



## 南国军事拓展夏令营第三期收尾

## 小营员台上欢笑台下落泪

8月8日和9日,南国军事拓展夏令营第三期收尾。在欢笑与泪水中,小营员们与朝夕相处多日的教官、小伙伴们道别,回到多日没见的爸爸妈妈身边。

8日晚上,结营晚会在两位小主持人洪亮的致辞声中拉开帷幕。一个独舞节目直接“引爆”了全场的热情,只见台上的小营员随着欢快的音乐熟练地舞动起来,动感十足,引得台下的小营员们发出“好!好!”的喝彩声。随后,四位小营员带来了一首诗朗诵,在他们声情并茂的朗诵声中,晚会“感恩”的主题更加突出。

合唱节目《阳光总在风雨后》唱出了小营员们在成长道路上不怕困难的决心,以及与伙伴们相互陪伴的友谊。而最后全场大合唱《如果有来生》更是表达了孩子们对未来的期许。

面对离别,许多孩子哭成一团,舍不得教官和小伙伴。“小哭包们”彼此安慰,轻轻拍着对方的肩膀。参加夏令营,能让孩子们学会独立,学会勇敢,迈出成长的一步。

(王燕珍 李蔚然/文 陈卫东/图)



小营员们相互拥抱落泪

第四期夏令营名额有限  
家长报名要趁早

目前,第四期南国军事拓展夏令营正在火热报名中,由于名额有限,家长为了孩子能够在开学前体验一回军营生活,都纷纷替自家孩子报名。

参加南国军事拓展夏令营活动,孩子在营区的饮食、住宿、医疗,家长们可以完全放心。南国军事拓展夏令营活动有针对性地训练孩子的注意力和良好的行为习惯,通过准军事化管理,让孩子有规律地起居、活动、锻炼、学习,不用担心孩子一个人在家里睡懒觉、无节制地看电视、玩电脑。同时,离开父母,到军营里生活,可以有效培养孩子的独立生活能力,逐步改掉懒散、依赖别人的习惯。

## 活动具体内容

## 一、报名组团更优惠

第七届南国军事拓展夏令营拼团限时优惠!你再犹豫不定,优惠就没有了。点击下面的拼团链接(如图)可自行组团,享受优惠。

本次收费标准(10天/期),为全程一次性收费3580元/人/期,报名越早,优惠越多(任选其一)。

## 报名优惠价如下:

单人优惠价3450元/人;5人及以上组团报名优惠价为3280元/人;10人及以上组团报名优惠价为3180元/人。

线上24小时自助下单报名;组团报名请拨打66810863,由工作人员帮您登记。

## 二、夏令营时间:

第四期:2018年8月11日-8月20日

年龄条件:8-14岁

(招收人数:每期限200人,报满为止)

## 三、报名方式:

1、现场报名:海口市金盘路30号海南日报社新闻大厦门岗对面“南国军事拓展夏令营”接待处(唯一现场报名点)。

报名咨询:66810226、66810863、966123。

报名时间:上午8:30-11:30,下午:15:00-17:30;

周末正常接受报名,时间:上午9:00-11:00,下午15:00-17:00。

2、微信报名:关注南国都市报大活动部微信公众号“海南资讯发布”,点击子菜单“@活动中”的“南国夏令营报名”入口填写资料。或在对话框中输入“夏令营”后,点击链接进入根据提示报名。扫描下方二维码夏令营微信报名二维码报名也可。



发布二维码  
海南资讯



微信报名二维码  
南国军事拓展夏令营



拼团链接  
南国军事拓展夏令营

(广告)

## 健康

## 想当爸爸? 请穿宽松内裤

正纠结穿三角内裤还是平角内裤的男性注意了!如果想当爸爸,最好选择宽松的平角内裤。美国研究人员发现,因为宽松内裤能保持胯下凉爽,有利于男性产生质量更高的精子。

哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究人员分析656名中等体重、18岁到56岁的男性精液和血液样本后得出上述结论。他们发现,相比偏好紧身内裤的男性,喜欢穿

着平角内裤的男性无论精子计数还是浓度都显著高于前者,他们的精子活性和促卵泡激素水平也更高。

研究人员认为,之所以出现这样的结果,是因为精子生成对温度有特殊要求。通常而言,低于体温3到4摄氏度是生成精子的理想环境。平角内裤宽松透气,有利精子生成。相关研究论文由英国《人类生殖学》杂志刊载。

虽然先前研究曾得出相同结论,但哈

佛大学这次研究的样本更多,关于促卵泡激素水平的比较也属首次。未参与研究的一些专家认为,研究结果足以显示,简单的生活方式改变会对生育后代产生影响。不过,这项研究也有其局限性。例如,研究以血液和精液样本检测为基础,而不是临床试验。另外,研究以精子计数、浓度和活性等数据衡量男性生殖能力,而非实际受孕结果。

(据新华社微特稿)

过度运动  
或无益心理健康

坚持运动能够强身健体。美国研究人员发现,适度锻炼有益心理健康,但运动过度则可能适得其反。

美国耶鲁大学一个研究团队分析涉及120万名美国成年人的问卷调查得出上述结论。受调查者需回答的问题包括过去30天内是否因为压力、抑郁或感情问题等因素造成个人心理健康“不良”。研究人员还询问了他们过去30天内的运动情况以及每周、每个月的锻炼频率和强度。

研究结果显示,受访者每个月平均有3.4天心理健康状况不佳。相比不运动的人,经常锻炼的受访者每月心理健康状况不佳的时间少1.5天。不过,并非运动越多越有利于心理健康。研究显示,每天锻炼的人心理健康水平较低。每周运动3至5次,每次锻炼45分钟最有利于心理健康。

研究人员称,运动和心理健康的关联明显,但目前尚不清楚其中因果关系。研究计入了性别、年龄、种族、收入、婚姻状况等因素,看孩子、做家务、剪草、钓鱼、滑雪、跑步和上健身房等73种活动均被视作运动,团体体育运动或涉及社交的运动对心理健康效果最佳。

相关研究论文由英国《柳叶刀·精神病学杂志》刊载。

(据新华社微特稿)

## 按这两个穴位 轻松解决夏困

俗话说春困秋乏夏打盹,这是为什么呢?广州市中医医院治未病中心副主任陈群雄介绍,因为此时雨水充足,气温显著升高,空气中的湿度增加,体内的湿气无法通畅地发散出来,湿气滞留体内,会引起四肢困倦、萎靡不振。因此,防夏困最好的办法就是多喝水,有空按按以下两个穴位,能帮助解决夏困。



## 按足三里改善脾胃

中医认为,很多人在吃完午饭后会出现想睡觉的“夏困”表现,这是机体脾胃功能变弱,不能及时将所吃的食物转化为气血所致。

按揉足三里穴,不拘于次数和时间,以按揉时穴位处的酸胀感减轻为度,可以促进脾胃的运化而减少夏困。



## 按风府穴改善眼部气血

风府穴处的经脉直接与眼睛相连,稍用力按揉风府穴可以直接改善眼睛的功能。夏天有人总是犯困、眼皮“打架”想睡觉,这时可以用力按揉风府穴且闭着眼睛转动眼球,同时可缓解夏困的现象。

(据羊城晚报)