

今日女报 / 凤网“职业体验营”走进湖南警察学院——

让大学生去军训,请小学生来警训

文 / 今日女报 / 凤网 记者 吴雯倩

“腰杆要挺直,抬头、挺胸、收腹,手指中指要贴紧裤线——压紧——”你以为这是新生军训吗?那可就猜错了!这是今日女报 / 凤网“职业体验营”的亲子家庭们“纪律操练”的训练现场。

9月15日,近200名爸妈和孩子,跟随今日女报 / 凤网“职业体验营”一同来到有“三湘警察的摇篮”之称的湖南警察学院,不仅见证了纪律部队的精细化、高标准、严要求,家长和孩子们还跟着学警们投入了一场纪律操练,同时现场学了几乎“擒拿术”。直观的现场体验震撼了每个家庭,孩子们纷纷立下豪言:“我也要上警校、当警察!”

入门课:站、坐、走、卧都讲纪律

新学期开始,大学生正忙着搞军训,这不,我们就邀请小学生们来参加警训吧。刚一进入警察学院的大门,孩子们就收到了一个简单但并不容易的要求:组队。

“两人成行,三人成列。”负责此次现场体验的警务指挥与战术学生大队指导员唐剑表示,警察学院作为湖南省唯一一所培养警务专门人才的全日制普通高等本科院校,和一般普通高校最大的不同,就是时刻都要讲纪律。在这里学警们无论站、坐、走、卧都有非常明确的标准要求。

光说不练假把式,咱们当然要来一场又说又练的真体验,家长们体验的项目是“负重跑”。只见,一个家长代表扛起了负重跑的10公斤物料,刚跑出几步脚步就开始踉踉跄跄,苦笑着大喊“好重啊!”后来大家才知道,学警们每天都要扛着这个10公斤的圆木跑上5公里,并且还不止一趟。



警务指挥与战术学生大队指导员朱力向现场家庭介绍了学警的训练学习日常:每天下午16:30到18:30为训练时间,先扛圆木跑5公里,之后到健身房进行力量和搏击训练。“这些要求不分男女,女生也一样要完成。通过负重跑、在健身房进行力量训练,以及练习拳腿法等方式,打造出一支能吃苦,敢拼敢闯,勇于挑战的队伍。”

操练课:背十字架、头顶帽、脚跟悬空

九月虽然早已经立秋,却是秋老虎发威的时候。灼灼烈日下,湖南警察学院战术与指挥大队的学警方阵向孩子们展示起“站军姿”。

“我们操练军姿的方法视频在抖音上的播放量已经有1.7亿次了。”警务指挥与战术学生大队的学警周巍峙自豪地对今日女报 / 凤网“职业体验营”的亲子家庭们介绍。那么,这么威武笔挺的“网红”军姿究竟是怎么练出来的呢?学警们为满足大家的好奇心,当即带上家长和孩子们现场操练起来。

学警们首先搬上来一大叠重重的皮带和木制十字架。接着,操练学警们两脚跟靠拢,脚尖张开60度,两腿挺直,小腹微收挺胸,中指贴于裤缝的立正方式站好军姿。然后在腰上系紧皮带、背上插上木十

字架,将警帽翻过来顶在头顶,重心放在前脚掌,脚跟悬空站在台阶上。另一名学警拿起一张扑克牌夹在操练学警的脚跟合并处。

周巍峙说,这样的军姿操练每天都要练,“而且一站就是大半个小时”。

学警小丁向孩子们讲解说:“插十字架站军姿可以很好地纠正驼背的问题,脚跟夹住扑克牌不掉落能够训练腿的力度,让军姿更加标准。”

操练现场震撼了现场的孩子们,“原来想要成为一名光荣的人民警察需要艰苦的锤炼,真是太辛苦了!”孩子们纷纷表示从学警身上学到了守纪、坚持和努力,一名三年级小朋友很受感染地说:“平时我觉得写作文好难,今天看到学警哥哥们这么辛苦的训练,我一定要向他学习,克服作文上困难。”



▲参加活的家庭多到镜头都快装不下了。

▲脚跟夹扑克牌练军姿,学警哥哥们的飒爽军姿练起来太辛苦了!



▲双手怎么挣脱控制?反恐学警手把手教起来。

▲稍息、立正!

实践课:跟反恐学警学“反擒拿”

“孩子们,你们看过影视剧里反恐精英出警的片段,是不是很帅很羡慕,不想现场学一学?”

