

游泳馆偶遇8岁女童丁奕丹 学游泳不为别的,就因喜欢

两年,这条小鱼快乐长大



丁氏父女其乐融融。

本版摄影 记者 王翀鹰



小朋友学游泳很开心。

圈子声音

怎样游出好身体 让教练告诉你

“小孩子在游泳后,由于体能消耗大,一般食量会增加,对于小孩健康成长有很大促进作用。”丁奕丹的故事很有代表性,专业游泳教练文先军则用通俗的原理解答了游泳对青少年健身的促进作用。

当然,全民健身不仅是“少儿健身”,对于成年人而言,游泳也是绝佳的锻炼项目。“游泳最显著的效果就是促进心肺功能。普通人的心率为70-80次,肺活量在3000毫升左右,经常游泳的人心率可低至55次左右,肺活量达到4000-7000毫升。”文先军告诉记者。

对于许多年轻人而言,游泳的另一大功效则是增肌、减肥。文先军介绍道:“不管出于哪种锻炼目的,锻炼频次应控制在隔日一次。从锻炼效果来看,都是最初一至三个月效果明显,随后进入瓶颈期,坚持下去才能取得进一步成效。所不同的是,增肌的每次训练时间最多可达3个小时,每一次锻炼和配合不同的泳姿,着重锻炼某一个部位的肌肉。对于减肥来说,最好各种泳姿都要兼顾,还要辅以及其他运动形式,达到消耗全身脂肪的目的。”

■记者 陈普庄 实习生 唐小玲

8岁的丁奕丹不是什么游泳明星,她甚至连进入专业队的想法都没有。不过,她接受准专业训练已经接近两年的时间。7月26日,记者在省体育局游泳馆偶遇了这个喜欢游泳的小女孩,她标准的泳姿和欢快的节奏,吸引了我们去探究她那平凡但很阳光的故事。

从前年9月开始,丁奕丹的父亲便坚持送她来这里,系统地接受游泳训练。

“为什么学习游泳?因为喜欢啊。”丁奕丹从水里冒出一个头来,对于记者的提问,她显然觉得有些多余。

“孩子特别喜欢游泳,我们就带她来学习、训练。”丁先生告诉记者,“倒从来没想过让她当运动员,甚至不是特意要她来游泳健身。只是觉得,既然游泳能锻炼身体,又能让孩子感觉快乐,就送她来了。”记者看到,如今丁奕丹的泳姿颇为专业,四种泳姿交替进行,“一不小心”就完成了一组混合泳。

毕竟还是个孩子,真正系统地学习游泳,也有不少辛苦甚至枯燥。有时候,丁奕丹在水里喊,“爸爸,我们今天什么

时候回去啊?”这时候丁先生便二话不说,跳入水中,“宝贝,爸爸陪你游一会儿。”父女俩在水中其乐融融,丁先生总是能变着法子“骗”小奕丹多游一会儿,完成既定的训练量。

对于家庭来说,学习游泳也意味着不菲的花销。“每个月训练费就是400元,两年将近1万;孩子游泳,营养要跟上,家里牛奶什么的没断过,加上开车送她的油耗,这两年花在游泳上的钱,估计超过两万了吧。”丁先生和记者算起这笔账,表情中则透露着一丝成就感。游泳馆里,像丁奕丹父女这样的亲子组合还不少,孩子们在水里游得开心,家长则在岸边相互交流着。

终于结束了这一天的训练,丁奕丹从水中上岸,还在换牙的她,身材明显比同龄的孩子高一些了,四肢也显得修长而匀称。父女俩开心地说笑着,走向更衣室,记者没有再去问他们游泳如何有益身心,如何快乐,眼前的一幕已经说明了一切。

丁奕丹的泳姿颇为专业。



健身房系列报道·圈子10 游泳(2)健身篇

五旬老妇容颜似少女

央视聚焦:古方驻颜,不为人知的秘密

央视《生态彝族》栏目组为了拍摄原生态彝族的生活形态,不小心闯入了大凉山一个古老山寨,拍摄过程中发现了一位容貌姣好、身材窈窕的彝族少女,惊为天人。后来其族人告知记者:此女名叫加则波卓莫,现年已经49岁,节目播出后引起了不小的轰动。这位“少女”久居山中,过着彝族传统的生活,皮肤光滑洁白,几乎没有皱纹、色斑、眼袋等岁月的痕迹,头发乌黑亮丽,身材也没有丝毫走样,如同吃了不老仙丹……



谨、配伍讲究,是少见的调经养颜圣品,补血益气、内调外养,驻颜效果非同凡响。姚老先生指出:女性青春与否和月经的关系非常密切,每月一次的月经是女人气血运行的表现,月经正常的女人,气血充盈,卵巢机能活跃,才能使身体永葆青春活性,放慢衰老的速度。一旦经血少,不定期来,闭经,就如一摊死水,则女人气血亏虚,便如枯草平凡,无血可下,气不上盈,血不下达,气血循环瘀滞,这是绝经的前兆,也是提前衰老的危险信号!这时的女人就会老得特别快!

