

1 长期坚持打羽毛球的好处

陈铭杰介绍,在培训学员打羽毛球的过程中,最大的困难是保持学员的兴趣和自信。很多小朋友刚接触这项运动时更多的是满足于羽毛球击打和飞行的乐趣。但是,做为一项体育培训,应该

所以，作为教练员应该了解如何让孩子保持兴趣、爱上羽毛球是重点，一开始要“先见林，再见树”，让小朋友先见羽毛球的“强大”，知道训练是怎

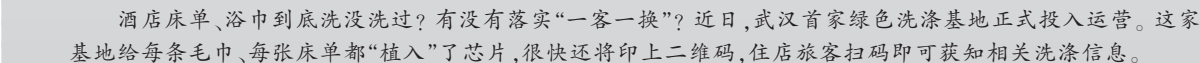
第四,打羽毛球预防近视。在打球过程中,眼睫状肌和眼球外肌交替不断地收缩和舒张,大大促进了眼组织血液循环和代谢,有效地改善了睫状肌调节功能,视觉调节功能也能有效地得到提高。打球时,双眼必须紧紧盯着穿梭往来、忽远忽近的快速来球,使眼球内部不断运转,血液循环增强,眼神经机能提高,因而能使眼睛的疲劳消除或减轻,起到预防近视的作用。

4.运动前做足预热活动,如旋转手腕、脚踝、膝关节、腰部,并进行充分的肌肉拉伸扩展运动。此时很容易忽略的一个部位是颈部,请在运动前做颈部“米字操”,以使颈部更灵活,尤其对于有一定颈部问题的球友。

林阳



郭静



洗衣机常年不清洗 易患皮肤病

衣机里。

3. 洗衣机暂停工作 1 小时，让米醋软化污垢。
4. 将小苏打融入水中。
5. 将洗衣机调到最高水位，随后将溶解了的小苏打放入其中。
6. 洗衣机运转 5 分钟后关掉，然后再浸泡 2 个小时。
7. 最后再漂洗 2 次就可以了。切记一定要 2 次，污垢就可以简单地清除了。

王蒙

南方地区进入雨季 警惕因误食毒蘑菇导致食物中毒

据新华社



在金矿卖鞋

是的，天下没有白受的罪。任何一个了不起的机会，都是因为经历了一段艰苦的探寻历程。不愿意付出艰辛的人，也很难找到属于自己的“金矿”。

寿司店的规矩

在坚持认真地做了 55 年寿司后,小野二郎成为世界公认的“寿司之神”。而他之所以能获得如此美誉,正是因为他从心底尊重客人、尊重食材,以及对手艺的敬畏。这也许就是真正的匠人精神。