

“体育外卖”成为家长新选择

把关教练资质注意这几点

这个暑期，一种被称为“体育外卖”的上门授课新方式，受到了越来越多家长的欢迎。它面对的主要是青少年及幼儿群体，家长“下单”以后，教练就会自带体育器材如约而至，给孩子“私人订制”跳绳、篮球、跆拳道乃至综合体能提升训练。那么，怎么保证“体育外卖”平台上的教练都有资质、有能力完成好这些训练任务？

早上7时，在江苏南京玄武区，跆拳道国家二级运动员、体适能教练沈威带着敏捷梯、瑜伽垫等训练器材赶往客户家附近的运动场地。这个暑假，沈威已累计完成将近20单预约课程。

清晨和傍晚是上课黄金时段，沈威说，他们会选择就近的体育场或是小区周边广场提前踩点，同时也会带上必备器材，保障训练安全有效。

暑期期间，“宅娃”现象普遍，这种时间、地点双灵活的服务模式契合了不少家庭需求。记者在社交平台搜索“上门体育”，发现提供“体育到家”服务的教练不少，项目包括跳绳、游泳辅导等。

家长钱女士的孩子读小学三年级。为了鼓励假期“宅家”的孩子动起来，她通过线上平台预约了每周三次、每次一小时的“体育外卖”。教练上门省去了家长接送奔波，绿意盎然的公园或社区运动角也让孩子们体验到不一样的锻炼乐趣。除了单人预约“一对一”模式，“抱团拼课”也悄然流行。

江苏淮安一家健身俱乐部负责人刘浩介绍，不同学段体质测试的要求，尤其是中考体育是当下众多家长选择

“体育外卖”的驱动力。

为了规范蓬勃发展的课外体育培训市场，国家体育总局已于2021年12月印发《课外体育培训行为规范》，明确规定执教人员应持有体育教练员职业资格证书、社会体育指导员职业资格证书等6种证书中的至少一种。家长在预约时，一定要关注教练资质。

跆拳道国家一级裁判员董正强说：“首先是运动员证，说明教练对这个专项，比如长跑、短跑、跳高等，自身有一定基础。第二个得有社会体育指导员证。”

当前，“体育外卖”提供者主要分为两类：已在工商注册、拥有培训许可的机构和个体教练。个体教练可能更灵活、价格稍低，但机构在资源、规范性上通常更有保障。选择“体育外卖”，家长还要综合考量。

青少年体能训练资深教练何晓桦说：“家长要考量教练的从业年限、教学经验以及他在这个行业所获取的职业认证、资格证书。还有就是教练的专业性，是否有良好的沟通能力、共情能力，还有教学经验、包括他所带学员的案例等。”目前，“体育外卖”作为新兴业态，还面临标准化缺失、监管困难、服务质量参差不齐等问题。特别是体育运动如果不规范，容易受伤，事后顾客维权也是一大难题。何晓桦提醒，家长也应擦亮眼睛，严把资质与安全关，这样才能真正让孩子在健康无忧中享受运动的快乐。

据中央广播电视总台中国之声

这种“大金镯子”千万别买

“花小钱戴出大牌首饰的感觉，视觉效果堪比黄金！”

今年以来，随着黄金价格持续上涨，市面上涌现出一批“沙金”首饰。这类首饰外观酷似黄金、售价却不高，因而受到消费者追捧，被视为黄金的平替选择。这些所谓的“沙金”制品，真的含有黄金吗？

“沙金”首饰火爆 商家称不掉色不怕火烧

在多个网络平台上，时常能看到有关“沙金”首饰的直播和视频。据商家介绍，这些“沙金”主要产自越南、缅甸等地，内外颜色相同，且永不掉色。还有商家宣称，这些产品和黄金一样，不掉色不怕火烧，价格只要一两百元。

此外，不少“沙金”商户在取名上也玩起花样。有的名为“老凤祥”，和著名品牌同音不同字；有的则直接取名为“老庙沙金”。

据了解，“沙金”是山体中的含金岩石风化破碎后，与砂石混在一起形成的，含金量在5%左右的矿物。以此来说，“沙金”首饰应当含有5%左右的黄金。然而当记者询问网络平台上的商家，“沙金”首饰是什么材质，是否含有黄金时，大部分商家却含糊其词，或者避而不答。

