



户外运动多晒太阳

孩子的身高是遗传、环境因素综合作用的结果。首先是遗传因素占80%以上,此外,运动、营养、环境和社会因素等是余下的可变量,运动是最有效而又容易实现的方式。随着天气变暖,带着孩子出去多做户外活动,不仅对于成长发育有好处,对于孩子的视力保护和身心健康也有不可或缺的重要作用。

李良表示,室外运动对于儿童青少年的健康成长十分重要。这是因为阳光的刺激对儿童青少年的生长发育来说是必不可少的,在这一方面,任何室内灯光都无法与阳光相比。比如,阳光照射不足是导致视力发育不良的重要因素之一;阳光照射促进维生素D在人体内的合成,而维生素D是儿童青少年骨骼发育不可或缺。

除此之外,室外活动对于儿童青少年神经系统、免疫系统、心血管系统和内

春天动一动 孩子“蹿一蹿”

春季不仅是万物生长的季节,还是孩子们长高的黄金期。国家体育总局体科所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良介绍,大量研究显示,科学规律的体育运动有助于促进孩子生长发育和提高体质健康水平。相比不经常参加体育运动的儿童,积极参加体育运动的儿童的平均身高高出约4厘米,体重约重3千克。同时,长期坚持体育锻炼可以减少皮下脂肪的聚集,促进脂肪消耗并增加肌肉重量,可以明显改善儿童的身体成分,使孩子的发育更匀称,促进形体美,避免超重和肥胖的发生。

纵向运动有益长高

儿童体能教练张健说:“有益于身体增高的运动应是完全协调地使身体发育的运动。简单地说,能够增进食欲、促进睡眠、给予骨骼一定程度纵向压力的运动对长高都有益。如慢跑、跳绳、跳舞、打篮球及打排球等。情绪的安定对长高也很重要,所以引导少年儿童主动参加体育锻炼,养成体育运动习惯,选择自己喜欢的运动非常必要。”

中高强度的身体活动会通过牵扯刺激骨骼的发育。每天保证2小时的户外活动、1小时中高强度运动,以及每周3次强

壮骨骼的运动对促进长高非常重要。跳远、弹跳等运动可以尽量使身体处于最大程度的伸展状态,对增高很有好处。引体向上、摸高、波比跳、跳绳等运动,也是常见的增高锻炼方式。

“许多孩子担心力量训练会压个子,影响孩子的生长发育,这也是误区。”张健表示,适度的力量训练不仅能预防运动损伤,提高运动表现,还可以明显改善骨骼的营养状况,促进骨骼纵向、横向的生长,提高骨骼的重量和骨密度,有利于儿童快速长高,且拥有坚实的骨质。

研究显示,长期参加运动训练的儿童股骨的骨密度比同龄儿童厚0.5至3毫米,骨松质中骨小梁的排列更整齐,骨骼能够承受更大的压力。

吃好睡足更健康

合理的营养是儿童生长所必须的“土壤”。营养专家表示,摄取优质蛋白质和钙等对于孩子长高不可或缺。蛋白

质是骨骼的“钢筋”,蛋类、奶及奶制品、大豆及其大豆制品都是优质蛋白质的良好来源。钙决定了骨骼的硬度,而钙的最好来源是奶制品,奶制品营养全面、丰富,要把奶制品当作日常膳食不可缺少的组成部分。每天300至500毫升以上的液体奶或相当量的奶制品摄入非常必要。铁、锌、碘都和孩子骨骼生长有密切的关系,这些营养素的缺乏会导致身高发育的不足。

同时,对于正在生长发育的孩子来说,饮食均衡和保持充足的睡眠都是健康成长的基石。让孩子摄入充足营养的同时,也要保证充足的睡眠。科学研究显示,充足的睡眠有利于生长激素的分泌,根据生长激素分泌规律显示,晚上9至10点是睡觉的最佳时间。1至2岁的幼儿每天要保证11至14个小时的睡眠,3至5岁的儿童保证10至13个小时,6至12岁的儿保证9至10小时,要尽量让孩子早睡、睡足、睡好,以保证生长激素的分泌。



本文配图由
新华社提供(资料照片)

相关链接

这些运动有助长高

- 1. 跳远**
立定或助跑跳远均可。起跳时踏跳要有力,在空中挺膝展髋,两臂上伸,充分展体;落下时前脚撑着地,屈膝缓冲。可根据自己体质情况做7至10次,中间适当休息。
- 2. 弹跳**
双脚跳跃用手触碰树枝、天花板等高处。10次为一组,每次向上跳跃5至7秒钟,每组间隔4至5分钟。要尽量使身体处于最大程度的伸展状态。
- 3. 伸展运动**
这一系列的运动不仅符合有氧运动,有助矫正短腿、脊柱弯曲、扁平足和“O”型腿等形体缺陷,促使骨骼增长,并能调节神经和内分泌及各种生理机能,使之达到最佳状态,从而达到增高的目的。
- 4. 引体向上**
双手紧握单杠,使身体悬空下垂,下垂时以脚尖能轻轻接触地面最好,然后做引体向上。男孩每天可做10至15次,女孩每天可做2至5次。注意上升时呼气,下降时吸气。在练习一段时间后,可以在此基础上进行进一步扩展,比方说带上负重再做运动等。
- 5. 摸高**
原地或助跑三五步起跳,膝、髋充分挺直,立腰挺胸,两臂上伸,用手去触摸吊在空中的物体,物体高度以尽力方可摸到为宜。左、右手各进行5次为一组,组间休息2分钟。可根据自己身体情况做3至5组。最好在开阔、平坦、软硬适度的场地上练习。

