

让健康“飞”起来

飞盘成为达城市民健身新时尚

一个飞盘、一方场地、一群好友,即可享受运动的乐趣。4、5月不仅是出游的好时节,也是运动健身的好时节。近段时间,在达城出现不少“飞盘迷”,在体育馆、草坪、足球场上时不时便能看见一群跟着飞盘奔跑的年轻身影,在潮流的带动下,这项小众运动逐渐成为达城许多市民健身的新时尚。

组比赛 一飞上瘾

“星期六下午2点,天气晴,宜飞盘。名额:40人,先抢先得……”又是一个阳光明媚的周六,达城某游泳健身俱乐部飞盘微信群聊内,消息一经发出,接龙的人不断,大家都争先恐后抢夺有限的玩盘名额。“飞盘是一项无身体接触的运动。我们每周都会组织一次飞盘活动,大多时候选择在周六下午,一次时长大概是60—90分钟,一场比赛20人左右参与,5人或7人一个小队,采取5v5或7v7的方式对决,以飞盘传递为竞技内容,通过队友与队友之间在场地上传递飞盘到得分区,队友在得分区成功接住盘就得1分。”该游泳健身俱乐部负责人杨雅琦向记者介绍。

抛盘,奔跑,跳跃,接盘……运动场上,随着一声口令,飞盘比赛正式拉开序幕。分成红、白两队的队员开始在奔跑中一传一接,飞盘在空中划出抛物线,从一个人的手中转移到另一个人手中,有经验的老手联手,一个眼神便能与队友节奏默契对接。“稳住,接盘……最后一击……盘进了!”在一阵阵呼喊声中,红白两队经激烈角逐,最终红队以3比2险胜一球,队员们激动地拥作一团,沉浸在赢球的愉悦和运动的快乐中。

“去年开始,飞盘在国内很风靡,我们作为一家以体育健康运动为发展理念的俱乐部,组织大家一起来玩飞盘。不仅带动俱乐部成员在户外做一些有氧运动,也可以增进成员间的社交,结识新朋友,增加运动乐趣,吸引更多运动爱好者参与其中。”提及俱乐部组织飞盘运动的初衷,杨雅琦告诉记者。

识新友 打破社交壁垒

“飞盘是一项团体运动,需要大家共同参与,相互配合,新玩家在老玩家的带动下也能很快活跃起来融入队伍中。”达城市民刘女士在第一次参加俱乐部组织的飞盘运动后便爱上了这项运动,“我本身是一个有点社恐的人,参加这项运动结交了不少新朋友,人也开朗了许多。”刘女士说。

家住南城的王女士是飞盘运动的资深玩家,“还记得第一次加入飞盘运动是在去年夏天的一个夜晚,虽然身上被蚊虫咬了不少的包,但是在跑跑跳跳中,平时工作压力得到了释放,感觉特别畅快。”王女士说,她的交际圈不广,平时除了健身很少出门玩耍,通过飞盘让她认识了各行各业的人,有设计师、老师、学生,大家兴趣相仿,聊得很投缘。

低门槛 男女皆宜

“目前,这项运动在国内还是很小众,但在1984年美国就有飞盘运动了,国外飞盘运动的职业联赛多达10余种,近两年,这项运动在国内火了起来。”杨雅琦告诉记者,任何新生事物都有一个被人了解和逐渐接受的过程,目前在达城的飞盘活动基本是欢乐型的娱乐比赛,参加活动每次都是群里接龙报名,成员每次收取59元的活动费,扣除场地成本、物料、教练费等,盈亏基本持平。

“我们不靠飞盘盈利,之前大家对这项运动不熟悉,有组织过一两次免费的比赛让大家体验,后来因为大家都比较喜欢,受人数和场地限制,就收取了一定的成本费。只希望通过这种方式让更多的人了解并喜欢上这项运动,也相当于聚集起一群有趣的人做一件有趣的事吧。”杨雅琦说。

任何体育运动都是有风险的,杨雅琦提醒想尝试飞盘的朋友,首先必须要着运动装备,尽可能不要空腹运动。在运动前,一定要充足热身,运动过程中也要量力而行,运动结束后也要对身体进行简单的拉伸,避免第二天出现肌肉酸痛等情况。

□达州日报社全媒体记者 王彦力



免洗干发喷雾是智商税 还是“美少女”的福音?

提及“头油”,是很多爱美女性的烦恼,洗一次头从洗发水、护发素、发膜到护发精油、吹干、打理……非常麻烦。近年来,干发免洗喷雾应运而生,打着“一喷即蓬,一秒去油”的旗号成为受不少消费者青睐的“心头爱”。相关专家表示,免洗干发喷雾能起到一定的去油效果,但功效是暂时的,只适用于一些场合下的“救急”,并不能真正清除头发污渍,有规律地定期洗头,才能保持头发干净卫生。

□达州日报社全媒体记者 王彦力

头油烦恼不分年龄

近日,在某网购平台,张女士看中一款正在热销的免洗干发喷雾。点开销售页面,月销7万+,评论多达20余万条,“推荐”“不错”“下次再来”等字眼儿让她心动不已。

“主要想买给自己的女儿。孩子在读初一,她每天为那个刘海儿操碎了心,但是学习时间本来就紧张,她哪来那么多时间天天洗头,不洗,她自己又觉得油了的刘海儿不好看,来不及洗头的时候,出门之前也非要把额前那一小截刘海儿洗了吹干。”提及购买原因,张女士哭笑不得,“不想伤了她那颗爱美的心,又不想让她花太多精力在头发上,所以想着买来试试。哪怕只是上学前喷一喷,应个急也好。”

“我是油性发质,两天不洗,头发上的油都可以拿来炒菜了。”今年24岁的王女士调侃:“我也试过现在网上吹捧度很高的网红干发喷雾,个人感觉很一般。刚开始喷会有点效果,但是没过一会儿头发又油了,多次使用后效果变得没有当初明显,现在,它彻底被我闲置了。”

专家:仅适合应急

随后,记者在某网购平台搜索该产品发现,市面上的免洗干发喷雾功能众多,干发、免洗、控

油、定型成为该产品的关键词。在一款热销的干发喷雾产品详情介绍页面,记者看到,除了控油、打造蓬松发型,还具有养护发丝的作用,升级款还新增了各式各样的香型供消费者选择。但在多项同类型产品的浏览中,记者发现,消费者对该产品的使用感褒贬不一,有的认为产品好用,是懒人救星,而有的则认为交了智商税,甚至喷完比之前更油了。

为何不洗头只是喷一喷,就可以让头发在短时间内恢复蓬松轻盈?专家介绍,免洗喷雾之所以能让头发快速恢复蓬松轻盈,是因为它添加了玉米淀粉、稻米淀粉及其他类淀粉类粉体,通过丁烷、丙烷、异丁烷等气态烷烃等推进剂,把粉体送到发丝上,从而吸附头发上的油脂,来达到暂时清爽的效果。

专家表示,免洗干发喷雾的清洁力度远比不上洗头,它并不能真正意义上清除头发、头皮上的污垢,其含有的化学物质容易残留在头皮上,对头发生长环境会造成一定程度的损害,频繁使用产品而不及清理,会造成头皮油脂积聚,堵塞毛囊,从而引发炎症等皮肤问题,其含有的化学成分对过敏人群,也可能产生诸如头皮瘙痒、红斑、水疱等过敏反应。

在浏览网购信息时,记者也发现,不少产品提示免洗干发喷雾不可完全代替洗头,仅适合应急以及特殊情况下使用。

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。

