

“闪现”浙大邵逸夫医院,与医生现场跳颈椎操 潘展乐的新金句: 年轻人好好睡觉,少玩游戏多读书

本报记者 吴朝香 杜雪梅 张孙超 通讯员 李文芳 文/摄

“听爸爸妈妈的话”、“好好睡觉,少玩游戏多训练”、“别人都说江浙沪‘包游’,就做给他们看”……昨天,潘展乐、余依婷两位泳坛健将现身浙大邵逸夫医院,与骨科、康复科专家一起互动交流运动和健康的的话题。活动现场,两位00后运动员金句频出,松弛感拉满。



扫一扫
看视频



与医生现场跳“颈椎操”的奥运健儿

孩子问:中考游泳怎么能游得快

潘展乐和余依婷的人气有多旺?

昨天下午,四五百人的会议厅内,不仅座无虚席,就连两边走廊上都坐满了人。两位运动员入场时,掌声经久不息。

活动现场,很多小朋友提问了有趣的问题:

潘展乐哥哥,你游泳时双腿打水像螺旋桨一样快,有什么技巧吗?

余依婷姐姐,我中考要考游泳,怎么才能游得很快呀?

潘展乐和余依婷告诉小朋友,他们分别是在4岁半和7岁开始游泳,想游得好,只能是坚持训

练和练习。

此前,潘展乐在央视的“开学第一课”上就提及,为了缩短0.2秒,他会每天水中游满15000米,“平常我也会每周三次进行手、腿练习课,提高技术和能力。”

日复一日的训练也是非常枯燥的,作为运动员是怎么坚持下去的?对这个问题,潘展乐回答说,主要看自己想不想要,只要想,就能克服一切。

说到这里,他指着场下,一位支持他的观众打出的“潘展乐, Never give up(翻译:永远别放弃)”的标牌说:就像这样。

医生说:热身、拉伸和运动一样重要

活动主持人是浙大邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌博士,他和康复科副主任医师宋海新博士与运动员一起聊了很多如何科学、健康地运动。

“除了专项训练,我们日常还会进行爆发力、耐力训练,比如深蹲、卧推等,保持肌肉健康。”余依婷说。

潘展乐则会进行一些实心球训练。

两位运动员都提及,无论是专业运动还是普通人的日常运动,最好都在运动前做好热身,运动

后进行拉伸、放松。

“运动前最好是能活动开,比如腕关节、膝关节,包括脖子等,这样会比较安全。”余依婷说,她在运动后还会做一些激活小肌肉的拉伸活动。

“训练一个小时,热身准备可能要半个小时,训练后还要做放松,比如练习瑜伽等。”潘展乐说。

这个说法得到了宋海新博士的认可,“门诊中会来一些运动损伤的患者,我们也经常说,运动前后的热身和拉伸时间其实要和运动时间一样长。”

潘展乐:现场做操,金句频出

活动现场有一个很暖心的环节:9月5日是余依婷的生日,医院特意为她准备了一束鲜花,现场送上生日祝福。

徐文斌医生则放下话筒,现场教跳操,带领两位运动员和观众们一起做了一组“颈椎操”。

伸伸手、左右晃晃肩膀、摇摇头,潘展乐和余依婷认真跟练的样子非常可爱。

在互动现场,两位00后运动员再次展示了“松弛感”。时不时把问题抛给主持人:专业医生能不能解答下,游泳为什么对脊柱好?从医生角度看,怎么样保持一个好心态?

面对“全国掀起游泳热潮,说浙江是‘包游’区域,你想对学游泳的人说什么?”的问题,潘展乐的回答很“霸气”。

别人既然都说了江浙沪“包游”了,就做给他们看。

加油,你们是最棒的!

谈及对青少年运动有何建议时,潘展乐又出金句:青少年睡觉最重要,要早睡早起多吃饭,少玩游戏,当然还要多读书。“像我游泳之外,其实最喜欢的就是睡觉,好好休息,多读书。游泳、恢复、睡觉、吃饭就是我的主要生活。”

对于为什么举行这么一次奥运奖牌得主的见面会,浙江大学医学院附属邵逸夫医院党委书记黄昕表示,医院非常重视员工身心健康,经常开展各类体育运动,还成立了邵医健康体育学院,“健康的身体是工作的基石,也是生活的目标,我们希望将体育精神融入工作、生活中去。”

宁波校园网红无患子 这次上教材了

本报讯 新学期伊始,宁波江北洪塘小学的科学老师孙林杰惊喜地发现,校园“网红”无患子树出现在新版小学教材一年级上册《科学》课本里,就在第十七页。

这是《周围的植物》单元的拓展训练中,采用了孙林杰用手机拍摄的四季无患子照片,从早春萌芽,夏花灿烂,秋叶金黄,直到寒冬凋零。

平时,爱好摄影的孙林杰就喜欢用手机拍摄校园里的一草一木,比如樱花、枫叶、玉兰等都是他的记录对象。去年,他把无患子的四季照片分享到论坛后,在教师圈赢得许多同行的点赞。



无患子在教科书中呈现

“一棵树的四季”,这个主题刚好是修订的2024版小学《科学》教材一年级上册的教学内容之一,负责修订《科学》分册的主编是浙江省教育厅教研室的喻伯军老师。

从论坛看到孙林杰的分享后,喻老师觉得这组图片正好符合教材的内容要求。

喻伯军也是2017版小学《科学》教材的副主编,他对记者说:“教材修订时,都会聘请全国各地的专业老师拍摄教材用图,采用普通教师拍摄照片的情况,是比较少的。”

小学低年级的《科学》教材中会运用大量图片,因为图文并茂符合低年级学生的认知习惯,也可以更好地激发孩子的学科兴趣。这些课本用图片都是从海量图片中精挑细选出来的。

“新版教材比较突出中国元素,比如植物单元,我们尽量挑选在中国分布广泛的原生物种。”喻伯军说,新版科学教材中还介绍了许多我国著名科学家,像一年级的教材里,就收录了浙江籍的药学家屠呦呦的故事。

在小学阶段,科学这门学科,究竟应该怎么学?

“科学课以探究实践为主要学习方式,因为它有助于孩子理解并运用知识,发展高阶思维,形成科学精神。我们要改变只注重知识学习的现象,重视探究实践、学以致用,特别要培养孩子解决问题的能力。”喻伯军老师这样说。

本报记者 施雯 通讯员 郭传太