

青少年应抓住暑假黄金期

均衡膳食 积极运动 收获健康

青少年正处于生长发育的关键阶段，科学的营养补充对于他们的健康成长至关重要。近年来，随着生活水平的不断提高，儿童青少年超重成为一个新的问题。因此，想要收获健康身体，防治超重就需要维持能量的平衡，抓住暑假的黄金期，保持均衡膳食的摄入同时积极运动。

配合运动饮食多样

体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良表示，营养膳食与体育运动相辅相成，是保障青少年健康成长的两大基石。“青少年应每天进行适量且有一定强度的有氧运动，每周要进行2~3次力量训练，以增强体质、强健体魄。另外，要根据运动计划和运动量，适当调整饮食结构和饮食量，尤其注意在运动前要合理安排饮食时间和食物组成，适当增加易消化的碳水化合物类食物摄入，脂肪类和蛋白质类食物不可摄入过多，确保足够的能量和营养素供给。”

李良建议，青少年假期中应平均每天至少进行60分钟的中高强度身体活动，锻炼的强度和频率可根据个人的身体状况和锻炼目标来确定。项目选择尽量多样，可以选择跑步、游泳、跳绳、篮球、足球等有氧运动，还可以进行适当的力量训练增强肌肉力量和骨骼密度，柔韧性训练和拉伸练习也必不可少。此外，团队运动比如足球、篮球、排球等可以提高协作能力、团队意识和社交能力。户外活动能够带来更多的健康效益。

要预防超重，一方面，青少年需摄入全面的营养，饮食应包括多样化的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷物，以及优质蛋白质和适量的健康脂肪，如瘦肉、鱼类、豆类、坚果、橄榄油、鱼油等。均衡的膳食可以提供足够的维生素、矿物质、膳食纤维和其他必需营养素，有助于青少年的生长和发育。

另一方面，控制食物摄入量和饮食结构也很重要。青少年应避免过量食用高热量、高脂肪和高糖分的食物，如糕点、糖果、油炸食品等。每天通过食物摄入的能量要与消耗相匹配，人体每天所需能量中，主要来自米、面等主食的碳水化合物占50%~60%，脂肪占25%~30%，蛋白质占10%~15%，合理的能量摄入有助于维持正常体重和健康状态。此外，要注意避免出现偏食、挑食、暴饮暴食等不良饮食习惯，适度享用

暑假运动莫过度

暑假时间长，青少年又处于生长的黄金期，许多家长希望青少年趁这段时间养成良好的运动习惯，提升运动技能水平，收获健康的身体。不过夏季天气炎热，青少年运动专家建议，在制定暑期体育锻炼计划时，也要注意避免运动过度。

合理分配运动时间

运动是一个长期的过程，运动水平的提升也不是一朝一夕可以完成的。因此，青少年在锻炼过程中不要急于去完成自己的训练目标，锻炼时间控制在1~2个小时左右，其中包含热身和拉伸的时间在30分钟左右，尽量选择早晨或者下午的时间训练，避免中暑。同时也要保证好充足的休息时间，使自己能够有充沛的精力迎接暑假生活。

运动强度循序渐进

肥胖少年儿童的运动量刚开始锻炼宜采取小强度的有氧训练为主，运动频率每周4次左右，心率维持在130~150次/分之间。遇有不良反应如头晕、恶心，要减少运动，防止发生意外。小强度坚持进行两周左右时间，身体适应强度之后，逐渐增加运动强度，采用中等强度有氧训练和无氧训练相结合的运动方式，每周频率5次左右，心率维持在140~160次/分之间。后期大强度训练可穿插进行，每周大强度训练不宜超过3次。

运动过度及时处

当出现运动过度现象时，如面部苍白、身体酸软无力、大量出汗等现象，应果断采取相应处理措施，减少活动次数，降低强度和数量或停止运动、补充水分，必要时及时就医。运动过度会阻碍青少年身体的发育和成长，对青少年身体健康造成不良影响。青少年要选择合理的运动负荷，进行适当的运动，通过良好的训练方法来提升自己。

