

科学运动助学生迎接新学期

寒假临近尾声,学生们将回归正常的学习节奏。如何尽快适应新学期的生活? 积极调整作息、转变心理状态,坚持适度运动是最好的方法。

户外运动调节身心

在北京丰台石榴庄地区的一处足球场,不少小学生在足球培训机构教练的带领下,进行假期后的恢复性训练,带球、传球、护球,孩子们认真地完成教练交代的每一个技术动作,并在场上尽情奔跑,让身体重新找回运动感觉,逐渐恢复到最佳状态,体育运动让孩子们活力十足。一位学生说:“马上就要开学了,我很想念教练和队员们,也想念班里的小朋友。运动的感觉很棒,我会尽快找回踢足球的感觉,也为新学期做好准备。”

健康中国行动推进委员会专家咨询委员会专家、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎表示,青少年坚持户外锻炼对身体成长、视力保护和心理健康有全方位的好处。受到疫情的影响,过去青少年居家时间增长,户外运动时间相对不足,一定程度上阻碍了学生们对于心肺功能的提高,也不利于视力健康。现在学生可以有充裕的时间进行户外活动,每天应该坚持户外锻炼和活动两小时,开阔视野、放松身心,为新学期做好准备。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良提出,户外活动和室内运动各有其优势,只要进行运动都会对孩子们的健康有利。在天气晴朗、无风或微风的情况下,建议孩子们到户外活动,户外空间广阔、活动和视野范围更大,同时更能促进身体对钙磷等营养元素的吸收,有益于骨骼发育。不过,在天气状况不佳的

情况下,孩子可选择在室内进行运动,有条件时到专门的体育场馆进行锻炼,不具备条件时也可以居家锻炼,一些居家的亲子体育游戏不仅可以愉悦身心,还能增进亲子关系,营造良好的家庭氛围。

专家提醒,进行户外活动时要更加重视准备工作,推荐在气温稍高的午后时段进行户外活动,着装要保暖但不能太影响活动,运动前要做好充分的准备活动,使身体热起来,降低肌肉粘滞性,增强韧带的弹性和关节灵活性,防止发生运动损伤。

家庭引导培养运动习惯

李良表示,科学合理的运动才能带来最佳的健康效益。青少年正处于生长发育的关键阶段,生理和心理都在发生着巨大变化,家长要和孩子一起学习并掌握一些基本的健康和运动知识,根据孩子的运动兴趣和特点,在家庭体育作业中合理安排运动内容、运动负荷等,不能盲目进行锻炼。在这个过程中家长与孩子要互帮互助,互相激励,共同进步。他鼓励家长积极参与到孩子的体育运动当中,“可以选择一些全家都可参与的亲子体育游戏,这些游戏通常有较强的趣味性和娱乐性,不仅能让青少年有兴趣参与其中,又能达到锻炼身体的目的,同时能让孩子们在一个宽松、愉悦的氛围中体会到运动的乐趣,有利于营造良好的家庭体育氛围。”

“家长既是监督者也是引导者。”李良说,“借助家庭运动可以形成家庭成员人人爱运动的好习惯,家长以身作则,积极参与到运动中,有助于培养孩子形成强烈的运动自觉;同时家长也要积极发挥监督者的作用,按学校布置的体育作业与孩子一起制定作业计划,并监督和指导孩子按计划完成,获得



体育运动让孩子们活力十足。

新华社记者 王鹏摄(资料照片)

健康效益。”

适当运动恢复身体机能

四川省体育科学研究所专业人士表示,要让孩子恢复好状态,做好迎接新学期的准备,最好的方法就是适当运动。可以先从热身运动、拉伸或者整理动作开始,通过定时起身活动身体、饭后散步、晚间游戏等方式逐渐恢复运动,兴趣是最好的老师,只要是孩子自己喜欢的项目都可以尝试,慢慢练习并形成运动习惯。建议从少量身体活动开始,逐渐增加频率、强度和持续时间,不要一开始就轻易尝试剧烈运动或高强度运动。

