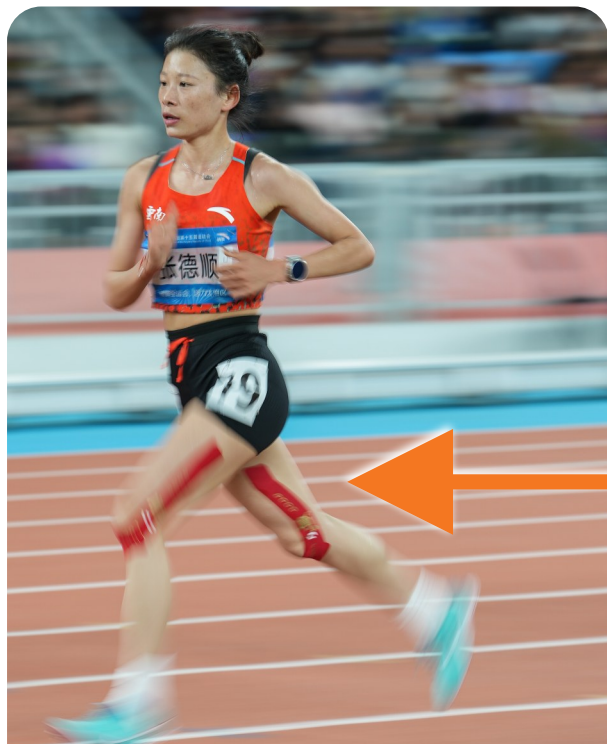




运动员身上五颜六色的“胶布”有何作用？



运动员脚上的肌贴。新华社记者 李一博 摄

小朋友,你们知道吗? 现在第十五届全国运动会正在热闹地举行中! 运动员们在赛场上跑跑跳跳,身上常常贴着五颜六色的“胶布”,那可不是普通的胶布,而是神奇的肌内效贴布,我们叫它肌贴。那肌贴是怎么贴的呢? 它又有什么用呢? 接下来就让我们一起去看看吧!

肌贴有哪些作用?

肌贴是一种小贴纸,它有三层。最外面一层是软软的棉布,中间一层是黏黏的胶,最里面一层是薄薄的纸。

虽然肌贴有很多颜色,但它们的作用是一样的。有的运动员喜欢亮色的,觉得能让他们更有精神;有的运动员参加跳水、射击这种需要冷静的运动时,就会贴肤色的,这样看起来更自然。

肌贴还很有弹性。它贴在皮肤上,能把皮肤轻轻提起来,让皮肤和下面的组织之间空出一点地方。皮肤下面有很多血管和淋巴管,运动的时候,肌肉可能会受伤、肿起来。贴上肌贴后,空出来的地方能让血液和淋巴液更好地流动,帮助受伤的肌肉快点好起来。而且,运动前贴上肌贴,还能提醒肌肉“要开始运动啦”,让肌肉更有劲儿,也能防止受伤呢!

肌贴有哪些贴法?

肌贴的贴法有很多种,就像我们画画有不同的形状一样。肌贴也有I形、Y形、灯笼形、爪形、X形这些形状呢! 它们的作用都不同。

比如爪形和灯笼形的肌贴,就像小手一样,能帮助把身体里的“肿胀”赶走,还能让疼的地方不那么疼。I形和Y形的肌贴,就像是给肌肉加油的小助手,能让肌肉更有力量。X形的肌贴也有止疼的本领。

贴的时候,还要把肌贴的起点剪成弧形,这样贴起来才舒服。所以,运动员们会根据自己的需要,选择不同的形状和贴法,让肌贴更好地帮助他们哦!