健康零食，如坚果、水果等。

运动营养剂不需额外补充

“额外补充一些运动营养剂是不是可以提升青少年训练的效果，起到事半功倍的作用？”不少家长都有这样的疑问。对此，李良表示，对于大多数健康并进行适度运动的青少年来说，通过均衡的饮食通常可以满足他们的营养需求，一般不需要额外补充运动营养剂。

不过，针对青少年运动员，或者当一些青少年因为特殊的生理或运动需求，无法通过正常饮食满足营养需求时，可以在专业医生或营养师的指导下进行运动营养剂的合理补充。需要注意的是，运动营养剂并非万能药，只是在特定情况下的营养辅助手段，过度依赖运动营养剂而忽视均衡饮食可能带来负面影响。

从青少年生长发育的特殊需求和安全性考虑，青少年运动员和成人在运动营养剂的补充上存在一



青少年运动前后如何补能

及时补给运动中需要的营养物质对青少年提高体育锻炼效果、增强体质、调节能量平衡有重要作用。运动过程中机体能量消耗剧增，体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良表示，青少年在运动前后应该补充适量的碳水化合物等营养物质以满足身体的能量和营养需求。

李良建议，避免空腹健身，在运动前应该补充适量的碳水化合物，如高纤饼干、优酪乳、新鲜水果等容易消化的食品，为机体提供充足的能量，增加耐力和延缓疲劳。

运动过程中还容易大量流失

水分和电解质，如果不及时补充水分还可能发生脱水现象。因此运动前、后补充足够的水和电解质是维持水平衡和体内环境稳定的关键。补水要遵循少量多次的原则，运动前补水有助于保持良好的水合状态，运动后及时补充水和电解质，可以帮助身体快速恢复水合状态。

运动后及时补充碳水化合物有助于肌糖原的快速合成，促进体能恢复。蛋白质是肌肉修复和重建所必需的营养物质，运动后补充适量的优质蛋白质有助于肌肉的修复和生长，常见的蛋白质来源包括瘦

肉、鱼类、豆类和乳制品。

运动后应避免饮用含有咖啡因的饮料，比如咖啡、汽水、茶。因为咖啡因有利尿作用，如果运动后饮用，只会让机体的缺水现状“雪上加霜”。虽然汽水也可以提供水分和糖类，但汽水中往往含糖量过高，反而使运动效果降低。

此外，运动时间最好安排在饭后2小时以后；运动后，应休息半小时到一小时后再进食。采取运动、进食间隔的方式主要是因为运动后血液会主要供应肌肉，此时肠胃消化能力弱，若大量进食极容易引起不适，增加胃肠疾病的风险。



南宁开展体教卫融合行动

本报讯 2023年南宁市儿童青少年体态健康体教卫融合行动近日落下帷幕。在为期一个多月的活动中，体态健康筛查、运动员选材数据收集、体态健康讲堂、不良体态预防及健康知识课堂等一系列活动陆续展开，全面探索实践体教卫融合的新路径。

体态健康筛查中，主办单位分别走进7所小学，为超过3500名三至六年级的小学生进行脊柱侧弯、高低肩、头前伸等项目的体态筛查。并派出教练员进入27所中小学校，针对青少年展开立定跳远、原地快速交换腿（10秒）、高抬腿（10秒）、30米跑等基础选材数据的收集。最后，组织专家团队走进十余

所校园，为老师和家长开展体态健康讲堂、不良体态预防及健康知识课堂，普及健康知识。

相关负责人表示，本次活动希望借助一整套行之有效的流程，全面掌握本地中小学生的体质情况，进一步提高学校师生对儿童青少年不良体态重视程度，督促儿童青少年养成良好的生活行为习惯，从而推动青少年体育事业高质量发展。

