,来增加机体的抵抗力。

株洲影视

MC影城 中央时代广场店

影城简介:

MC影城中央时代广场店,坐落于渌口区渌口镇中央时代广场,是渌口区独家影城。

MC影城中央时代广场店拥有4个厅,522个座位,放映设备一流,韩式工业风的设计时尚大气。高起坡、宽排距加上舒适的沙发式座椅,带给观众绝佳的观影体验。同时观众还可以在售票台的液晶显示屏上看到影院内座椅的分布图,选择自己满意的位置,多个售票台及先进高效的售票系统可以提供最快速的服务响应;观众足不出户,可以通过影城的电话系统(27270208)预定座位,给观影活动带来了极大的便利。

影片推介:《除暴》

上映日期是2020年11月20日
导演/编剧:刘浩良
监制:韩三平
主演:王千源 吴彦祖 春夏 卫诗雅 大力
类型:剧情 / 动作 / 犯罪
制片国家/地区:中国香港 / 中国大陆

影片简介:

上世纪90年代,刑警钟诚受命追捕悍匪集团“老鹰帮”。这群悍匪犯下惊天连环劫案,训练有素且纪律严明,首领张隼更屡次恶意挑衅,矛头直指钟诚。为将“老鹰帮”捉拿归案,钟诚带领刑警小队咬死不放,誓与恶势力斗争到底。数年间,警匪上演了一次次紧张刺激的较量,悍匪愈加猖獗,警方步步逼近,双方展开殊死对决……

作为今年唯一一部警匪电影,本片无论是演员还是题材,抑或是其中正反派之间的对抗,都很值得影迷期待。

生活常识

缓解落枕小妙招

大家都见过落枕,整条肩颈又酸又痛,严重者颈部甚至无法活动,真的太痛苦!现在就来教大家几个小技巧,舒缓肩颈疼痛,还您一个美好的早晨!

落枕有三大原因:

一、睡姿和枕头的因素

晚上睡姿势不当,头颈长时间处于过度偏斜的位置,或睡时枕头过高、过低或过弯,使头颈处于过度伸展或过屈的状态,都会导致一侧颈部肌肉紧张,造成颈椎小关节扭错,从而容易造成落枕。

二、外感风寒

若人在睡眠时受寒,颈背气血凝结,筋络瘫痪,则会导致颈椎僵硬疼痛,活动受限。

三、颈部疾病的因素

有些颈外伤和颈椎病,可引起肌肉保护收缩及关节扭挫,再逢睡姿不佳或轻微风寒,在综合因素的作用下,也可引起落枕,甚至易反复发生“落枕”。

治疗落枕症的方法:

许多人一落枕就情不自禁地把自己当饼干,一按,一扭,但这样真的不好!尽管到了医院医生也会按摩,但要注意,按摩是有讲究的,千万不能直接硬扭脖子或按脖子,更不能强用扭脖子的方法,因为扭脖子的方法一旦失控,就会有生命危险,年老的人更是要小心。对落枕的治疗可有三种方法:

一、少活动

在刚下枕时,应该适当控制好颈部的活动。真的要活动脖子的时候不必勉强,能活动到多少幅度就是多少幅度,以不引起或加重疼痛为准。

二、局部热敷

专门的按摩、药物、热敷等,对于落枕都有很好的治疗效果,如果在家使用,最方便也是最常用的方法。使用热毛巾,热水袋(不要烫手)涂于疼痛处,可放松肌肉,缓解疼痛。

三、用一点止痛剂

若疼痛难忍,可使用一些止痛药。如果落枕非常很严重,也可以局部注射药物封闭止痛。

2020年11月25日检修停电安排(预告)

设备停电检修期间,严禁有自备电源的单位向电网倒送电。请广大用户务必注意防范电气火灾,停电以后请立即关闭电取暖器具等容易引发电气火灾的用电设备电源开关,防止来电以后引发电气火灾。如因天雨或其它特殊原因导致线路停电工作顺延、改期或取消,请谅解。线路具体停电时间参见中缝停电公告。

序号	日期	停电	复电	停电线路	影响区域
1	2020-11-25	7:00	20:00	停万丰变:万马线万302#105—万马线万302#137线路	天元区:中路抗、立雨排、新屋组台区、首创水务一期专配(双电源中一回)、马王腰台区、首创水务二期专配(双电源中一回)、栗雨王塘、立雨抗Ⅱ、栗雨湖泵房箱变、立雨抗Ⅲ
2	2020-11-25	7:30	20:00	停杨家岭变:杨庄线杨326宋家湾支#20-1杆宋家湾村前台区	芦淞区:宋家湾村庙前台区
3	2020-11-25	6:30	20:00	停金牌变:金亭线金336#139—金336#151线路	天元区:福星村鱼腥冲台区、株州裕龙食品有限公司、石亭村李家台区、石亭村月塘台区、石亭村士石组台区、石亭村泉坝台区、石亭村刘家台区

国网株洲供电公司
2020年11月18日

2020株洲冬季汽车博览会
QI CHE BO LAN HUI
年终钜惠 这次车展玩大了

时间:2020年12月4日—12月7日
地点:株洲市体育中心(奥林匹克大道)

够实惠:百款热销车型 特惠到底
够意思:四吨汽油 天天送不停

神秘汽车大奖 等你来抽

主办单位:株洲市工业和信息化局、株洲市商务和粮食局
承办单位:株洲市汽车行业协会、株洲日报社
执行单位:株洲晚报

广告

广告接待热线 28835396