

家长越发重视孩子运动技能培养

一些家庭每年体育培训投入达到 5000 元

日前，梁溪区的金星街道联合扬名街道举行青少年暑期游泳比赛暨梁溪区全民健身活动的启动仪式。游泳比赛吸引了 60 多位青少年参与。从比赛现场了解到，锡城越来越多的家长对孩子的运动技能越来越重视，认为健康是学习和生活的保证。

他每天游泳不少于两小时拿下冠军

开学马上就要读初一的江祖肿是个瘦长条子，他拿下了本次比赛男生组的冠军。50 米蛙泳的成绩是 43 秒 37，成绩背后是每天的苦练。他妈妈介绍，从即将升入小学三年级的那个暑假开始，他才开始学游泳。平时每天放学后练游泳的时间不少于两小时，周末的训练则达到三小时。一周约十六小时的

训练量占据了他相当多的业余时间，但他的文化课成绩也没拉下，从通德桥小学一举升入了大桥读初中。在他妈妈看来，文化课和运动是相辅相成的。来自侨谊小学的郭烽峰，今年 7 周岁，在这个暑期学会了游泳。小烽峰刚开始下水时，还有点怕水，但十几次课后，蛙泳一下子能游 250

米。学会后，小烽峰也很开心，爸爸打算帮他报个长训班，坚持游下去。吴忆澄在外国语学校读书，是个漂亮的小姑娘。除了游泳外，她还在学击剑，每周要练两次，一年花费要万元左右。男孩张咖鸣的妈妈也表示，孩子除了游泳外，晚上还会打羽毛球之类，基本每天都有一定的运动量。

运动技能成了家长追捧热点

“运动是孩子喜欢的，坚持比较容易”，张咖鸣的妈妈表示，相对于语数英这样的补习或提高班，孩子会觉得运动课程更轻松，没有被逼迫的感觉，亲子关系也得到了改善。“就当玩一样呗”，吴忆澄的妈妈表示，他们家是两个孩子，玩水让孩子能够释放天性。刚开始觉得女儿太瘦，1.5 米的个子，却只有 32 公斤重。练习游泳后，孩子饭量增加了一倍，身体也结实起来了。在小区里“跑快快”，也不像以前那

样气喘吁吁，而是很轻松，心肺功能得到很大改善。吴忆澄当初学游泳，妈妈想法也很简单，“学门技能啊，万一掉到河里，至少能自救”。吴忆澄学会游泳后，她的爸爸、妈妈也都报了班学游泳，等她妹妹年龄稍大，也准备一起学，真的是“全家总动员”。江祖肿的妈妈在体育圈里工作，她表示，学游泳时是综合了各种因素，比如体能的训练量、动作的协调性和运动伤害大小。“每天训练时，教练都会

花费丰俭由人，小投入也能大收获

有家长表示，学习运动技能花费可高可低，一些高端项目确实花费不菲，但运动更多是理念和坚持。现在的公园和健身场所很多，简单的跑步就可做到。江祖肿在业余体校学习，每天训练，每月只要交 100 元场地费。有一位妈妈表示，学一期游泳的费用目前市场价在 1000 元至 2000 元之间。家中运动花费相对于孩子其他的文化方面的课程，只占到总费用的 15% 左右，压力不大。但对许多家庭来说，更重要的纠结不是钱，而是时间和精力，孩子的业余时间是有限的。现在的孩子

乐器、棋类等各类兴趣班报得也不少，再要长期坚持运动类课程，时间会觉得不够用，取舍很难。有一位爸爸表示，孩子到了高年级，竞争压力很大，有的时候也想放弃体育运动。对此，江祖肿的妈妈认为，学习是终身的事，好身体才有一切。运动中有协作，学会淡然面对输赢，增加孩子的耐折力非常重要。百特健身时代上城的运营总监吴海东表示，店开了六年，他也能感到家长们对运动越来越重视，报班的热情“一年比一年猛烈”。他们开设的

运动和体能训练每年招生都比上一年有 20% 的上升。在他看来，学校里的体育场馆越来越多，各个政府平台也通过各种途径引导全民健身。另外，许多 80 后家长的亚健康状态比较多，父母会更加关注对孩子健康的投入。他观察，现在一些家庭每年对孩子运动培训方面的投入要达到 5000 元左右。起步也越来越早，早些年小朋友在幼儿园阶段就开始学轮滑。最近开始火起来的平衡车，一些两岁多的小朋友就已在学习了。（黄孝萍 实习生 李凝晖）

