

高考来临——

适当运动 帮助考生积极应考

本报记者 刘昕彤

高考来临，广大考生即将迎来重要一关。面对高考，考生们不仅要承受繁重的学业压力，还要应对来自家庭、社会等各方面的期望。因此，很多考生在备考和考试期间会产生紧张、焦虑等情绪。应该如何缓解考试的紧张情绪呢？日前，记者采访了上海体育科学研究所（上海市反兴奋剂中心）运动心理专家、研究员郑樊慧，她表示适当的体育运动可以改善焦虑情绪，帮助考生积极应考。

运动改善身心状态

“根据心理学研究，适度的紧张及焦虑情绪有助于考生的大脑保持兴奋状态，激发他们的学习动力，从而提高学习效率。但是如果这种情绪过度，则会对考生的身心造成负面影响。”郑樊慧说，“过度紧张及焦虑情绪不仅会影响考生的学习效率，还会干扰他们在考试时的正常发挥。长期承受过大的压力还可能导致考生出现失眠、食欲不振等身体问题，甚至可能引发心理疾病。备考和考试期间适当的体育运动成为一种有效的解决方法。”

专家表示，在运动中，考生可以将

注意力从学习上暂时转移，通过运动来宣泄内心的负面情绪。运动还能促进身体内的内啡肽等荷尔蒙的分泌，有助于改善情绪状态。同时，备考和考试期间，考生需要长时间保持坐姿学习，这容易导致身体疲劳和免疫力下降。适当的体育运动能够增强考生的心肺功能，改善血液循环，提高身体的免疫力，使他们在备考和考试期间能够保持更好的身体状态。此外，体育运动还能提高考生的专注力和学习效率。研究表明，运动能够刺激大脑神经元的生长和连接，增强大脑的认知功能。在备考期间，考生可以通过参加一些有氧运动、球类运动等，锻炼自己的反应速度和注意力，从而提高学习效率。

“广大考生在备考过程中应合理安排时间，适当参加一些体育运动，以保持良好的身心状态，迎接即将到来的高考挑战。”郑樊慧说，“同时学校和家长也应关注考生的心理健康，为他们创造一个轻松、愉快的备考环境，帮助他们顺利度过这个关键时期。”

轻运动更适宜

在备考和考试期间，适当的运动益处多多。不过专家也表示，在运动方式

的选择和时间控制上都需要仔细考虑，以免对学习和休息造成负面影响，而轻运动显然更为适宜。

“对于大多数高中生来说，建议选择一些轻松的有氧运动，如散步、慢跑等。这些运动强度适中，不会对身体造成过大的负担，同时有助于放松身心，缓解压力。此外，瑜伽和太极拳等运动也是不错的选择，它们不仅能够锻炼身体，还能够调整呼吸和心态，帮助学生们在紧张的学习环境中保持冷静和专注。”需要强调的是，考生在此期间一定要注意避免剧烈运动。因为在高考前，学生们的身体和心理都处于一种敏感的状态，进行剧烈的运动，如高强度的力量训练或长时间的竞技运动，容易造成身体损伤或过度疲劳。

同时，也要注意控制运动时间。虽然运动对身心健康有益，但过长时间的运动也会导致身体疲劳，影响学习和休息。建议学生们每天的运动时间控制在30分钟到1小时之间。“更重要的是要保持规律的运动习惯，”郑樊慧说，“每天固定时间进行运动，有助于形成良好的生物钟，提升身体的适应能力。这样，学生们在高考前就能够更好地保持身心健康，以最佳的状态迎接挑战。”

科学运动确保安全

专家建议，运动时应该尽量选择环境宽敞、空气清新的户外场地，避免在拥挤或污染严重的地方进行运动。同时，运动装备的选择也不容忽视，穿戴合适的运动鞋、运动服等装备，不仅可以提高运动效果，还能有效预防运动损伤。运动前进行适当的热身活动和运动后进行拉伸放松也十分必要。热身活动可以充分活动肌肉和关节，使身体逐渐进入运动状态，避免因突然发力或运动强度过大导致的运动损伤。而运动后拉伸放松则可以舒缓肌肉疲劳，帮助身体恢复，防止肌肉酸痛和僵硬。

