

怎样保护青少年体质健康

运动医学专家科普直播告诉你

本报记者 刘昕彤

“随着现代生活方式的改变和学生学业压力、心理睡眠等相关问题发生，青少年的体质健康状况不容忽视，养成健康的生活习惯，持之以恒地坚持合理的运动能让学生获得更大的健康收益，助力学生健康成长。”日前，在全国儿童青少年脊柱与视力、心血管健康科普直播中，多位运动医学专家共同呼吁。

正确姿势养成健康脊柱

“电脑族”“手机族”增多，加上缺乏锻炼、坐姿错



误等原因，导致近年来儿童青少年脊柱健康方面的问题更加突出。直播中，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，很多学生看手机或者看书时都习惯把身体歪向一边，觉得这样舒服，殊不知这种“舒服”只是一种假象，脊柱在承受着巨大压力。

“儿童青少年最容易出现的脊柱问题就是脊柱侧弯，脊柱侧弯不仅影响美观，还可能引发背部疼痛、呼吸困难、近视加重等各种问题。”厉彦虎说，“由于学生平时看书写字、背包、玩手机等日常行为的不正确姿势，许多学生出现了头前倾、高低肩、骨盆前倾等前期脊柱问题。虽然没有到需要医学矫正的程度，但需要通过运动和正确习惯培养来进行姿态矫正。”

厉彦虎介绍，爬行是锻炼脊柱的健康运动。此外，在阅读时，要静态强迫自己颈椎端正、双肩水平、胸腰收直。而电子产品使用则应遵循“20、20、20”口诀，即保持近距离用眼20分钟，远眺20英尺（6米左右）以外，至少看20秒。

总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方还强调了学生背书包的习惯。“现在很多人都意识到单肩包不利于学生健康，背双肩书包的孩子比较多，但是很多学生习惯把双肩包包带放很长，甚至到腰部以下，导致书包无法附着背部，这样对脊柱也有很大伤害。所以学生背双肩包时，要把肩带调短，让书包贴合背部、在腰部以上，分散压力。”

此外，徐建方还提到，现在有学生用拉杆箱书包的情况，“拉杆箱因为是单侧受力，外加道路如果比较崎岖，也会对孩子身体造成不平衡的压力，最好尽量避免使用。”

心血管健康从小抓起

相较于脊柱问题，儿童心血管健康问题更为“隐蔽”。2022年全国儿童青少年心血管健康调查与干预项目的一组数据显示，3000名7至17岁的学生中，只有1.8%满足全部的理想心血管健康指标。能满足6至7个理想心血管指标的儿童青少年只占总人数的13.7%。

对此，总局运动医学研究所运动医学监督研究中心副主任张剑梅在直播中表示，儿童青少年心血管状况不容乐观，出现问题主要源于身体活动度不

够及饮食结构不均衡两项，也就是我们常说的“吃动”两方面。

这种状况也反映在临床。北京协和医院心血管主任医师丁荣晶说：“近两年门诊有越来越多儿童高血压、心血管病人，主要原因在睡眠不规律、心理压力、运动状况不足和饮食结构不健康等。”

专家表示，对于儿童青少年心血管健康来说，血压、血脂、饮食结构及身体活动度是非常重要的几个指标。儿童青少年高血压的管理治疗包括生活方式干预和药物干预。合理饮食、适量运动、不吸烟、心理平衡，是预防和控制心血管疾病“十六字诀”。建议小朋友限制含糖饮料和快餐，多吃天然食品，不过多摄入高糖、高盐、高脂肪食物。

睡眠不足或睡眠障碍也会严重危害儿童青少年的身心健康。专家建议以家庭为单位，重视睡眠质量，帮助青少年养成良好的睡眠习惯。小学生每日睡眠时间不应少于10个小时，初中生每日睡眠时间不应少于9个小时，高中生每日睡眠时间不应少于8个小时。如果白天感觉困倦，可以在午饭后小睡一下。此外，积极进行户外活动、接受阳光照射也有助于调节生物钟，提高睡眠质量。