走路是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动,坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能。和孩子一起选择餐后一小时快走30—45分钟,每周3—5次,步频最好达到120次/分钟。要注意走走姿势,抬头挺胸,两侧手臂前后有力度地摆动,带动身体向前,使呼吸和心跳加快,微微出汗,最好达到中等强度有氧运动的状态。慢跑对于改善身

体代谢水平,提高心肺功能效果显著,选择适合孩子的运动强度,不要求速度很快,坚持30—45分钟,身体微微出汗为宜。

骑行非常适合超重的少儿,现在天气渐暖,正是骑行的好时节,骑行对于膝关节压力较小,对于天气不好或者不方便到户外骑行的,可以在室内骑行动感单车,达到中等强度,同样能够锻炼身体,同时也能提高运动锻炼的安全性。中等强度的骑行要求达到呼吸心跳加快、微微出汗,稍累,能够说话但不能唱歌的程度。

如果空间允许,孩子还可以进行户外或者室内的跳绳运动,每天做5组,每组20次。跳绳不仅有利于恢复身体状态,也有助于孩子长高。住在高楼层的小朋友在室内跳绳时,可以在脚下垫上体操垫,防止对周围邻居造成影响。除了运动之外,也可以通过作息调整、制定新学期计划、适当复习和预习等方法,逐步调整开学前的状态,帮助孩子收心,以积极的心态迎接新学期的到来。

相关链接

正确坐姿

正确握笔姿势

正确读写姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

正确握笔姿势

特殊人群须警惕运动对血氧饱和度的影响

新冠病毒感染流行期间,血氧饱和度成为人们密切关注的健康指标之一。科学上定义,血氧饱和度是氧含量与氧容量的比值,氧容量指的是100毫升血液里面血红蛋白所能结合氧气的最大量。一般人血氧饱和度正常应不低于94%,在94%以下为供氧不足。许多临床疾病会造成氧供给的缺乏,直接影响细胞的正常新陈代谢,严重的还会威胁人的生命,不过运动会不会造成血氧饱和度下降,从而对人体产生损害呢?

研究表明,运动对血氧饱和度的影响跟运动程度有关。暂时性的运动会使血氧含量降低,但是也在正常范围内,运动能促进血液循环并提高氧气水平。步行、游泳和慢跑是其中一些能提高血氧饱和度的锻炼。长期进行中高强度以上的有氧运动,可以改善心肺机能和肌肉情况,从而对身体利用氧有好处,获得最多的身体健康收益。

不过,长时间的激烈运动则会影响血液循环,会使

血氧下降,并直接影响机体的有氧能力,影响疲劳的消除速度。无论是从事职业体育运动者,还是日常运动锻炼爱好者,都需要进行科学运动。坚持规律的运动习惯,循序渐进,逐渐增大运动量,提高运动强度,同时及时判断自己的身体状况,利用可穿戴设备如智能手表、智能手环等及时监测血氧饱和度和最大摄氧量的变化,在身体可承受的范围内进行组合运动。

需要特别注意的是,患有心脑血管疾病、肺部疾病、糖尿病、高血压、心脏病等的患者由于血液中的含氧量不足,携氧能力下降可能会导致低氧的情况发生。这部分特殊人群在进行运动时应以中低强度的舒缓运动为主,健身气功、太极拳、慢走等养生运动都很适合。此外,在密闭环境下加班时间过长,身体高负荷运转,大脑耗氧量上升,本身容易出现缺氧的情况,因此,应避免剧烈锻炼,以防头晕乏力,对大脑、心肌造成严重伤害。

运动避开四大“雷区”

随着生活水平的不断发展,人们的健身意识也逐步提高,参与运动也成为大家日常生活的一部分。但是,有些不当运动方式,不仅收效缓慢,反而有可能损害身体健康。日前,河北省体育科学研究所提醒公众避开运动四大“雷区”,合理锻炼。