腰椎病怕冷 裹着棉毯看电影 “筋伤中心”三阶段治疗 降低手术率防复发

患腰椎间盘突出出的谈先生腰部无法受凉，吹不得空调，近日电影《哪吒》上映，为了要看电影，他竟带着棉毯到电影院。昨天，在易可中医院，谈先生向该院“筋伤中心”、骨伤疼痛科主任王杰这样诉说病情。

谈先生患腰椎间盘突出 3 年多，腰部疼痛牵扯到大腿根部麻木，腰部怕疼，在空调房里腰部要盖上厚厚毛毯。王杰说，很多颈肩腰腿痛患者怕冷，事实上颈肩腰腿痛大多不是骨头的问题而是筋（肌肉、韧带、筋膜等）出了问题。俗话说“骨易正，筋难柔”，而且中医还有“筋柔骨正”的说法，所以根

本问题在于治筋。经多位沪宁专家临床研究出的三阶段特色治筋体系，大大降低了手术率。第一阶段采用高频电火花技术进行柔筋止痛；第二阶段采用艾灸、熏蒸等方法舒筋通路；第三阶段采用养筋壮骨膏、中医导引术等进行养筋固本。要解决将药物直达病灶、消除无菌性炎症、营养神经根、松解粘连的软组织，高频电火花疗法恰恰是治筋的佼佼者。8 月 28 日周三上午，王杰为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、椎管狭窄、关节炎、颈肩腰腿痛等患者提供咨询。（江南）

女童悬于窗外 多亏众人搭救

本报讯 昨天中午 11 时 30 分不到，惠山区前洲街道宏润阳光城小区内发生惊险一幕，一名女童悬挂于三楼窗外，只靠着双手抓着外墙上的铁栏杆。多亏小区居民及时发现，组织救援，将女童成功救下。“当时小孩两条腿下面什么都没有，全靠两只手抓着。”据周围居民介绍，女童是何时翻出窗外的他们并不清楚，等有居民路过时，就看到女孩悬挂在三楼的窗外，情况很是危险。从现场看到，事发小区的居民楼外墙的窗户下方有一处用于放置空调外机的空间，该空间外侧安装着金属栏杆，与外墙齐平，当时女孩就是抓着这些栏杆才勉强让自己不至于掉落下来：“她就抱着栏杆，明显爬不上去，我们在下面看得心惊，一直在说让她别动，等人来救她。”

据了解，发现女孩的情况后，周围的居民立即报了警并展开了一场大营救。几名居民找来一条毯子，在女孩下方张开，

防备着女孩掉落下来。另外一名居民则找来一个人字梯，试图爬上去搭救女孩。此时，一名小区保安也赶到了现场，见此情形立即爬上梯子，发现二楼的窗户没有锁上，于是把女孩抱进屋内。周围的居民见状全都松了一口气。记者了解到，女孩今年 7 岁，事后检查女孩除了因悬挂导致手和脖子擦伤外并无大碍。据女孩的母亲介绍，当时她出门扔垃圾，女孩则独自在家看电视，等她扔垃圾回来时，就看到了女儿悬于窗外的一幕，好在最终女孩被及时救下。从玉祁消防中队也了解到，女孩悬挂的窗户对应的是住房的卧室，窗户边则是飘窗，因此即使是孩子也很容易爬上窗户。救援人员介绍，中队到场时女孩已经被救下，不过卧室的房门却被反锁了，于是救援人员架设长梯爬进屋内将房门打开。事故具体情况仍在调查中。（甄泽）



展物业行业风采

22 日，在无锡市住房和城乡建设局、物业管理协会等举办的“庆建国 70 周年 展物业行业风采”歌咏比赛中，来自全市物管行业的 15 个代表队，用自己饱满的热情，齐唱红歌，歌颂祖国，喜迎建国 70 周年。表演的《我爱你中国》、《共筑中国梦》、《我和我的祖国》等节目，以合唱、朗诵、二重唱、歌伴舞等形式，热情表达了人们对伟大祖国的无比热爱，展示了员工们积极向上、爱国奋进的精神风貌。（小许 摄影报道）