

# 管住嘴迈开腿 远离假期“小胖墩”

本报记者 刘昕彤

春节总是与美食相连,从传统的年夜饭到各式各样的零食小吃,青少年在春节期间“胡吃海喝”加上缺乏运动,很容易变成“小胖墩”。如今寒假接近尾声,管住嘴迈开腿,让自己逐渐回到正常的生活节奏中来,有利于青少年维持健康体魄,过一个健康快乐的寒假。

## 管住嘴 “大鱼大肉”要少吃

“过年大家互相串门,大人都会给我一些糖和零食,再加上每顿饭的菜和肉都很多,不知不觉就吃多了。饭后,爸爸会带我去楼下散步、快走,这样我的肚子才不会特别撑。”河南鹤壁学生张鹤鹤说。

“春节期间,餐桌上的菜肴往往以高热量、高脂肪、高蛋白的“硬菜”为主,如红烧肉、炸鱼块、烤鸭等。这些美食虽然满足了味蕾的需求,但对于正处于生长发育期的青少年来说,却隐藏着不小的健康隐患。”来自北京的营养师晓涵表示,过度摄入高热量食物容易导致青少年体重迅速增加。“春节期间,由于饮食无节制,很多青少年会在短时间内摄入大量热量,这些多余的热量如果无法及时消耗,就会转化为脂肪堆积在体内,从而导致体重超标。另外,高脂肪食物摄入过多会增加青少年患心血管疾病的风险,高蛋白食物摄入过量也可能对青少年的肾脏造成负担。”

## 迈开腿 远离寒假肥胖困扰

除了饮食上的控制,想要远离假期“小胖墩”,运动也必不可少。运动不仅可以帮助青少年消耗多余的热量,预防肥胖,还能增强体质,提高免疫力。

河南鹤壁的小朋友李嫣在这个假期选择和同学坚持羽毛球锻炼,过一个健康运动年。李嫣妈妈说:“上学期她在学校学会了打羽毛球,这个寒假运动劲头很大,每天都和同学约着去羽毛球馆打球,有时候也和我打几盘。春节期间她也没有停歇,还是会每天下午去体育公园打半个小时或一个小时球,这个假期明显孩子精神更好了,吃饭也健康。我会鼓励她坚持运动。”

对此,体适能教练王宇建议,春节假期期间,天气晴好时,家长可以带领青少年进行户外活动,如散步、骑自行车、爬山等。这些活动不仅可以使青少年呼吸新鲜空气,欣赏美景,还能有效消耗热量,预防肥胖。同时,户外活动还能增进亲子关系,培养青少年的团队精神和环保意识。“如果家庭聚会比较多,还可以组织一场家庭趣味运动会,设置一些适合青少年参与的运动项目,如跳绳、踢毽子、乒乓球、两人三足都可以。这些运动既好玩,又能锻炼身体,还能让大家远离手机,增进交流,通过家庭成员之间的互动和竞争,激发青少年的运动兴趣,让他们在欢乐中燃烧卡路里。”

对于不喜欢剧烈运动的青少年,王宇也建议,家长可以引导他们尝试健身操或瑜伽等轻度运动。这些运动不仅可以锻炼身体协调性,还能缓解学习压力,帮助青少年放松心情。此外,围棋、象棋等智力运动也是不错的选择。通过定期练习,青少年可以逐渐提高身体和心理素质,远离肥胖困扰。

## 讲科学 吃动平衡很重要

远离假期“小胖墩”,吃动平衡很重要。专家建议,儿童青少年要每天进行60分钟以上中高强度运动。体育运动的选择和进行要依据孩子的喜好,也要

讲科学,遵循全面性、趣味性、安全性及有效性的原则,帮助孩子全面发展各项综合能力。其中,运动的方式有很多,有氧运动包括慢跑、骑自行车、跳绳等,这些运动可以提高心肺功能,增强孩子的耐力;球类运动包括足球、篮球、乒乓球、羽毛球等,这些运动可以在提升心肺功能的同时,强化肌肉力量,提高孩子的速度、耐力、敏捷性和专注度,并培养孩子的团队合作能力。通过这些运动,能够帮助孩子在假期劳逸结合,提高学习效率。