正确生活姿势让青少年更挺拔



图1



图2



图3

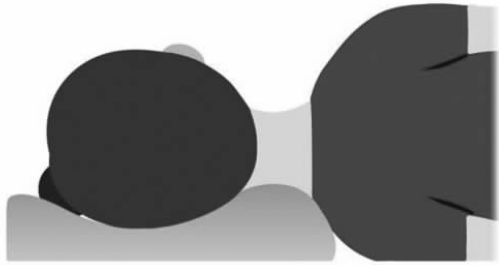


图4

厉彦虎科研团队供图

注意:颈部要稍稍垫起高于头部,有利于保持颈椎前凸的生理弧度。保持脊柱处于直线和中立位置。(图3)

侧卧睡姿:侧卧时,头部较肩部微微向后,双髋及双膝略屈,保持肌肉自然松弛,两腿间可夹一软硬、高度适

中的软垫支撑。可在胸前放置一个抱枕,从而帮助自己在睡觉时,也能保持脊柱的平直,防止脊柱与骨盆的旋转。枕头要适当升高,高度与一侧的肩宽相等,用于支撑保持颈部的位置,保持脊柱正直。(图4)

随着天气渐暖,出门踏青、户外游玩成为不少家庭的选择。什么样的户外运动能够预防近视?户外运动有何注意事项?全国综合防控儿童青少年近视宣讲团的多场景近视防控问答,为广大儿童青少年和家长答疑解惑。

户外活动多长时间,对预防近视有效?

户外活动是最有效、最经济的近视防控方法。建议每天户外活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动可间歇进行,增加户外活动的次数,保障户外活动的时长。户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等。

天气冷不想出门,室内运动可以预防近视吗?

室内活动近视防控效果不理想。室内活动视野不开阔,光照强度不够,而户外活动时光照充足才是预防近视的关键。即使室外温度较低,在做好防寒保暖的情况下也要经常到户外活动。如需要居家,可到阳台或窗边,多接触阳光。

阴天户外活动对近视防控有效果吗?

阴天户外的光照强度远比室内大得多,因此阴天户外活动对近视防控也有一定效果。

有哪些可以推荐的户外运动?

各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

在家阅读,对光线有什么要求?

光线过强或过暗都会给眼睛带来不良影响。避免在阳光直射下阅读和使用电子产品。居家学习光线不足时,打开房间顶灯和台灯双光源辅助照明,台灯应摆放在写字手的对侧前方。书桌位置最好是靠近窗边,白天学习时可以照进更多的自然光。

感觉眼睛干燥、疲劳该怎么办?

持续过长时间使用电子产品容易产生眼睛干涩、视疲劳等不适。通过闭目、远眺、正确做眼保健操等方式,让眼睛得到充分休息。也可以用热毛巾闭眼敷10至15分钟,或者用人工泪液等眼药水缓解症状,必要时到医院就诊。观看电子产品时,要有意识地多眨眼。保持合适的室内温度和湿度。

专家展开多场景近视防控问答

什么样的户外运动能预防近视

体适能训练提高儿童运动认知

动作学习对孩子一生的发展都有非常重要的意义,身体运动受到大脑控制,同时运动本身也促进大脑发育,在儿童阶段,培养良好的身体感觉和基础动作能力对于未来孩子学习运动技能和身体活动都大有益处,这也是如今儿童体适能培训受热捧的原因。

来自四川省社会体育指导中心的专业人士表示,所有基础动作能力的目的都是为了激活身体与大脑神经的连接,建立更多的动作模式,活跃更多的大脑神经。动作的发展不仅能够增强儿童体

质,让孩子拥有健康的体魄,还与儿童的大脑开发、语言发展、心理发展、良好个性形成等有着密切关系。

对儿童来说,成长发育分为不同阶段,动作技能发展也是如此。儿童的动作技能是在特定时间里按照固定的顺序发展起来的。国家高级统感训练师、儿童体能教练王彦杰表示,2至3岁儿童属于感知运动的培养阶段,以感觉统合为要点,这一阶段学习基本动作技能是儿童训练的重点,在身体移动技能上要练习跑步、双脚跳、爬行、攀爬等,物体操控有抓握、抛投、蹬踢等,同

时要加强体能练习,训练平衡能力,增强大肌肉力量的蹦跳、全身爬等,以及跑步、拉伸等提高心肺功能和柔韧度的练习,并通过运动培养孩子的规则意识。

3至4岁儿童处运动启蒙阶段,这一阶段可以学习基本运动动作,练习移动技能,可以进行充满趣味性的“找车位”练习,也就是幼儿折返跑,帮助孩子慢慢提高心肺功能,培养跑步习惯,同时进行动态伸展、青蛙跳、开合跳等基本运动动作的学习,还可以尝试进行组合动作的练习,例如平衡木走+跨跑+双脚练习跳

的组合,锻炼身体协调性。

5至6岁的孩子可以进行一套完整的儿童体适能训练,包含热身、强度运动以及拉伸和放松等,适度的热身可以降低受伤的风险,在热身环节,可以让孩子做一些低强度的有氧运动,如快走、狗熊爬等,调动孩子使用身体的大肌肉,逐渐加快心率速度,同时进行伸展,使关节也活动起来。运动时可以进行海绵垫旋转跑等强度运动增加呼吸和心率,进行心肺调节,从而提高耐力,在运动后加强拉伸和放松,以增强身体柔韧性,减少运动损伤风险。