



新华社供图(资料照片)

本报记者 刘昕彤

近年来,因为生活方式的改变和不太健康的饮食习惯,儿童青少年“小胖墩”现象突出。目前正值暑假,抓住“黄金期”,加强体重管理、保持健康体重,对于儿童青少年健康成长有至关重要的作用。

近日,国家卫生健康委、民政部、国家体育总局等16个部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》,明确自2024年起,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升。7月,国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局又联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》(以下简称《导则》)。明确提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略,通过科学、系统的综合防控措施,有效预防和控制我国中小学生超重肥胖的发生发展,保障学生身心健康。

减重夏令营受欢迎

“暑假孩子生活比较不规律,虽然也按照暑假体育作业的要求做运动,但是吃夜宵、吃外卖很不健康,体重还是有所上涨。”不少学生家长对于孩子的暑假体重管理都有所担忧。暑假期间,温州市中心医院发出“青少年肥胖防治夏令营”招募通知,吸引了

暑假动起来 远离“小胖墩”

不少家长的关注,通过一段时间的系统干预,每个孩子都收获了一定程度的减重效果。

夏令营负责人告诉记者,该夏令营主要是通过线上管理的方式开展,负责团队由医生、营养师、运动管理师组成。入营后,家长或孩子可以通过小程序,每天打卡一日三餐及运动情况,再由负责团队进行点评、总结,并对不正确的操作及时给予纠正。“经过前期的体脂分析,血液、体格检查等,我们掌握了每个孩子的情况,之后再制定个性化的减重方案,可以说每个人的方案都是独一份。团队负责定时查看孩子们的饮食、运动打卡情况,并会组建微信群进行管理,为他们答疑解惑。”

“儿童减重靠的是饮食调整配合适宜运动,但不要求高强度运动,需循序渐进。高强度的运动对体重超标的孩子来说,可能会对孩子的关节造成进一步损伤。”该负责人表示,在儿童青少年的减重过程中,运动要遵循有氧运动和抗阻训练相结合、运动强度和运动时间循序渐进的原则,鼓励孩子平时多走路上学、爬楼梯、做力所能及的家务劳动等。同时还可根据孩子的兴趣选择合适的运动项目,这样才能持之以恒。

运动锻炼是有效手段

今年的体育宣传周期间,南京市体育科学研究所邀请江苏省体育科学研究所助理研究员黄剑雅,开展了一场线上全民科学健身大讲堂。专家表示,体重管理的关键是改变不健康的生活方式,引导大家“管住嘴”“迈开腿”,从而达到体重逐渐下降的目标。其中,合理分配24小时活动行为对个体的健康发展至关重要。

《导则》提出,在超重肥胖发生前要控制危险因

素,提升保护水平。每天进行至少1小时中等及以上强度的身体活动,以户外活动为主。每周至少进行3天增强肌肉和(或)骨骼的运动,积极参加跑步、打球、健身操(舞)、跳绳等简单易行的运动,促进运动日常化。引导家长培养孩子养成运动习惯,陪伴并与孩子一起运动。减少久坐等静态行为和视频时间,久坐45分钟后应起身活动,每天视屏时间少于2小时。同时保持充足睡眠。

《导则》还提醒,肥胖学生运动时应循序渐进,根据运动能力有计划地进行中等及以上强度的身体活动(3—5次/周,每次50分钟),以及增强肌肉力量和(或)骨骼健康的运动(2—3次/周),掌握1—2项运动技能,养成终身运动习惯。不经常运动的肥胖学生可先从每天20分钟低强度有氧运动开始,逐渐增加运动量,直至达到推荐的身体活动量。

培养健康饮食习惯

培养健康饮食习惯对于体重控制也至关重要,尤其是暑假期间,儿童青少年在家用餐时间增加,对于健康饮食的需求就更为迫切。对于正值生长发育期的青少年来说,对蛋白质有旺盛的需求,特别是肌肉生长需要蛋白质保障,所以应该适当选择肉制品、豆奶、豆制品等,天天喝奶,足量饮水。此外,青少年对钙质也有很大的需求量,可以考虑高钙和富含维生素D的食物。