此外，不少夜市摊贩也在贩卖“沙金”首饰，这里的价格比直播间又便宜了不少。

名为“沙金”实为普通合金 虚假宣传身价倍增

在多个电商平台上，销售“沙金”饰品的店铺众多，有的商家宣称单月

销量超10万件。这些看起来形似黄金的饰品，到底是什么材质？真正的价值是多少？

记者来到浙江义乌小商品城，当记者咨询商户，有没有号称永不掉色的“沙金”首饰时，不少商户都表示，不知道“沙金”是什么，这里销售的首饰也无法做到长时间佩戴不掉色。

商户表示，这些首饰主要采用黄铜作为原材料，在表面上电镀了0.05微米的黄金，可以模拟出黄金的质感。不过，由于电镀层较薄，长期佩戴使用会逐渐磨损。

商户坦言，虽然可以通过加厚镀层来减少首饰的掉色几率，但汗水、洗手液等液体仍然能腐蚀镀层。这些首饰只有在妥善保存的情况下，才能达成半年至一年不掉色。

记者了解到，这些黄铜镀金首饰出厂价仅10元左右，但到了街头夜市上，摇身一变成了40元左右的“沙金”首饰。而在网上的直播间里，更是被主播包装成所谓越南提纯“沙金”，一件首饰卖到上百元。

“沙金”的名称，给人一种天然黄金副产品的印象，但实际上，当前市面上销售的绝大多数所谓“沙金”饰品，与黄金并无关系。浙江义乌的商户表示，虽然网上大肆宣传所谓的“沙金”饰品内外一色、火烧后仍然是金色，事实并非如此。

针对“沙金”饰品行业部分商家虚假宣传的情况，有法律界人士向记者表示，根据我国刑法，生产者、销售者在产品中掺杂、掺假，以假充真，以次充好或者以不合格产品冒充合格产品，销售金额达到一定数额，则有可能面临罚金、拘役或有期徒刑等处罚。

据央视新闻微信公众号

开学季 这份指南帮你把状态拉满



本周，大中小学将陆续进入开学季，如何帮孩子收收心，告别“开学焦虑”，以更加饱满的状态开启新学期，这份指南请收好。

孩子这些表现 可能是“开学焦虑”

“开学焦虑”一般表现为注意力不集中、记忆力减退、反应迟缓、情绪低落、焦虑烦躁等。也有学生的焦虑表现从心理反应向生理反应发展，比如出现肚子痛、头痛、牙痛、呕吐等。这些并非孩子的身体病了，也非孩子“装病”，而是焦虑情绪所导致的身体反应。

孩子们的“开学焦虑”有个体差异，原因、表现、程度也各不相同。家长要密切关注孩子两方面的行为，一是进食，二是睡眠。大部分孩子可以自我调节、缓解负面情绪，不过，如果孩子出现不想吃饭、彻夜不睡或白天嗜睡，精神抑郁，甚至出现自伤、自残等极端行为，就要提高警惕，及时咨询、就医。

帮孩子调整状态 缓解焦虑

开学季，孩子从相对放松的家庭环境切换到紧张学习的校园环境，如何顺利迎接新学期？家长可以从饮食、健康等多方面进行干预，帮助孩子缓解焦虑情绪。

作息方面，建议学生们制定和学校生活接近的作息时间表，按时起床、学习、运动、睡觉，减少游戏娱乐时间，逐步过渡至开学模式。

同时制定目标和计划，首先要检查作业完成情况，查漏补缺。根据自身学习、兴趣情况，制定新学期的目标和计划，比如每天安排固定的时间复习旧知识、预习新知识。逛逛书店、图书馆感受学习氛围，还可以购买一些

书籍资料。

还要健康饮食，注意饮食均衡，多吃蔬菜水果，少吃零食和垃圾食品，让肠胃提前适应开学后的三餐规律。适量运动锻炼身体，可以适当散步、跑步、做瑜伽等，帮助释放大脑压力，提高注意力和创造力。

有条件的可以接种相关疫苗。托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所，容易发生传染病的流行。流感、百日咳、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、重症手足口病、乙脑等疾病均可通过接种疫苗来预防。

开学季 还要警惕这些骗局

除了诈骗分子利用部分家长群、班级群进行缴费诈骗外，还要注意电话手表诈骗。近年来，不少家长给孩子购买了儿童电话手表，诈骗分子会以各种理由向小朋友借用电话手表，窃取里面的电话卡用于诈骗、洗钱等犯罪活动。警方提示，学生不要随意外借电话手表、手机，如电话卡被盗、被抢，应立即联系手机运营商挂失账户、注销被盗手机卡，并及时报警，以防被犯罪分子利用。

同时还要警惕奖学金诈骗。诈骗分子通过非法渠道获取学生信息，冒充学校老师或相关部门工作人员与受害人取得联系并骗取信任，随后发送虚假钓鱼网站让受害人填写个人信息以及银行卡信息等，从而盗刷银行卡实施诈骗。警方提示，奖学金、助学贷款等政策信息通常会通过学校官方渠道（如官方网站、公告栏、班级群等）发布，不要轻信非官方渠道的信息。如收到此类提示信息，要先向老师咨询，或登录“全国学生资助管理中心”咨询，如确认是诈骗，应立即报警。

据央视新闻客户端