此外,晓涵建议,春节期间的饮食应以平衡营养、适量摄入为原则。家长应合理安排青少年的饮食结构,确保他们摄入足够的营养素,同时避免过度摄入高热量食物。“春节期间,家长应鼓励青少年多吃蔬菜和水果,减少高热量、高脂肪食物的摄入,或者做一些美味的蔬果沙拉或果汁,增加青少年的食欲。蛋白质是青少年生长发育所必需的营养素。在肉类选择上,家长应适量为青少年提供优质蛋白质来源,如鱼、虾、瘦肉、豆制品等。这些食物不仅富含优质蛋白质,还含有多种维生素和矿物质,有助于满足青少年的营养需求。”

需要注意的是,主食和零食是青少年在春节期间最容易过度摄入的食物。家长应合理安排主食的摄入量,避免让青少年过多食用高热量、高脂肪的主食,如油炸食品、甜点等。同时,家长还应限制青少年零食的摄入量,尤其是高糖、高盐、高脂肪的零食,如薯片、巧克力、糖果等。这些零食不仅热量高,还容易导致青少年营养不良和肥胖。



新华社供图(资料照片)

# 寒假,来打场羽毛球吧!

拍和反手握拍两种基本方式。正手握拍时,大拇指和食指形成“V”字形,其余三指自然贴合球拍柄;反手握拍则是在正手握拍的基础上,大拇指稍微内收,食指移至拍柄另一侧。通过反复练习握拍转换,可以逐渐提升手腕的灵活性和力量。”梁博说。

本报记者 刘昕彤

在北京丰台的一家羽毛球馆内,轻盈的羽毛球在空中划出一道优美的弧线,伴随着清脆的击球声,青少年们挥汗如雨,享受着羽毛球带来的快乐和激情。

“妈妈让我寒假来这里学习羽毛球,一是可以少看手机和电视,对眼睛好,二是让我锻炼一下反应能力和身体协调性,寒假养成规律运动的习惯。我觉得保持得还不错,慢慢也对羽毛球上手了,现在希望多和同学打打比赛,检验一下我的水平。”正在学习羽毛球的王然开心地说。

羽毛球是一项集速度、力量、技巧、智慧于一体的运动,寒假孩子们的空闲时间相对较长,非常适合儿童青少年系统学习羽毛球入门课程。球馆负责人介绍,寒假球馆举办的两期羽毛球训练营都是满员状态。“很多家长和孩子都觉得羽毛球是一项考验综合素质的运动,羽毛球正受到越来越多青少年的喜爱。”

那么,对于初学者而言,应该如何入门羽毛球运动呢?首先,一套合适的羽毛球装备必不可少。羽毛球教练梁博介绍,羽毛球拍的选择应根据个人手型、力量大小及技术特点而定,轻盈且弹性好的球拍更适合初学者。羽毛球鞋则要注重防滑性和舒适性,以保护脚部在快速移动中不受到伤害。此外,挑选质量好的羽毛球也是提升训练效果的重要因素。

正确的握拍方法是打好羽毛球的基础。“初学者应掌握正手握

拍和反手握拍两种基本方式。正手握拍时,大拇指和食指形成“V”字形,其余三指自然贴合球拍柄;反手握拍则是在正手握拍的基础上,大拇指稍微内收,食指移至拍柄另一侧。通过反复练习握拍转换,可以逐渐提升手腕的灵活性和力量。”梁博说。

羽毛球运动中的步伐移动也至关重要,包括基本的站位、启动步、垫步、跨步、并步等,初学者应循序渐进。可以通过模拟比赛中的击球场景,进行前后左右的移动训练。这样不仅可以提高脚步的敏捷性,还能增强身体的协调性和耐力。此外还有击球技术,包括发球、接发球、高远球、平抽球、吊球、杀球等多种类型。初学者应从最简单的发球开始练习,逐步掌握各种击球技巧。在练习过程中,要注重击球点的选择、力量的控制及拍面的角度调整,通过不断重复和纠正动作,提升击球的准确性和稳定性。