科学运动助力健康成长

直播中，专家表示，6至17岁的儿童青少年，每天应至少进行60分钟的中高强度有氧运动。另外，最好每周至少进行3天加强骨骼和肌肉的体力活动，比如打篮球、踢足球、跳绳、游泳等。同时专家强调，在体育锻炼的过程中，不但要注意锻炼身体各个部位的肌群，也要注意发展力量、速度、耐力、灵敏度等各种素质，提高跑、跳、投掷、攀登和游泳等实用技能。

针对超重或体力活动不足的儿童青少年，专家表示，这些孩子可以从中等强度活动、少量时间开始，适应后逐渐增加运动频率和时间以达到上述目标。学生们每天时间有限，先保证体力活动，再使用电子产品，尽量将每日屏幕时间控制在2个小时内。

本次直播活动在李大钊等先烈100年前创立的教育救国名校——北京市第三十五中学开展。活动中，校长刘继忠介绍了学校开展体育科普工作的相关情况，并分享了学校课间操、每天一节体育课，以及充分利用篮球馆、游泳馆及田径场地，为学生提供体育选项支持等方面的经验和做法。

本次活动由国家体育总局青少年体育司指导，总局运动医学研究所主办，中体联（北京）投资有限公司承办。

“运动改变生活”公益行 赋能乡村儿童健康

本报讯 近日，“运动改变生活”公益行在上海启动。在未来三年间，该行动将围绕“体育助力乡村振兴”这一主题，在江西瑞金、贵州石阡、河北新河等地，基于运动社团赋能、体育教师赋能、科学运动赋能、传播运动精神四个板块开展一系列体育文化公益行动。

在“运动社团赋能”板块，行动将为学生运动社团提供队服、训练器材等设备支持，鼓励孩子在运动中享受成功的乐趣。在“体育教师赋能”板块，将为体育教师开展培训，普及教练员、裁判员必备知识，全面提升体育课堂及课外运动效率，提升乡村体育教师的技能与课程组织水平。此外，为了科学传播体育运动理念与方法，在“科学运动赋能”板块，活动将通过中科院心理所专家团队对乡村儿童体育运动与身心发展、认知水平等要素

的关系展开调研，科学论证体育运动对儿童身心发展所起到的积极作用，支持校园体育活动充分开展。同时，为鼓励乡村儿童参与体育活动，在“传播运动精神”板块，活动将积极传播与推广科学开展体育运动的理念，帮助更多乡村体育工作者提高专业水平，鼓励儿童青少年养成坚持体育锻炼的习惯。

为更好地支持乡村体育运动开展，公益行专家组前往三县进行实地考察，了解校园体育课程开展、学生运动时间与兴趣及学校运动环境等情况，以期围绕行动四个板块的工作，通过精准助力，因地制宜地帮助乡村地区改善学生体育运动条件，支持更多孩子感受体育运动的乐趣，通过运动改变生活。

（刘昕彤）

河北省启动儿童青少年 体育健身活动状况调查

本报讯 为贯彻落实《全民健身计划（2021—2025年）》，全面了解我国儿童青少年体育健身活动状况，按照国家体育总局《全国儿童青少年体育健身活动状况调查抽样方案、调查指标解析和问卷填写方法》等内容进行专题培训，现场讨论和答疑，进一步统一抽样方法，规范工作流程，完成了石家庄市儿童青少年体育健身活动状况调查任务。

河北省体科所相关负责人表示，接下来将持续推进全省各抽样的地州市儿童青少年体育健身活动状况调查工作，进一步明确目标、规范流程，确保按时、保质、保量完成儿童青少年体育健身活动状况调查工作，积极引导和激励儿童青少年参加体育健身活动，促进儿童青少年身心健康。

（刘昕彤）

弹跳、伸展运动 有助于孩子长高

本报记者 刘昕彤

很多人认为春季是孩子长高的“黄金期”，从而忽视冬季身体活动。事实上，无论什么季节，运动锻炼对小朋友的生长发育都具有非常重要的影响。

北京协和医院内分泌科主任医师潘慧说：“尽管青少年长高受遗传、饮食等多种因素影响，但运动锻炼对儿童心肺发育、骨骼成熟、促进生长激素分泌、改善睡眠质量和肥胖等都有积极作用，因此儿童青少年一定要坚持身体锻炼，每周至少要运动4至5天，每次运动40至50分钟为最佳选择。”