(据央视新闻/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创)



海南自然小课堂



八哥名片

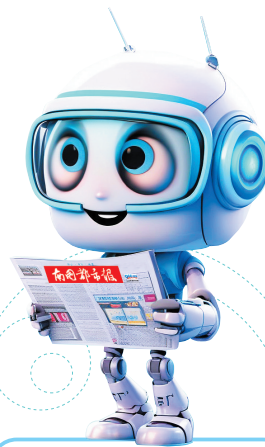
学名: *Acridotheres cristatellus*

体重: 约102-120克

外貌: 羽毛深黑色, 略带紫色

饮食: 杂食性, 吃昆虫、水果、谷物等

栖息地: 森林边缘、建筑檐下、公园等



小AI带你读新闻 周五见

小AI对你说

小朋友们, 读完这期萌新闻, 你知道这些“胶布”有什么作用吗? 你还知道哪些八哥的知识?

欢迎来信分享你的思考, 我们将择优刊发。老师、家长, 如果有什么意见、建议, 也欢迎来信。

“萌新闻”每周五见

邮箱: nanguoxizuo@126.com

八哥会唱歌会说话

大家好,我是八哥,是一种特征鲜明的小鸟。在中国南方一些省市,包括海南都能找到我的身影。

我长得可帅气啦!我全身的羽毛是深黑色,还会闪闪发光。我的头上有一簇毛茸茸的羽冠,就像戴了一顶小帽子。我的翅膀是黑褐色,翅膀上还有白色的花纹,就像小翅膀穿了一件花衣服。我的尾巴尖尖,也有白色的边边。我的嘴巴是象牙色,脚和眼睛都是橙黄色,看起来特别精神!

我能发出很多不同的声音,以及唱出不一样的歌曲。当我感到警觉时,就会发出“jaaay”的叫声。我还会

发出呼噜声,以及像小溪流水的声音。

我是个杂食性的小鸟,爱吃虫子,也吃水果、谷子,有时候还会吃点垃圾。我还会跟着牛群,找它们翻出来的蚯蚓和小虫子吃。

我喜欢住在各种地方,比如城市的房檐下、公园里、花园里,还有农村的果园和森林边上。

每年的4月至7月,我会找小伙伴一起生宝宝。我们会找一个树洞或者屋檐下做窝,用稻草和羽毛把窝弄得软软。每次我会生4到6个蛋,蛋是蓝绿色,特别漂亮。(文字/本报记者凌翠云、人工智能小AI共创 图片/秘境寻踪摄制组)

广告

中国邮政储蓄银行股份有限公司海口市蓝天路支行 关于停止办理保管箱业务的公告

尊敬的客户:

因我行办公地点搬迁,中国邮政储蓄银行股份有限公司海口市蓝天路支行(以下简称“蓝天路支行”)将于2025年8月15日起停止办理保管箱业务,现将具体事宜公告如下:

一、自2025年8月15日开始,蓝天路支行将不再受理新开保管箱租用业务及原有保管箱续租业务,仅受理保管箱退租服务。

二、请已在蓝天路支行办理保管箱业务租约未到期以及租约到期未及时退租的客户于2025年11月30日前,携带有效身份证件、保管箱钥匙到蓝天路支行办理退租手续。

三、对于在公告通知的期限内仍未办理退租手续的保管箱,经蓝天路支行电话、短信、邮寄等方式通知无果后,该行将在2025年11月30日后,根据协议约定,蓝天路支行将在公证机关全程见证下依法启动保管箱公证移存程

序,对尚未办理退租的保管箱统一进行公证移存至中国邮政储蓄银行海口市分行保管。

四、移存保管后,客户仍可前往中国邮政储蓄银行股份有限公司海口市分行申请办理保管箱退租业务。

如有疑问,请致电我行客服热线95580或前往就近网点咨询。由此带来的不便,敬请谅解。

中国邮政储蓄银行股份有限公司海口市分行蓝天路支行营业信息如下:

保管箱业务营业时间:法定工作日9:00-12:00、14:30-17:00

网点地址:海南省海口市美兰区大英山西四路1号

联系电话:0898-66781709

中国邮政储蓄银行股份有限公司海口市分行
2025年6月30日