

南昌儿童体能培训市场升温

专家称应让孩子接触多种运动项目,不要过早进行专项化训练

□本报记者 万敏 胡彦文/图

如今,专门让儿童锻炼身体的培训班在南昌火了起来,受到很多家长追捧。记者走访南昌多家儿童体能培训机构发现,不少家长利用周末和晚上的时候,让孩子参加体能培训。那么,儿童能从体能课中学到什么?家长在选择体能课程时,需要注意什么?带着这些疑问,记者进行了采访。

体能培训成“新宠”

近日,记者来到南昌经开区的一朵青云马术运动中心,只见训练场上,一个个“小骑士”戴着黑色的头盔、身穿黑色马甲,开心地坐在马背上“策马奔腾”,享受着驰骋的快乐。

在训练场的护栏边,正在给孩子拍照的胡女士说,孩子今年7岁,今天是第二次上课,“之前通过‘娃娃学体育’活动体验了一次马术,孩子回家后还想骑马。学习马术可以锻炼孩子的胆量,还可以锻炼孩子的平衡感,我就从网上购买了198元的一对一英氏马术试骑,试骑时间是20分钟。”

随后,记者来到了红谷滩区的Mi兔兔体能中心,只见馆内地面布置成体育跑道的模样,各类儿童运动器材摆放在各个角落,小朋友在教练的带领下做助跑、腾跃、起跳、跳远等训练。

“我们主要针对3至8岁小朋友,设置了基础体能课程和技能培训课程,一节课60分钟,费用大概在120元左右。”该中心工作人员向记者介绍,儿童训练课程是分龄分阶段训练的,能有效提高儿童心肺耐力、爆发力、专注力、灵敏协调能力和基础生命指标。

在家等候区,一位家长告诉记者,她的孩子5岁便开始参加体能训练,由于平时运动量比较少,前几次上课偶尔会呕吐。经过两年



在商城·凤凰印象小区,孩子们正在进行跳绳训练

的训练,孩子跑得快、跳得远、爬得高,身体也非常好。不过,坐在一旁的孩子爸爸接着说:“她妈妈就是‘盲目跟风’,这些锻炼完全没有必要报班,平时空闲的时候,带着孩子去公园、广场进行锻炼就可以了,还有利于亲子关系。”

把课送到家门口

“两臂自然屈曲,注意甩腕,双脚、单脚交换,坚持……”9月22日,在红谷滩区商城·凤凰印象小区,小朋友们在教练的带领下跳绳、跃起。自跳绳考核被纳入《国家学生体质健康标准》后,越来越多地区将其纳入中考。

实际上,除了有实体店机构的,消化更多中小学生的需求的是家门口的体能训练班。“我们主要是以跳绳体能训练为主,以小区为单位,6人一组或10人一组,训练时间一般为

早上7点半至8点半,具体训练时间也可以根据家长要求进行协商。”康悦花跳绳体能培训班教练介绍道,“在跳绳训练前,我们也会先引导孩子拉伸,跳绳形式也多种多样,有双脚单摇、反摇跳、连续单脚交换跳绳和向前摇绳编花跳等。”

商城·凤凰印象小区家长刘芸告诉记者:“跳绳不仅可以帮助孩子健康成长,对锻炼其灵敏、速度、弹跳及耐力等身体素质也有良好作用,而且教练都是直接进入小区上门服务,不用专门协调出时间接送小孩,直接在自己小区里锻炼,也比较安全。”

除了跳绳训练,篮球、跑步、仰卧起坐等多种训练也如火如荼。在天赐良缘社区,三年级的敏敏(化名)正在教练的带领下学习跨步投篮。“我发现孩子的很多同学都报了体能培训

班,我的孩子比较内向,个子也不是很高,想着报个班试试能不能有所改善。现在孩子通过培训变得开朗了不少,耐力、协调性都有所提高,有利于长高也有利于身心健康,是个不错的选择。”小敏的家长林琳说,体能训练充实了孩子的课余时间,让专业的教练来指导孩子练习,也能在训练时让孩子尽可能避免损伤骨骼和韧带。

专家提醒:针对性地进行正规训练

儿童体能培训班渐渐走俏,孩子在运动时应注意什么?江西省儿童医院红谷滩院区主任医师吴欣乐提醒:运动能让大脑分泌多巴胺,给大脑提供更多的血液和氧气,促进心肺功能,大脑运转更高效,体力和精神也更充沛,大大提高青少年的学习效率。所以,参加体能运动是有必要的,但必须根据不同年龄段孩子的特点,有针对性地进行正规训练,要从最基础的动作技能学起,接触多种运动项目,而不是早早地进行专项化训练。尤其是5周岁以下的孩子,身体骨骼还处于发育阶段,如果长时间训练一项运动,反而会对骨骼生长发育造成不良影响。体能训练枯燥、疲劳,需要跟运动项目、游戏搭配练习,家长应帮助孩子找到喜欢的体育项目,感受运动的乐趣,才能长期坚持,养成运动的习惯。此外,体能训练是可以陪伴孩子终身的爱好,家长不要为考试、为增高而运动,应让运动成为孩子和家庭的生活方式。