潘慧强调，儿童青少年一定要坚持全面锻炼。“小朋友们的骨骼系统比较脆弱，如果长期局限于一种运动项目，忽视对称性运动，易导致骨骼发育不平衡。全面锻炼，多做伸展、弹跳运动，适当开展一些力量型练习，可促使全身各处软骨骨的新陈代谢处于相对旺盛状态，从而使全身匀称地生长发育。”

目前认为有助于身高增长的运动包括弹跳运动，如跳绳、跑步等；伸展运动，如单

杠、仰卧起坐、体操等；全身性运动，如篮球、排球、羽毛球和游泳等。青少年应根据年龄、兴趣等来选择运动项目，在安全的前提下进行多种组合的体育锻炼。

不同年龄段的运动也应有不同侧重：1至3岁的幼儿要选择能够帮助提高孩子运动协调能力的活动，为了让孩子们坚持运动锻炼，简单的爬行、攀登、跑、跳结合一些有趣的游戏是很好的运动形式；3至7岁的少儿更适宜进行室外活动，接受日光浴、空气浴、做操、跑步、打球等；对于7岁以上的孩子，适宜选择以弹跳为主的运动，特别是摸高、跳绳和引体向上等，同时游泳、健身操、球类运动、双杠等也是不错的选择。

潘慧还特别强调了家长的作用。“家长要积极参与到孩子的运动锻炼中，除了有利于培养孩子与家长的密切关系和情感，更重要的是让他们能够持之以恒地参加运动，养成良好的生活习惯。同时家长也要加强学习，采取一些积极的措施，在孩子进行体育运动的同时提供充足合理的营养支持，注意孩子的运动保护，避免他们运动损伤。”

科学健身指导



儿童滑雪建议双板入门

新华社记者 黄宗治摄（资料照片）

本报记者 刘昕彤

儿童对雪有着天然的亲近感，随着滑雪运动的普及，滑雪场里经常能看到“小萌娃”的身影。对此，高山滑雪国家二级运动员、滑雪教练吕奥表示，年龄不是衡量孩子是否适合滑雪的唯一标准，只要孩子的身体机能达到滑雪要求就可以参与这项运动。一般来说，孩子在3岁以后就可以学习滑雪。“3岁已经具备走路、跑步及跳跃能力，基本拥有学习滑雪的平衡能力，而且因为个子矮、重心低、平衡感更强，孩子比成人学起来更有优势。”吕奥说。

他认为，滑雪能够很好地锻炼孩子的骨骼支撑能力、身体控制力和平衡能力，从而提高身体的灵敏性和爆发力。不仅能有效提升孩子的身体素质，还有助于培养孩子的自信心和意志力。同时，作为一项竞技项目，在滑雪竞赛中，比赛的评判标准是综合两次滑行时间进行排名。孩子如果第一次的滑行成绩较好，第二次就需要思考如何取舍，是全力争取还是保守策略，这样的决策训练能够有效锻炼战略思维和

抗压能力，提升孩子处理问题的软技能，对他们的人生发展非常宝贵。

他建议，零基础的孩子最好先参加2至3天的室内课程，在室内相对安全的环境中养成正确的滑雪姿势和技巧，掌握基本的要领后再在平缓宽阔的儿童滑雪道上练习和巩固基本技巧。等到能更熟练地控制身体和雪板后，才可在进阶滑道上尝试更多动作。吕奥强调，初学儿童一定要选择适合其技术水平的滑道，在循序渐进中逐步提高滑雪难度，并建议，零基础且年龄较小的孩子应选择双板作为入门阶段的装备。“因为相比于单板，双板束缚性不大，上手容易，对于初学者十分友好。而且它还能够帮助孩子更容易找到身体的平衡点，并在短时间内获得明显的学习进展，激发孩子学习的积极性和热情。”

其他装备方面，家长需要尽量选防寒保暖、排汗防水兼备的衣物。还需要准备具有保暖功能、分区压力不同的专业滑雪袜子和防水手套。由于滑雪头盔可能不完全贴合头部，所以还需要额外准备毛线帽。这样的帽子不仅可以起到保暖作用，还可以在滑行过程中提供额外的保护。