专家提示,父母如果担心儿童青少年发胖,就需要特别关注食品中脂肪和糖的含量,尽量选择低脂肪和低糖的食物。另外,也可多选含有膳食纤维及含有蛋白质的食物,因为这些营养素有助增加餐后的饱腹感,能够有效控制食量及体重。早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上。同时适量选择营养丰富的食物作零食。在外就餐时要注意合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。做到清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食,养成健康饮食习惯。

青少时讯

北京

青少年足球体验日营造良好运动氛围



主办方供图

本报讯 日前,2024年中国足球协会“全民健身日”主题活动暨青少年足球体验日在北京举行。本次活动以“全民健身与奥运同行”为主题,旨在通过足球运动促进全民健康,营造浓厚的足球运动文化氛围。

“定点射门”“九宫格射门”……活动现场,主办方精心布置了多项足球趣味游戏,吸引了众多青少年足球爱好者参与。这些足球趣味游戏的设置,不仅让活动现场充满了欢声笑语和竞技氛围,还激发了青少年对足球运动的兴趣和喜爱。参与者在足球游戏中锻炼了身体,收获了快乐和友谊。

本次活动由中国足球协会指

导,北京市足球运动协会主办。据悉,中国足协于8月在全国范围内精心策划了一系列“全民健身日”主题活动。北京市足协积极响应国家体育总局、中国足球协会的号召,因地制宜策划了丰富多彩的足球活动,覆盖不同年龄段的足球爱好者。北京市足协相关负责人表示,本次活动为进一步推动足球运动的普及和发展奠定了良好基础。在丰富全民健身活动开展的同时,为群众搭建了友好交流的平台,也进一步激发了全民健身热情,增强了全民健身意识,特别是促进了广大青少年参与足球运动的积极性,营造了良好的足球运动氛围。

(顾 宁)

山东潍坊

全国青少年数独锦标赛举行

本报讯 近日,2024年全国青少年数独锦标赛在山东潍坊举行。来自全国各地的1605名青少年数独选手同场竞技、共叙友谊,上演了一场智慧与耐心的较量。

比赛中,参赛者沉着应战,展现出了极高的竞技水平和专业素养。“在这里跟全国各地的高手对决,是一次很好的学习交流机会。”来自北京的参赛者杜亦霖学习数独两年,这是第一次参加全国比赛,感到非常兴奋。“现场气氛热烈,很开心收获了两个奖项!”来自黑龙江的参赛者张洪瑞是U10组

的选手,此次获得个人赛一等奖和城市友谊赛冠军。张洪瑞学习数独四年,他认为数独不仅是一项比赛,更是锻炼思维、挑战自我的过程。

数独被誉为“聪明人的游戏”,因其在培养数学能力和逻辑思维上的显著优势而深受广大民众,尤其青少年学生喜爱。本次比赛正值全民健身日前后,参赛者充分展现了良好的精神风貌和较高的竞技水平,也凸显了全民健身、健康中国国家战略实施以来群众体育所取得的丰硕成果,让人们为数独这项风靡全球的智力运动有了更深层次的理解。

(轧学超)

图片报道



主办方供图

千余名青少年热舞长沙

本报讯 日前,“奔跑吧·少年”第二届全国青少年体育舞蹈俱乐部公开赛总决赛在湖南省长沙市举行。此次比赛以“跟着赛事去旅行”为主题,面向6岁至18岁的儿童青少年,共设有442个项目组别,吸引了来自全国各地近1300名青少年,以及3000余名家长、教练员随行。大赛充分发挥青少年体育赛事的综合效应,有效地将体育流量转化为发展增量,在展示城市新形象的同时,为塑造城市新名片作出积极贡献。

大赛积极响应国家体育总局、商务部、文化和旅游部部署开展“体育赛事进景区、进街区、进商圈”的号召,旨在打造高品质全国性体育赛事平台,为文、体、旅产业发展注入活力,为城