“儿童体能培训班兴起,说明强健的体魄从娃娃抓起的观念越来越受到家长们的重视。”从事儿童体育培训多年的庄教练认为,如果有条件,孩子多参与体育锻炼是有好处的。不过,孩子们应该从最基础的动作技能学起,接触多种运动项目。对于3-5岁的小朋友而言,家长可以根据孩子的兴趣特长,选择多种适合孩子的运动项目,培养孩子运动兴趣。

今日秋分 未来一周我市气温仍较高

本报讯(记者 胡彦文)“屋头明月上,此夕又秋分。”9月23日9时4分将迎来秋分节气,意味着正式“入秋”。秋分后,北半球逐渐昼短夜长,昼夜温差加大,气温渐降,从而步入深秋。

据气象部门预报,未来一周,我市以晴间多云天气为主,白天气温仍较高。其中,9月24日至27日晴间多云,最高气温33摄氏度,最低气温22摄氏度,偏北风3至4级;9月28日至30日,多云间阴天,局部地区有阵雨。

“春生夏长,秋收冬藏。”秋分不仅是我国传统节气,也是农民收获季节。今年秋分将迎来第五个“中国农民丰收节”,农作物成熟、粮食收获,稻谷飘香、蟹肥菊黄,农民们忙碌于秋收、秋耕、秋种之间,秋分时节,田间地头欢声笑语,喜迎丰收。

专家提醒:秋分是养生的好时节,要注意滋阴润肺,饮食上宜以清淡、易消化且富含维生素的素食为主,例如银耳、蜂蜜、百合等,也可适当吃点酸味食物养肝补血,少吃花椒、辣椒、油炸食品、膨化食品等;秋分也是运动的好时节,应以慢运动为主,尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,运动时可系个小围巾防止凉风直吹颈部。

我们的二十四节气·秋分

木马村新风:随礼不超100元

本报讯(记者 陈明喜)随礼是人与人之间交往和建立关系的一种习俗,但随着经济社会的发展,各类酒席所随礼金数额越来越高,随礼甚至为不少家庭带来经济负担。

在安义县长埠镇木马村,《村规民约》有这么一条规定,亲戚朋友之间随礼不超100元。

“我家儿子前几天到安义县民政局简单举办了结婚仪式,现场拍了一些照片,回家买了一些喜糖送给了亲戚朋友,亲戚们随了礼,有的68元,有的88元,随礼都不会超过100元,这是在我们村里制定的村规民约倡导下形成的一种文明新风尚。”昨天上午,木马村村民凌大伯笑着说,现在遇到各种红白喜事,不会像以前那么累了,既简单、又轻松,没有金钱和精神压力。

“这个村有265户1100多人,以前谁家红白喜事,都争着讲排场,大摆酒席,造成极大的浪费。”71岁的木马村村民理事会会长凌贤荣说,为弘扬乡风文明、推动移风易俗,5年前,村里挑选20多名新乡贤担任红白理事会成员,按照婚事新办、丧事简办的原则,处理本村村民婚嫁娶等事宜,并将婚丧嫁娶的相关规定列入了《村规民约》。

“弘扬民俗新风,大大改善了大操大办、攀比铺张的不良风气,既给村民留下了‘邻里一家亲’的情感出口,又给新农村建设注入了源源不断的‘活水细流’,以‘一举’而获移风易俗和村庄公益建设的‘两得’。”安义县民政局副局长徐发祺说。

移风易俗 乡风文明

一体化井盖“上岗”守护市民脚下安全

本报讯(记者 刘冕)为进一步提升道路窨井盖的安全性,连日来,东湖区智慧城管中心积极采用新工艺、新模式,对辖区城市道路窨井盖进行改造提升。

在东湖区长桥北路,记者看到,施工人员正在对窨井盖四周路面进行切割,将老式市政排水井盖更换成新型预制一体化窨井盖。据介绍,原来的老式井盖长期经受车辆碾压,容易发生沉降,造成路面高低不平的现象,严重影响了行车的舒适性和安全性。