梁博说:“当基础训练达到一定水平后,青少年就可以通过比赛来检验自己的训练成果了。可以与伙伴进行一对一或二对二的对抗练习,模拟比赛中的真实场景。在比赛中不仅要注重技术的发挥,还要学会观察对手的击球习惯,预判对手的击球线路,并据此调整自己的战术策略。比赛是个交流学习的好机会,可以从中汲取他人的优点和经验。”

梁博特别提到,不仅是羽毛球,在任何运动的训练过程中,都要学会肯定自己的进步和成就,即使遇到困难和挫折也要保持积极的心态。通过不断挑战自我、超越自我,逐渐建立起对运动的自信心。此外,还要注意心态的调整。面对紧张、焦虑等负面情绪时,要学会通过深呼吸、放松肌肉等方式来缓解压力。同时,要保持冷静的头脑,不被一时的得失所左右,专注于自己的技术和战术执行,学会享受羽毛球运动带来的乐趣。

## 图片报道

### 跃动冰雪阿勒泰

春节假期,在新疆阿勒泰国际滑雪度假区进行了一场新春趣味滑雪公园跳台活动。来自国内外的百余名滑雪公园爱好者在新春之际“跃”跳台、火圈,尽情享受冰雪运动带来的乐趣。

近年来,随着阿勒泰滑雪热度的上升,来阿勒泰滑雪的游客也在增加。阿勒泰地区文旅部门统计数据显示,自2024-2025雪季开滑以来,截至2月1日,阿勒泰国际滑雪度假区累计接待游客超60万人次,同比增长约25%。因为雪友在新春趣味滑雪公园跳台活动中“跃”过火圈。

新华社记者 陈 翊摄报道



## 专家提示

### 春节返程路上堵

### 专家提醒多动多歇谨防下肢“堵”

新华社记者 黄 薇

正值春节返程高峰,人流、车流量大使不少人返程时间增加,除了容易出现颈肩、背部、腰部酸胀疼痛,长途久坐还可能引起小腿酸胀疼痛,专家提醒这种情况需谨防下肢“堵车”,注意可能出现的下肢深静脉血栓。

近日浙江省人民医院接诊了一位长途货车司机王先生,他说近段时间经常半夜开车赶路,慢慢觉得左小腿不舒服、发胀,在服务区休息了也没有缓解。他到达医院急诊时已不能正常行走,医生通过下肢静脉超声发现,他的左下肢深静脉全堵住了。

值班的血管外科副主任医师虞聪建议尽早开通堵塞的深静脉,否则有截肢的风险。经过一个多小时的急诊手术,医生从王先生的深静脉里抽吸出了大量血栓。术后腿部肿胀得到了明显缓解。

浙江省人民医院副院长、血管外科科带头人蒋劲松介绍,久坐不动是下肢深静脉血栓形成的主

要原因。对于长途旅行坐汽车、火车或飞机等人群,活动空间小,肢体活动严重受限,且局部环境中空气干燥,饮水量可能也存在不足,导致下肢血液瘀滞、血液黏稠、循环速度减慢,因此容易形成下肢深静脉血栓。

“出现下肢肿胀、疼痛,或者一侧下肢水肿时,要注意可能发生了深静脉血栓;如出现了活动时呼吸困难、喘气时胸痛或上腹痛,或突然出现少量咯血甚至晕厥、休克,那要警惕可能发生了肺栓塞。”蒋劲松说。

春节返程潮,对于不得不长途开车、坐车等人群,专家介绍了避免下肢“堵”的几个方法,如穿着要宽松,以避免血液循环不畅;路途中多饮水,促进血液循环;如有条件,最好每1至2小时起身活动,如没有空间起身活动,也可以坐着活动脚踝、小腿。一旦出现下肢肿胀、疼痛等情况,一定及时去医院,以免耽误诊疗。