市经济繁荣增添动力,为青少年健康发展贡献力量。

此外,为全力保障本次总决赛的公正性、权威性,组委会选调了70余名高校老师与专家共同组成裁判员团队,通过科学地交叉分组与细致地工作安排,为参赛运动员们营造健康阳光的竞赛环境。

来自广西南宁的13岁选手韦佳滢表示:“我已经练习舞蹈5年了,学习体育舞蹈可以培养自身拼搏、努力、自强不息的精神。本次跟着赛事来湖南旅游,见识了祖国的大好河山,领略了不同的风光,开阔了眼界。”

本次大赛由全国青少年体育联合会、长沙市体育局主办。(顾 宁)

从“背篋精神”到“五个一”模式 四川资中推动青少年足球高质量发展

本报记者 顾 宁

1986年,四川省资中县组建了全省首支女子足球队——资中县女子乙组足球队。因装备物资匮乏,队员用背篋背着参赛物品赴各地参赛,包揽1986至1990年所有省级比赛冠军。她们特别能吃苦、特别能拼搏的“背篋精神”也由此声名远扬。目前,资中女足建有2009—2016年龄段队伍5支,配备足球教练14名,注册在训运动员140余人。女足小将们平均年龄15岁,年均训练280天以上、日均训练3小时以上。近年来,资中女足立足长远,久久为功,以点带面推动青少年足球事业高质量发展,积极探索并形成新时期青少年足球蓄力联动发展的“五个一”模式。

在具体做法上,当地坚持“一个魂”凝心,根植“背篋精神”。强化思政建设,弘扬“爱祖国、雄川体、闯新路、争第一”的四川体育精神,引导全省足球运动员继承发扬老一辈资中女足“背篋精神”。

同时,坚持“一张网”融合,深化“两育”共建。资中深化体教融合,建立文体衔接教育机制,注重文化教育和体育训练互促共进。体育部门会同教育厅、团省委举办“贡嘎杯”足球校园联赛三届,共有1.5万余名运动员参加,指导市(州)按6:3:1的比例建立小学、初中、高中“一条龙”足球人才升学体系,建立国家级校园足球实验区3个、满天星训练营6个、试点县(区)11个、校园足球特色学校1784所,在5700余所中小学开设足球课程。目前,资中县10万余名中小学校和幼儿园学生全覆盖接受足球教学。

在此基础上,资中还坚持“一体系”立新,打造“三赛”品牌。当地创新足球

赛事体系,支持内江市承办省十五届运动会足球项目,用好“竞赛杠杆”建强场地设施,激发资中女足发展活力。在全国率先开展省级足球城市联赛,实施“体育泡泡”、采取分区闭环管理克服疫情挑战,确保21支队伍450名学生运动员安全顺利参赛。打造“巴蜀雄起杯”四级联赛品牌,年均举办赛事130余项、比赛15万场次,5万余支队伍、1300万人次参赛。并创新打造“星火杯”省级足球锦标赛品牌,举办比赛327场,吸引3793名运动员参加,各级各类媒体大量报道,引导全省青少年积极投身足球运动。值得一提的是,足球被明确为四川省运会21个(市)必选项目,前三名分计3、2、1枚金牌。

第四个“一”是坚持“一条心”协同,形成“四级”联动。强化顶层设计,整合各级资源,构建形成“总局指导、省级引导、市级激励、县级配套、社会助力”青少年足球联动体系。

此外,当地始终坚持“一盘棋”布局,构建“五线”梯队。按照“抓一线、带二线、挂三线、看四线、布五线”思路,建立四川省《青少年足球发展“1+12”行动计划》等机制,推动省队与市州、高校、俱乐部等共建联办,强化1784所校园足球特色学校建设,建立国家级足球特色幼儿园496所,建成青训中心28个,常年在训U7—U16年龄段队伍近300支8500人,向省队输送优秀运动员272人,形成青训“金字塔”体系。资中县广泛开展足球嘉年华、足球节等活动,48所学校均授校园足球学校,所建足球队后备人才库选入学生2180名,奠定接续发展的坚实基础。