



穿军装变了样 让不适远离训练场

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。

最佳答案2:

多喝水,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也每天拎一只类似的杯子,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”。



淮北·相山公园

众泰汽车
ZOTYE AUTO

一路好朋友

众泰T600

—— 行止有度 视野无疆 ——



安徽耀恒杰汽车销售服务有限公司
售后服务热线: 0551-68133569

包河4S店热线: 0551-68133556
瑶海直营店热线: 0551-64396009

合肥市包河区繁华大道28号(与天津路交叉口向北100米)
合肥市瑶海区北二环国际汽车城对面巴黎春天S2-107