按照南昌市统一部署,东湖区在辖区内开展了新型预制一体化窨井盖安装工作。东湖区智慧城管中心排水股工作人员胡兵告诉记者,此次安装的窨井盖是获得国家专利证书的新型预制一体化窨井盖,具有防坠、防滚、防噪、防沉降、防位移功能。“这种新型一体化窨井盖主要是用水泥加钢筋加井盖组合而成,使用寿命长、维护成本低。而且它的承受面积比较大,井盖不会那么容易塌陷。”胡兵说。

据了解,目前东湖区智慧城管中心正在对辖区内180多条道路逐一进行排查,发现一处、整改一处,守护市民脚下的安全。“8月份以来我们已经排查整改70多处,下一步我们还将继续对全区窨井盖进行全面排查,对损坏、陈旧的窨井盖逐步进行维修更换,为市民提供更好的出行环境。”胡兵表示。

路警联动出击抓获超限“黄牛党”

本报讯(记者 张瑞哲)为严厉打击治超工作中“黄牛党”跟踪执法人员扰乱执法秩序行为,有效遏制“黄牛党”帮助货车司机逃避治超检查,近日,南昌市公安局组织市协调局、市治安支队、市交通运输局执法支队,成功抓获1名超限“黄牛党”。

据了解,该名“黄牛党”长期盘踞在新建区石埠治超站,通过定点盯梢、流动跟车,实时向超限超载车辆通报执法车辆位置信息,使违规车辆逃避治超执法检查。近日,根据南昌市公安局前期摸排情况,民警成功抓获26岁的违法嫌疑人廖某雄,并当场移交至市公安局新建分局治安大队处理。经调查,该违法嫌疑人对其采取盯梢治超车辆,帮助宜春等地物流公司的超限超载货车司机逃避石埠治超站工作人员查处而获利的行为供认不讳。

目前,廖某雄已阻碍治超执法人员执行公务被市公安局新建分局依法行政拘留7日,该案还在进一步深挖处理中。

昔日工业老厂房 今成“网红打卡地”

——探访工业基地转型升级的成功密码

将怀旧风格与多元业态相结合

近年来,位于东湖区洪都北大道1183号的东湖意库成为了南昌市民和外地游客游览打卡的好去处。

据了解,东湖意库建筑的“前身”是江西省最早的内陆口岸铁路专线——“专八线”,经过改造成为一座文创园区,火车专线铁轨、卸货月台、大型起重机、空旷的货场等原有的建筑都被完整保留下来,展现在人们面前。

“青山湖畔有了这么一家好看好玩的文创园区,让我很开心。”家住中大青山湖花园小区的居民袁帅告诉记者,这里保留了原货物专线407米的铁轨,1974年的苏联式建筑群,而且园区内新开的书店很有新意,每个角落都值得驻足。“它就藏在闹市里,园区外是人声鼎沸的喧嚣烟火气息,园区内是清幽静雅的艺术格调。”袁帅说。

9月21日上午,记者来到了位于青山湖区上海路的699文化创意园。红色砖墙的老厂房、静默一隅的工业设备、高耸的苏联式烟囱,时光的沧桑让这些老物件变得更加有故事感,各类文创小店、时尚小酒馆、小清新的咖啡馆和聚会场所营造出有情调的现代生活氛围,而共享办公区打造及新业态产业的入驻则使得这里的创业氛围更加浓厚。

699文化创意园的前身是江西西安针织总厂,始建于1954年,它曾创造同行业亚洲第二的辉煌历史,是江西省轻工行业的龙头企业。



699文化创意园

业,于2000年停止生产。后来,当地政府对江西西安针织总厂旧址进行了提升改造。

提升改造过程中,699文化创意园保留了原有苏联式厂房建筑,用创意设计“唤醒”沉睡的机床,将怀旧风格与多元业态相结合,为老厂房赋予新活力。得益于699文化创意园的成功运营,当地政府还将附近的搪瓷厂旧址、顺外工业园也纳入规划,促进当地文旅产业连片集群发展。

尽管是工作日,当天上午园区内仍有不

少游客。“这里的各种场景特别有风格,每次逛都能收获不同的惊喜。”市民陈嘉告诉记者,这里离市区很近,坐地铁就可以直达,园区氛围特别适合年轻人聚会、打卡,提供了独特的文化旅游价值。

“目前园区除了吸引众多创客入驻,还定期举办周末市集、创意市集、艺术节和各类展览,成为年轻人的聚集地。”699文化创意园运营方负责人、江西新华安文化发展有限公司董事长盛柯说。

