编辑 殷江霞 一组版 胡燕舞 二校对 刘洁 2014年8月

大学军训需要注意些啥？

开学第一课，也将是广大新生难忘和骄傲的一段经历。每一个大学生入学最先经历的事自然是传说中的军训了。都说军训会很累很可怕，谁能告诉我们到时需要注意些啥？

邹传科



最佳答案1：热水泡脚缓解腿脚酸胀

对于为备战高考而长期缺乏运动的大学新生来说，一天军训下来，少不了有人腰酸腿疼脚肿，第二天几乎爬不起床。

这是肌肉在运动过程中分解产生大量的乳酸不能及时代谢而造成的。要避免腰酸腿疼的发生，最好的办法是晚上结束训练后，打一盆热水泡泡脚。然后轻轻拍打酸疼部位，做做各种抖动肌肉的动作，都有助于促进腿部血液循环和肌肉放松。

运动员们比较喜欢的一种放松方法，军训期间同学们也可以借用：平躺后高举双腿靠在墙上，整个身体成"L"形。如果刚开始做不到，就以自己舒服的角度为准。这个动作坚持5~10分钟，也能起到缓解肌肉疲劳、促进血液循环的作用，还可以帮助整个身心都进入“放松模式”，有助于睡眠。

一般情况下，军训的鞋子和迷彩服都是统一配备的。建议同学们不妨准备几双鞋垫轮换使用，一方面可以让脚板舒服点，另一方面也能防止汗脚的“发酵”。纯棉质地的袜子自然是必需“装备”。

最佳答案2：多饮水，防中暑；慎冲凉，防感冒

军训一般在9月的中下旬进行，正是“秋老虎”发威的时候，总有人在军训过程中出现脱水、中暑等突发状况。

如果你能在军训期间每天拎一只杯子，经常补充点水分（最好是淡盐水）。对于体质较弱者而言，军训虽然考验的是大家的意志力和纪律性，但如果真的出现头晕、恶心等不适，一定不要硬撑着。最好立刻报告教官，在有人陪同的情况下到阴凉处休息。

军训时正是天气多变、昼夜温差较大的季节。切记要随时关注天气变化、增减衣物，而且不要一味贪凉求爽。尤其提醒男生，别在大汗淋漓的时候冲冷水澡。否则，感冒、发烧、腹泻等病症就会“趁凉而入”。

最佳答案3：爱美女生做好防晒

上一个问题隆重告诫男生，不要以冷水冲凉的方式表现自己的刚猛无畏。接下来，咱要说说爱美的女生军训时该注意的问题，那就是防晒，防晒，防晒！！！

不排除有些姑娘喜欢小麦色肌肤的健康感觉，但那是因为有青春逼人的底气。等到了一定的年龄，妹妹们就会发现防晒工作是何等重要了。与其如此，何不未雨绸缪？

过来人的建议是，每天出门之前半小时擦一次SPF20~30的防晒霜；如果条件允许，休息期间最好能补擦一次。训练结束后，别因为劳累而忽略了清洗，一定要做好皮肤的清洁工作，同时进行晒后修复保养。

别嫌麻烦，这些都是最基础的保养。一旦晒伤，你将要花费更多的时间和精力来挽回，而且，严重晒伤的皮肤还可能出现红肿、瘙痒甚至脱皮、起泡，引起色素沉着。这滋味并不好受，甚至长期都无法消除。

【恒大中心】缔造财富新增长极

上半年：马航失联了，世界杯开赛了，各式各样的新闻席卷而来，记录了上半年的种种变化。放眼合肥，除了这些大事件引人热议之外，还有一件引全民关注且最不可忽略的大事，它就是恒大进驻合肥的首个摩天地标商业——518Mall。



商业模式不断发展，综合体不断升级

从2001年起，中国商业快速发展，经历了第一代综合体到第四代的升级变化。产品更加领先，开发模式更加成熟，投资盈利也更加稳定。

第一代商业综合体，单体店，俗称大盒子商业，所有业态集中室内，不临街，展示面小，投资价值太小。第二代商业综合体，组合店，几个大盒子组合在一起，中间穿插一些零散街铺，规模变大了，业态很全，但开发商往往自持优质的大盒子商业，将零散街铺拿来出售，零散街铺，没有统一管理运营，业态又与大盒子商业重叠，夏热冬冷体验性太差，根本没什么投资价值。

第三代商业综合体，所有业态组合进了一个大盒子，配备酒店、住宅、公寓等业态，与第二代一样，开发商自持优质大盒子商业，将所谓的“金街”、“银街”拿出来出售，同样没有统一管理运营，业态与大盒子一样，依然夏热冬冷，投资第三代，投了必亏。

四代商业综合体，走在商业投资前沿

至2014年，第四代商业综合体–恒大中心518Mall横空出世。它规避了前三代的种种缺陷，规避业态重复，规避冬冷夏热的其他体验，规避开发商卖了就不管的混乱状态，将大盒子的部分业态转移到街区内。

且我们的街区不是露天的，创新设计透明穹顶，给您舒适的逛街体验。这是一种全业态组合模式，依靠业态和商家相对稳定的MALL做后盾，商业街能进行快速的业态调整和升级换代，加速度过培养期，尽快进入高回报阶段。不少业内人士分析认为，未来以“恒大中心518Mall”为代表的第四代商业综合体模式将成为主流发展方向，成为商业开发的全新增长极。

恒大中心518Mall，引领财富新风向

有着领先规划和顶级品牌进驻的恒大中心518Mall，第一时间带动了滨湖区的商贸形象，由此带来了一系列新的市场需求，因此诞生的消费让商超企业顺势而起，片区各项配套设施也随之逐步开始完善，进而影响到片区整个居住环境质量提升。

恒大中心518Mall，19.2万m?超大体量，以科学精准的“时间型”消费模式为设计标准，打造全新商业模式，构建全业态组合模式，打破传统商业的目的性消费瓶颈，将吃、喝、玩、乐融为一体，满足全龄段消费需求。“时尚名品、饕餮美食、家电数码、儿童娱乐、金融服务、大型活动”6大特色经营区和全球顶级品牌商家，将为恒大中心打开城市顶级奢豪消费的大门。国际化的商业理念，前所未有的商业模式，独具一格的恒大自有品牌，不仅为滨湖区注入了新的商业活力，也为整个合肥的商业升级换代做出示范和引领作用。

据悉，恒大中心开盘倒计时，首期推出102~136平米9A精装湖景美宅--玺湾，均价8000元/㎡，送1500平精装，滨湖最具性价比铂金大宅，仅612席，为高端商务精英人士倾力打造；26~150平摩天商业街，全球震撼发售。

项目地址：中国合肥滨湖新区成都路与华山路交口

销售中心：中国合肥滨湖新区新包河大道与环湖北路交口东北角

尊贵热线：0551-64426666