“要——”家长和孩子们的热情空前,反恐学警的CQB战术表演和处突模拟演练将体验活动推向高潮。

学警现场直接模拟了一场校园门口的暴恐事件。只见,反恐精英们快速组队,跟随队长的手势悄无声息地接近“暴恐分子”,快速反应成功控制“犯罪嫌疑人”。

不仅如此,学警还向孩子们亲身示范起如何挣脱单手控制、双手控制。孩子们当场两两练习起来。此外,活动还参观了学警们的宿舍,跟学警学习内务管理,学警手把手示范如何把被子叠成豆腐块让孩子们大开眼界。

活动结束后家长和孩子们都感慨不已,正因为有这样高要求高标准刻苦训练的学警队伍,才保证了我们的生活这么安全稳定,向人民警察致敬!

亲子宝典

孩子学不好?可能睡太少

文 / 涂明 (湖南省儿童医院儿科医学研究所)

有机构进行睡眠研究发现:在睡觉时大脑还在持续帮我们学习,强化白天学到的东西。因此,我们可以有许多方式强化睡眠,提高学习效果。首先,孩子的大脑还在发育,一定要让他有充足的睡眠,也因此,孩子若在白天小睡,可强化记忆生根,增加对单字意义的了解,以及抽象的语言能力;其次,维持较稳定作息,大脑协助学习的效果会更好。万一因工作、生活环境问题,或是先天有睡眠失调的问题,最简单的方法是,通过开灯等方式,模仿、创造日夜的自然差异调整作息。另外,千万别以为先熬夜读完、再多补睡眠增强记忆就好了,日后补眠的记忆效果其实非常有限。

用红绿灯概念看早餐

文 / 刘娟 (湖南省儿童医院留观输液科)

把握食材的营养,可用红绿灯的概念来看。绿灯食物可天天变换吃,黄灯偶尔吃,红灯不要吃。常见的红灯食物:油腻食品、含糖或含咖啡因的饮料以及热狗、培根和火腿等加工食品;炸薯条、炸薯饼是黄灯食物。汉堡肉是绞肉制成,脂肪过高,但有蛋白质,营养上是黄灯食物,如果是体型比较瘦小的孩子并不需严格限制,但绞肉类有添加物,也要多留意。面包是常见早餐,普通面包油脂很高,尽量选以原味、全麦吐司和法国面包等低油高纤维的种类较好。总之,选择早餐食材时,早餐需全谷杂粮类、优质蛋白质,如有蔬果那就更好。最好的情形是从绿灯食材中去搭配。

宝宝为何会有鹅口疮

文 / 丁园凤 (湖南省儿童医院新生儿三科)

新生儿的口腔黏膜会长出像奶块的东西,不易擦掉,严重时连成一片,分布在口腔的两侧、舌面和上颚,这就是鹅口疮。鹅口疮对健康威胁很大它是如何产生的呢?1、接触感染染珠菌的食物衣物和玩具。婴幼儿在6~7个月时牙床有轻度胀痛感,于是婴幼儿便爱咬手指等,易把细菌、霉菌带入口腔,引起感染;2、母亲的阴道有霉菌,婴儿在出生时通过产道感染;3、奶嘴消毒不彻底或妈妈的奶头不清洁都有可能被感染;4、长期服用抗菌素或不当应用激素治疗,造成体内菌群失调,霉菌乘虚而入并大量繁殖,引起鹅口疮;5、在幼儿园过集体生活有时因交叉感染可患鹅口疮。

想不到!这些食物睡前吃影响心脏

文 / 蔡佳 (湖南省儿童医院心胸外科)

大家都知道晚睡会影响孩子长高、智力发育等,其实晚睡还会伤害孩子心脏发育。睡眠除与心理有关外,还和饮食关系密切。下面是几种您也许意想不到的却最影响睡眠的食物:睡前吃水果,会摄取到多的水分,半夜总想上厕所,且水果糖分足,会让血糖上升,对身体发育不好;含咖啡因的巧克力、咖啡等让人精神亢奋,能持续6小时,吃了根本睡不着;芹菜是天然的利尿剂,吃后导致半夜老上厕所,自然影响睡眠;睡前食用麦片,会增加血糖含量和增加排毒系统的负担;豆类食物易导致消化迟缓及腹部胀气,而坚果富含不饱和脂肪酸,吃了都可能致人睡不着。