## 科学健身指导

### 春节居家练 规律过假期

**常见错误:**脊柱不够稳定,腰部和臀部无法控制,上下移动过多。  
**训练建议:**保持核心收紧,可以先从跪姿开始,让腹部受力从比较小的状态开始,能力变强后,可以直腿完成。每组做12次,共3组。

#### ●前进弓步

**动作要领:**站立,双脚与髋同宽,向前迈出一大步,前腿膝盖指向脚尖,后腿膝盖向下接近地面,前腿大腿与地面平行,前脚用力蹬地,站直时收回前腿,换另一侧重复动作。

**常见错误:**双脚前后脚站立后,身体无法控制稳定程度,容易左右摇晃,膝盖位置无法稳定。

**训练建议:**双脚用力向地面蹬住,前脚蹬地的同时,后脚的前脚掌需要用力蹬住地面,脚后跟抬高。前期可以扶,帮助稳定身体,骨盆尽量指向正前方,前腿膝盖指向脚尖。每条腿做12次,每边3组。

#### ●窄距俯卧撑

**动作要领:**双手与肩同宽,撑在地面上,身体保持一条直线,慢慢下降至背部和大臂在一个平面上,然后推起。

**常见错误:**手肘向两侧打开,腰部无法稳定。  
**训练建议:**保持身体稳定和核心收紧,可以先从跪姿开始,减少推起的重量,或者可以减少核心参与程度,减轻给身体带来的压力。没有力量的情况下,也可以先从上往下靠近地面,通过离心放慢速度来增加力量。每组做12次,共3组。

#### ●俯身划船(可选择使用哑铃或水瓶)

**动作要领:**双脚与髋同宽,身体前倾,双手各持一个哑铃或水瓶,手臂自然下垂,将哑铃向上拉至身体两侧,肘部向后,然后慢慢放下。

**常见错误:**上半身在手肘用力向后的同时会向上抬起,或者弯腰。  
**训练建议:**俯身越多,中下斜方参与度会变高,越往上抬身体,上斜方会更多参与,建议减轻重量,减少上半身抬起的幅度,多拉伸大腿后侧,以及增加核心的控制,保持身体脊柱的稳定。每组做12次,共3组。

(刘昕彤整理)

春节假期是放松身心的好时机,也是保持身体健康、提升体能的绝佳机会。一套科学的训练计划能帮助健身爱好者们在家轻松实现健身目标,规律过假期。

日前,上海市体育局主办的体育科普栏目为大家推荐了一套春节居家训练,帮助大家春节自律运动,在假期中保持活力和健康。

#### ●毛毛虫爬

**动作要领:**双脚与髋同宽,将上半身向地面折叠,双手触地,慢慢向前爬,维持脊柱稳定性,爬至双手在肩膀前侧后,双脚慢慢向前跟进,直至脚尖慢慢靠近双手,重复动作。

**常见错误:**腰部无力,塌腰,爬行时屈膝过多,大腿后侧未有拉伸感。

**训练建议:**保持核心收紧,将肚子向天花板吊顶,避免臀部下沉。每组做10次,共3组。

#### ●单腿臀桥

**动作要领:**仰卧,一条腿屈膝,另一条腿膝盖和胸口间夹一个小瑜伽球或者一个抱枕,撑地的脚用力往下蹬地,臀部向上抬起,保持背部挺直,然后缓慢放下。

**常见错误:**用腰过多,臀部用得少,误以为将腰往上推的幅度越高越好。

**训练建议:**保持身体稳定,想象腰和臀是一个整体,用另一侧膝盖靠近胸口的腿将球夹紧,让腰部可以更加稳定。每边做12次,每边3组。

#### ●动态平板支撑

**动作要领:**从平板支撑姿势开始,保持身体一条直线,交替将手肘弯曲,转换直臂支撑,完成动态式平板支撑。