“雷区”一:平时不锻炼,假期狂运动

如果平时运动量较少,肌肉、关节和心肺等器官没有适应高强度运动,在假日猛然增加运动量,很可能会造成运动损伤。这种“暴饮暴食”式的锻炼,不但健身效果不佳,反而容易发生危险,较常见的有关节损伤和肌肉拉伤等。平时如果工作忙,可选择少量运动,科学健身的基本原则就是安全第一、循序渐进。

“雷区”二:剧烈运动后“急刹车”

剧烈运动后千万不要立刻停下来休息,剧烈运动时血液多流向肢体肌肉,由于肢体肌肉强力地收缩,会使大量的静脉血迅速回流到心脏,心脏再把动脉血压送到全身,血液循环很快。如果剧烈运动刚一结束就停下来休息,肢体中大量的静脉血就会瘀积,造成心脏缺血,大脑也可能因供血不足缺氧而出现头

晕、恶心、呕吐、休克等症状。因此,健身者应该逐渐降低运动强度,使心率稳步下降,并做一些拉伸等冷身运动,消除肌肉疲劳。

“雷区”三:饿着肚子锻炼

专家指出,空腹锻炼会导致头晕眼花,甚至呕吐,出现“运动性低血糖”,增加运动损伤的几率。运动前一定要吃一点容易消化的东西,这样也能达到减肥的效果,而且不会因为低血糖而产生不适。应该进食30分钟之后再运动,不要吃脂肪和蛋白质类等不易消化的食物。

“雷区”四:运动强度过大

若不考虑自身实际情况,强行进行超出自身负荷范围的训练,很容易导致肌肉、韧带等受伤,同样也对坚持运动习惯不利。尤其是初学者刚开始健身时,切勿追求大负荷、长时间、高难度动作训练,而是需要从低负荷、低强度、简单的动作开始训练。然后再随着自身水平提高,逐渐增加运动量、运动强度和动作难度。锻炼运动强度最好控制在最大心率(220—年龄=最大心率)的60%左右,主观感受是不影响自己的正常说话,或在感到肌肉酸痛前适可而止。



科学健身避免运动伤害。

新华社记者 任超摄(资料照片)

小动作助节后减重

春节过后,很多人开启了减脂计划,这不仅有助于保持良好体态,更有助于身体健康。一组小动作供大家训练参考:

坐姿抬腿

- 首先选择一把稳定的椅子,坐在椅子的前端,整个脊柱保持稳定;
- 保持腹部肌肉的收缩,身体轻度后仰,单腿抬起;
- 可以根据自己身体的情况保持双侧大腿交替抬起,也可以双腿悬空,交替轮流抬起。

注意: 肩部下沉,腹部收紧,不要出现弓肩、驼背、探头和左摇右摆的现象。此动作能够有效消除腹部赘肉,使腹部核心更有力量。

手臂燃脂操

动作一:原地摆臂20秒

- 双脚打开,与肩同宽,身体微微前倾;
- 手臂紧贴身体,前后进行摆动,注意肩部要保持下沉,不要耸肩。

动作二:背部击掌20秒

- 双脚打开,与肩同宽,身体微微前倾;
- 手臂在身体的后侧进行击掌练习,注意不要耸肩弓背,肩胛骨要向中间挤。

动作三:贴耳时屈伸20秒

- 直立站姿,双手上举,在头顶合十,向后弯曲手臂;
- 注意上臂一定要贴紧耳朵,不要向外打开,腰部要保持中立,肩部要保持下沉,不要耸肩。

注意: 以上3个动作组合起来为一组,每个动作间隔10秒,每天做两组。这组动作可以练习到手臂前侧、后侧的肌肉群,燃烧手臂脂肪,美化手臂线条。

臀腿泳姿操

- 双臂微屈,俯卧在垫子上;
- 用肘部支撑,双腿抬起至45度,屈膝勾脚;
- 做蹬自行车的动作,腿部保持斜上方45度画圆,向外蹬时脚后跟用力;
- 每组30秒,连做5组。

注意: 这个动作能锻炼到下腹部、髂腰肌和大腿肌肉,还能拉长小腿肌肉,让腿部线条更优美。