既有绿水青山的颜值,又有金山银山的价值

智能步道、人脸识别、与诗词亭“对话”……在湾里管理局磨盘山森林公园,众多游客前来打卡体验这座AI人工智能智慧公园。

9月21日,记者来到该公园,悠扬绵长的乐声、远处飘来的花香、跑动的孩童发出的清脆欢笑声,让人感觉到舒心 and 惬意。“你看在这个智能识别的大屏幕前面,可以识别你的脸,然后我们开始登山,AI技术会通过人脸识别技术,用来识别用户和计算用户跑步速度。跑道的终点处还有一个大屏幕,显示园区内的跑步排行榜。”家住附近的张涵正带着孩子在公园内游玩,对这里的设施,张涵如数家珍,热情地向记者介绍。

“以前这里是南铁采石场,跟现在的‘网红打卡点’相去甚远。”漫步在钢架栈道上,张涵告诉记者,“2019年就听说磨盘山要建公园,充分利用原有的工业遗址风貌,加之生态改造,打造景城融合的综合绿色开放空间,让我们周边居民有个健身休闲的好去处。”

同样迎来“华丽转身”的,还有复垦复绿后的天河矿山公园。

“天河矿山公园的前身同样是南铁采石场,多年的采矿挖山,造成山体植被生长

情况较差,形成了大量的矿坑、危崖和陡坡。”湾里城投公司项目负责人陈熙文告诉记者,前几年,湾里管理局坚持高起点规划,按照“一张蓝图谋发展、一体共治建生态”的整体思路,总投资5000万余元,运用生态复绿的方法,对南铁采石场进行岩壁修复、绿化美化及观景平台搭建等。经过整治,一座宜山则山、宜水则水、宜林则林的生态公园逐渐在人们面前展现。

“工业遗址蕴含巨大价值,今后,我们还将统筹做好工业资源和生态优势开发保护利用工作,注重在发展中保护、在保护中发展,让一些‘昔日难题’既有绿水青山的颜值,又有金山银山的价值。”陈熙文说。



磨盘山森林公园

当极具底蕴的老厂房与现代设计碰撞在一起,会迸发出怎样的火花?当工业遗存披上新衣,会给人们带来怎样的惊喜?在时代的变迁与发展中,我市不少工业基地焕发出新的活力,成为名副其实的“网红打卡地”,吸引了诸多市民和外地游客前来参观、旅游。

目前,我市有6家单位入选江西省工业旅游示范基地,分别为江西煌上煌集团食品股份有限公司、进贤县江西李渡酒业遗址、699文化创意园、南昌印钞有限公司、方大特钢科技股份有限公司、江西蜜蜂文化科普示范基地。江西蜜蜂文化科普示范基地是今年我市新增的一家省级工业旅游示范基地。

记者走访我市多个工业旅游景区,近距离了解和感受工业与旅游的独特魅力,探究这些老厂房能够被重新“唤醒”,聚集人气并带来旅游文化价值背后的原因。

□万晨 本报记者 吴瀚远 殷思萌 文/图

把制造线变成“景观线”



学生们正在参观方大特钢旅游工业园

“钢铁居然是从石头里来的。”“钢和铁有什么区别?”近日,15名6至11岁的学生走进位于青山湖区的方大特钢工业旅游景区开展研学活动,了解钢铁生产工艺流程、钢铁产品在日常生活中的应用。

在方大特钢工作人员的带领下,大家统一戴上“小红帽”,先后参观了方大特钢企业文化展示馆、轧钢厂优特钢生产线、焦化湿地景观、钢铁文化园、炼钢厂综合大楼等地。学生们仔细打量着展示的各种原材料、生产设备设施模型、成品样品,对钢铁冶炼工艺过程充满好奇。

“不仅有恢宏的机器、工厂、建筑物,还有绿意盎然的景观带,在这里我了解到

钢铁是怎样炼成的,感受到钢铁事业的独特魅力。”立志成为科学家,想研发消防变形金刚的南师附小王泉岛校区六年级学生胡锦意犹未尽。

从传统制造变成“生态工厂”,把制造线变成“景观线”,方大特钢工业旅游景区吸引了诸多市民、学生团体和外地游客前来参观、研学、旅游。今年6月,方大特钢工业旅游景区正式获批成为国家4A级旅游景区,成为江西省首家被评为国家4A级旅游景区的钢铁企业。

而在进贤县李渡镇,以酒养游、以游促酒,从酒厂到酒庄,从渠道建设到沉浸式体验打造,该地已形成了独特的文旅商酒文化。

日前,在李渡元代烧酒作坊遗址,前来参观的游客络绎不绝。“通过参观瞭望、圆形酒窖、蒸馏设施等,我详细了解了中国古代烧酒生产的工艺流程。”从外省前来游玩的游客王子鑫告诉记者,他带着孩子一同前来,希望能够拓宽孩子的知识面,了解更多中国文化。

如今,李渡烧酒作坊遗址通过打造“国家4A级旅游景区”,开展沉浸式体验,每年吸引超10万名游客到此参观体验。