经期紊乱、经血少、闭经 导致女人提前衰老

家住天心区的李女士,近两年来经血量越来越少,很稠,还有一块块的黑色血块,总是提前几天来,但两三天就没有了,后来干脆闭了经,黄褐斑成片出现,皱纹增加,皮肤粗糙,32岁的她看起来比实际年龄老七八岁。行房时,阴道干涩疼痛难忍,再也怀过孕,老公对她越来越冷淡,曾几度试图离婚,婆婆也对她冷嘲热讽,身体越来越差的李女士甚至有了自杀的念头。

今年年初,李女士几经打听知道了云南特安呐药业重金购得古方并经现代科技提取制成“调经养颜胶囊”的事情,从云南邮寄了3个疗程的“调经养颜胶囊”,仅服用了20多天,已经闭经半年的她就重新开始行经,并且排出了很多黑色的血块,一个月后,第二

次月经准时到来,血量正常,颜色鲜红,第三个疗程服完,李女士惊喜的发现脸上的色斑完全消失了,皮肤光滑嫩白,乳房越来越丰挺饱满,阴道干涩明显改善,爱液增多,在行房中老公深感受满足,缠绵的次数越来越多。特安呐药业的专家告诉她,坚持按照彝医古法(7日调经驻颜法)于每月经期过后服用7天,可以驻颜美容、延缓衰老,推迟绝经5-10年。

迎着女友惊讶的目光,李女士悄悄的把这个秘密告诉她:你最近的月经总是不按时来,赶快按7日调经驻颜法开始服用“调经养颜胶囊”吧,千万别等严重了才后悔,一个月只要吃7天,三个月后,保证你老公一步都离不开你……



调经养颜 不做更年妻、不做黄脸婆

目前,“调经养颜胶囊”通过国家食品药品监督管理局的审批在全国同步上市,由于市场需求强烈、原材料紧缺、制造工艺复杂等原因,该药仅在长沙市东塘养天和星城大药房和火车站阿波罗商业广场内药房有售,价格不菲,上市推广期还可享受“买5赠1、买10赠5”的优惠政策,您也可以拨打:0731-82808156 咨询订购,每天前50名电话订购者可获赠风靡韩国的“卵巢保养内裤”一条。

全国免费送货、免费邮寄,货到付款。

颈椎病、腰椎病、膝关节病、增生性关节炎、肥大性脊椎炎、跟骨刺、大骨节病等

骨病免费治疗

我们恳请您: 康复后把您的康复过程转告给10个骨病患者

★免费发药公告★

颈椎病、腰椎病、膝关节病、增生性关节炎等骨病,严重影响老年人健康。刺痛、酸痛、肿痛,疼起来是死不了活不好,一旦关节受限或功能丧失,手弯不了,腿走不了,腰直不起来,脖子一动就咔咔直响,甚至关节变形,常年卧床,生活不能自理。看到这种现状,我国著名中医冯武臣教授深感责任重大,将家传百年治骨秘方无偿捐献,此方开创养肾治骨先河,组方严谨,理法分明,君臣佐使配伍得当,以补肾为本、治骨为标,标本兼治!对颈椎病、腰椎病、膝关节病、增生性关节炎等骨病治疗效果迅速明显。一经公开,就被祖国医学界誉为“中华第一治骨奇方”,国家药监局给予国药准字批号(国药准字:Z61021555)及中药保护品种证书:(2006)国药中保证字第006号,并允许其沿用古名【痹痹抗生丸】建厂专项生产。

为迅速推广这一治骨良药,在各有关部门的大力支持下,陕西冯武臣大药堂制药有限公司面向全国免费发放100万盒【痹痹抗生丸】,骨病患者可免费领药治疗,冯武臣教授只有一个要求:请每一位骨病患者在治疗康复后,将自己亲身体验的康复过程转告给10个骨病患者。【痹痹抗生丸】的推广不需要巨额的广告,要的是患者实实在在的口碑!

目前,免费发放活动已来到湖南,为三湘大地的骨病患者带来一个免费治疗的好机会,如果您或您的家人患有颈椎病、腰椎病、膝关节病、增生性关节炎、跟骨刺等骨病,请您马上拨打电话:0731-82897965 报名,即可免费获赠1-3个疗程的【痹痹抗生丸】(重症患者可特别申请4-5个疗程)。据其他省份服用过【痹痹抗生丸】的患者反馈:服用当天:骨关节热感明显,疼痛明显缓解,当天睡眠改善;服用3-7天:关节红肿、麻木、酸痛、刺痛,颈部疼痛、酸胀、发僵及颈椎病引起的头晕目眩、四肢麻木等症明显减轻,增生骨刺开始软化缩小,手脚伸屈自如;服用一个疗程:晨起腰痛、腰部僵硬、酸胀、关节肿胀、活动障碍等症会逐渐消除,有的重症患者甚至可以下床行走。2-3个疗程:患者肾气充足、骨髓充盈、筋骨强健,增生骨刺完全消融,精力充沛,可完全恢复生活及劳动能力。

此次免费治疗名额有限,时间较短,望广大骨病患者抓紧时间报名领取,免费药品赠完即止,绝不多赠;领药同时希望您能留下您的姓名和电话,以便后期开展疗效调查,感谢您的合作!

绝对真实,绝对可靠!打进电话:0731-82897965,如与承诺不符,愿承担相关法律责任。