此外，运动过程中还需要注意补充水分。郑樊慧说：“人体在运动时会大量出汗，失去水分和电解质，如果不及时补充水分，容易导致脱水，影响身体健康和运动效果。因此，在运动前、运动中和运动后都要适量饮水，保持身体的水分平衡。另外，每个人的身体状况和体能水平都不同，需要根据自身情况合理安排运动量。在保持适度运动强度的同时，注重运动的持久性和规律性，缓解学习压力，提高学习效率，促进身心健康，让体育运动成为广大考生高考成功的重要助力。”

相关链接

拉伸动作缓解紧张情绪

适当进行拉伸运动可以帮助考生放松身体、调整状态，也有助于考生提升睡眠质量。家长可以和孩子一起锻炼身体，帮助考生以更好的状态应对考试。

肘前侧拉伸

动作要领：在房间门口站立。伸直左手臂，与肩同高。手臂和手掌贴墙，拇指向上。右肩朝墙的方向后转体。保持10至15秒。右侧拉伸同以上步骤。

拉伸部位：左侧肘前部肌群，如肱肌、肱二头肌等。
注意事项：此拉伸也可以抓住稳固的垂直杆进行，但是紧紧抓住实质上会减少牵伸力度，肌肉的牵伸效果会较小。

肘后部拉伸

动作要领：站直，左臂肘部弯曲。抬左臂直至肘部靠近左耳，左手靠近右肩胛骨。用右手抓住左臂肘部，于脑后向下推或拉左臂肘部。保持10至15秒。右侧拉伸同以上步骤。

拉伸部位：左侧肘后部及背部肌群，如肱三头肌、背阔肌等。
注意事项：为达到最大化的拉伸，不要向前或者向侧面弯腰。另外，坐在有靠背的椅子上进行此拉伸能更好地控制平衡，肌肉的牵伸力度会更强。

小臂外侧拉伸

动作要领：跪在地上，两腕弯曲，两手背置于地面与肩同宽。手指朝向膝盖方向。肘部伸直，向后屈身（臀部尽量接近脚跟），始终将手背置于地面，保持10至15秒。

拉伸部位：双侧小臂外侧肌群，如桡腕肌等。
注意事项：不要弯曲肘关节。另外，手置于膝盖前方越远的地方，肌肉的牵伸力度会越强。

小臂内侧拉伸

动作要领：跪在地上，两腕弯曲，与肩同宽，手掌着地，手指朝膝盖。肘部伸直，向后屈身（臀部尽量接近脚跟），手掌平放在地面。保持10至15秒。

拉伸部位：双侧小臂内侧肌群，如腕屈肌等。
注意事项：拉伸时掌根尽量向前顶，不要弯曲肘关节。另外，手置于膝盖前方越远的地方，肌肉的牵伸力度会越强。

小臂深层拉伸

动作要领：坐直或站直。双侧肘部屈至90度左右，腕部尽量伸展。左手手指朝上，右手朝左手肘关节方向推左手手指。保持10至15秒。右侧拉伸同以上步骤。

拉伸部位：左侧小臂深层肌群，如屈指肌等。
注意事项：拉伸时左手掌根尽量向右侧顶，不要耸肩或含胸。

（刘昕彤整理）

图片新闻



主办方供图

第29个全国“爱眼日”关注普遍的眼健康
预防近视 从娃娃抓起

今年6月6日是第29个全国“爱眼日”，今年的主题为“关注普遍的眼健康”，活动重点聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜炎等重点眼病，着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群，大力宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。

随着电子产品的丰富和发展，近视已呈现低龄化趋势。据报道，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，其中小学生为36.7%、初中生为71.4%、高中生为81.2%。虽总体近视率较2021年（52.6%）下降0.7个百分点，与2018年全国近视摸底调查结果（53.6%）相比，下降1.7个百分点，但形势仍然严峻。据世界卫生组织发布的研究报告显示，我国近视人群已达6亿，青少年近视率居世界首位。要知道，近视发病的年龄越小，未来患高度近视的可能性就越大，而高度近视更可能会引起视网膜病变，不仅危害儿童青少年的身心健康、影响其未来发展，还会对整个社会造成巨大经济负担。因此，今年的全国“爱眼日”也呼吁全社会关注儿童青少年近视问题，并将关口前移，从娃娃抓起。