本次活动由南宁市体育局、南宁市教育局、南宁市卫健委主办，南宁市体育管理培训中心、广西体育科学研究所、南宁市疾病预防控制中心、南宁市妇幼保健院等部门单位承办。

福州举行运动健康促进知识技能大赛

本报讯 近日，运动健康促进知识技能大赛（福州站）在福建师范大学开赛，来自福建、广东、浙江、湖南、江西等13个省的近90名优秀运动处方师及机构展开激烈角逐。

本次大赛的主题是“加油！运动处方”。比赛以运动健康促进为目标，聚焦开具运动处方的流程、内容、实施方法，开展体医融合人才的专业知识和专业技能竞赛。比赛设个人组和机构组。个人组主要考核运动处方开具流程中的重要环节和实操技能；机构组主要展示已开展的运动处方研究、推广和应用相关工作及研发的相关设备等。大赛还进行了团体案例展示环节，旨在根据体医协作，完成运动处方制定全流程。

经过角逐，李超荣、李玉、廖俊辉分获个人组前三名；三明学院、厦门弘爱康复医院、嘉兴市长三角体医融合促进与创新研究中心分获机构组前三名。赛后部分获奖选手和机构分别做了制定运动处方的全流程演示。

相关负责人表示，本次大赛不只是一次知识技能比赛，更重要的是推广和普及运动健康促进的核心理念方法，在运动处方的研究、推广、应用上收获了广大民众的肯定与认同，增强了运动处方推广的信心和支持。

此次比赛由中国体育科学学会、国家体育总局体育科学研究所、福建省体育局和福建省卫生健康委员会主办，福建省体育与卫生健康融合协会、福建师范大学等单位承办，香港赛马会资助。



各年龄段青少年暑期体能训练指南

练习，间歇训练。

这样一是让心肺功能和机体有一个适应的过程，不至于因一开始就高强度运动而疲惫或受伤；二是增强趣味性，培养孩子运动兴趣，打下身体运动的基础。

热身和拉伸，是运动不可忽略的一部分。运动前热身是全年龄段的青少年都需要进行的，能增加关节活动度、强健关节韧带，放松心情，防止身体受伤、延长运动寿命。常见的热身项目有两点左右跑、原地蹬地跑、原地小步跑、高抬腿转体、单脚接球、跳跃单腿站、单腿转身跳、手足行走等。

三年级至六年级：增加基本体能训练

孩子到了三年级，就可以进行专业的体能训练。总体原则是利用已有的方便条件，能做做的任何运动，可以跑步、游泳、骑自行车、跳绳，以及有氧和力量相结合的练习，例如马步前后走、双腿背桥、靠墙静蹲、标准蹲起、弓步下蹲等。

同时，针对这一阶段的孩子，也应注意培养孩子运动的多样化，这样能给身体和大脑不断带来新的刺激，有助于通过运动持久地减压和快乐地坚持下去。

如果只做同一种运动的话，会让身体感到不再具有挑战，运动效果就减弱，因此可以变换运动的形式，进行1分钟短绳跳、仰卧踩单车、俯卧挺身、跳台阶、收腹跳、蛙跳、深蹲跳等不同的项目穿插练习。

初中至高中年级：全类型体能训练

随着学业压力的增大，更需要坚持体育锻炼调节心情，运动能让人心情舒畅，保持健康的身体状态，让运动就像吃饭、睡觉一样，成为生活不可或缺的一部分。要定期进

行全类型的体能训练，包括动态热身拉伸、基本体能、专项体能、球类运动、静态放松拉伸等五大类交叉组合。

此外，不同年龄段的青少年要特别享受球类运动等项目带来的种种益处。踢足球可以全面锻炼身体，能促进腿部关节的韧性，强壮腿部的肌肉，由于需要反复跑动及加速跑动，不仅锻炼了孩子的耐力，还增强了心肺功能；篮球是一种全身运动，在接球、运球过程中提高孩子反应能力，在运动过程中使体魄更加强健，也提高了观察和决断能力；打羽毛球需要手、眼、腿完美配合才能完成，能提高孩子的协调能力和平衡力。

同时不忘放松静态拉伸，趁身体还温暖、肌肉充血时拉伸，有助于拉长运动中紧张收缩的肌纤维，增加关节的活动度，有助机体恢复，也有助于放松绷紧的神经。