有关专家表示，儿童眼球和视力是逐步发育成

熟的。新生儿的眼球较小，眼轴较短，此时双眼处于远视状态，这是生理性远视，称之为“远视储备量”。随着儿童生长发育，眼球逐渐长大，眼轴逐渐变长，远视度数逐渐降低而趋于正视。因此，在1至3岁幼儿期、4至6岁学龄前期、7岁之后学龄期应当定期接受屈光筛查，监测远视储备量。家长要从孩子出生就树立近视防控意识，给孩子一个健康视觉环境，帮助孩子养成良好用眼习惯。

户外活动接触阳光，能增加眼内多巴胺等活性物质释放，促进眼球正常发育并抑制眼轴变长，是防控近视有效、经济的方法。研究表明，户外活动时间与屈光度数、眼轴长度等近视指标显著相关，儿童青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。要知道即使是阴天，户外活动也对近视有防护效果。需要注意的是，户外活动要避开午后高温强晒时段。

同时，儿童青少年要养成良好的用眼习惯，长时间、近距离用眼是诱导近视形成的关键因素。一是读写做到“三个一”，即“一尺一拳一寸”——眼离书本一

尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸；不可平躺、侧躺或趴在床上看书，不可边走边看书，或者在移动的车厢内看书；二是坚持“20—20—20”原则——即近距离用眼20分钟，向约6米远眺20秒以上；三是保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射，晚上除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。

此外，电子视屏类产品要分年龄段管控。0至3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3至6岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；中小學生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时。在持续用眼后认真规范做眼保健操，可以让眼睛得到充分休息，减少调节滞后，改善视疲劳症状，有助于防控近视。做操时应注意清洁双手，找准穴位，力度到位，以略有酸胀感为宜。

（刘昕彤整理）

本报记者 顾 宁 刘昕彤

日前，由国家体育总局青少年体育司指导、国家体育总局运动医学研究所主办的“我国儿童青少年心血管状况调查与干预”专项活动先后走进陕西丹凤和河北赤城。

近年来，随着我国经济社会发展和国民生活方式变化，心血管疾病已跃居慢病之首，发病趋于低龄化。为了改善儿童青少年心血管健康状况，国家体育总局等单位展开青少年心血管健康状况调查与干预，旨在培养青少年养成规律运动、合理饮食等健康生活习惯，提升心肺功能，提高健康素养，降低他们在成年后患上心血管疾病的风险。

活动中，专家通过开展儿童青少年心血管健康状况调查与干预，了解其心血管健康要素——体力活动时间、强度及其他七要素，并有针对性地制定体卫融合干预方案。

在陕西丹凤县初级中学的专项推广活动中，工作人员对240名学生开展了心血管健康状况科普知识讲座，并有针对性地制定了体卫融合干预方案，以多样化健康包的形式将之导入学校体育和家庭生活中，促使儿童青少年早期养成良好健康生活习惯，最大限度降低成年后心血管病的发病风险，推进营养与健康学校建设，助力“健康中国”建设。

总局青少司相关负责人表示，此次项目的任务和目的是促使我国儿童青少年早期养成良好健康的生活习惯，向学校、学生和家长传递“理想心血管健康”的概念，帮助孩子自小坚持“理想心血管健康”的标准生活方式，降低他们成年后心血管病的发病风险。希望学生们能够从从现在开始，关注未来20年的自己，带着自己的理想，保持强健的体魄。

在河北赤城样田中心小学，总局运动医学研究所运动医学监督研究中心负责人对该校学生和家長代表等进行了青少年心血管健康科普讲座，并指出尽管心血管疾病事件发生最常见于老年人，但其潜在的病理生理过程可能在青年时期就存在，因此儿童时期改善我国儿童青少年心血管健康状况刻不容缓。此外，她还提出，应积极开展各类体育活动，促进学生全面发展，提升学生大健康理念，及时指导学校制定科学的矫正方案，为学生身心健康成长奠定基础。

加强调查干预 促进青少年心血管健康