

夏至遇上期末季

体育运动给情绪松松绑

本报记者 傅潇雯

当夏至遇上期末季，**燥热与紧张的备考情绪相互碰撞，体育运动就成了最好的“减压”方式之一。**

“夏至时节天气闷热，加上考试压力，孩子更容易烦躁焦虑。家长要做好‘情绪稳压器’，学校要当好‘减压充电站’，才能帮孩子轻装上阵。”湖南省第二人民医院成癮医学中心主任、主任医师周旭辉日前在湖南“时令节气与健康湖南·夏至篇”新闻发布会上这样说。

为了缓解学生的备考压力，周旭辉给学校支招。“可以尝试每周三次‘出汗放松法’，有条件的学校，每周可抽三天，下课后带孩子去操场慢跑、跳绳、打沙包，20分钟即可。”周旭辉说，运动能让大脑分泌“快乐激素”，帮助学生甩掉压力，做题时思路反而更清晰。此外，周旭辉还建议学校在课间打开广播，带着孩子们做一做“478呼吸法”——吸气4秒，憋气7秒，再慢慢呼气8秒，每天利用5分钟进行“呼吸冷静法”。

西安交通大学第二附属医院健康管理部徐盈也建议，备考期间应采用低强度、高效率的运动方式，要以“激活身体而非

透支体力”为运动目标，兼顾锻炼效果与恢复效率。她推荐了三种运动方式：一是有氧运动，比如快走、慢跑、游泳、骑自行车、开合跳等，给大脑“充氧”，为情绪“降噪”；二是轻力量与柔韧性训练，如瑜伽、八段锦、拉伸操等，可以改善体态，缓解久坐疲劳；三是类似羽毛球、乒乓球、多人踢毽子等互动性运动，形成“运动+情感支持”的双重正向循环。徐盈表示，运动时机与时长选择会直接影响学习效率与睡眠质量，建议考生按“早唤醒、午放松、晚舒缓”的节奏，科学安排运动时机与时长。

运动对于“考前综合征”的缓解作用一直得到广泛认可。成都市第四人民医院儿少心理中心主任医师刘芳介绍，所谓“考前综合征”，是指考生在考试前出现的一系列身体和心理症状，如紧张、焦虑，且伴有失眠、头痛、头晕、胸闷、注意力不集中、食欲不振、腹泻等症状。“有的学生考试前容易因紧张导致腹泻，出现这种情况，需要及时调整心态，让情绪尽快平稳下来。”刘芳说，考生可以通过打球、跑步等运动来适当放松，同时在考试前尽量吃一些不刺激肠胃的食物，但如果腹泻情况持续存在，就需要及时就诊。

“原来解压不是‘对抗压力’，而是‘和压力跳舞’。”北京的初二学生张依然说，“最近我跟着爸爸开始尝试夜跑，当我跑起来时，那些‘背不完’‘考不好’的念头，都悄悄溜走了。”

对于低龄孩子，游戏化运动对于缓解考试压力更加有效。“初中生、小学生不妨试试‘游戏化运动’。”体育老师邵毅举例，“比如课间或体育课上玩玩‘跳房子接力’，放学后分组比赛‘跳大

绳’等，这些游戏规则简单、互动性强，孩子们边玩边动，压力不知不觉就释放了。任课老师反映运动后学生上课的专注度也有所提高。”

北京体育大学心理学院教授、研究生院副院长王英春表示，在运动过程中，有时候最难的不是开始而是坚持，可以让孩子尝试不同的运动项目，选择自己最感兴趣的运动，并设定一些小目标。比如引体向上、俯卧撑等力量练习，可以让青少年不断突破自己，通过努力和坚持获得更好的成绩，提高自信心。

专家也提示，无论选择何种运动方式，均需要在运动前后做好热身和拉伸，运动时及时补充水分和电解质，运动后要保持充足的营养和睡眠，以减少精神疲劳、肌肉酸痛等情况的发生。需要特别提醒的是，近期各地气温较高，学生在进行户外运动时，要注意防晒避暑，尽量选择清晨或傍晚等较为凉爽的时间运动，运动结束后不要马上进入空调房，以防感冒。此外，运动后应当避免立即冲凉，建议休息30分钟后再用温水沐浴。对于超过平常运动量的部位，可以自行按摩，加快乳酸代谢，避免疼痛发作。

全国青少年脊柱与视力健康专项活动走进西宁



国家体育总局运医所供图

本报记者 顾 宁

近年来，青少年脊柱侧弯和视力下降问题愈发普遍。日前，全国青少年脊柱与视力健康专项活动西宁站启动仪式在果洛西宁市民族中学举行。此次活动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，旨在聚焦高原地区青少年成长关键问题，通过筛查、科普和干预，为青藏高原青少年的身心健康构筑坚实防线。来自该校初一、初二年级的300余名学生参与筛查工作。

国家体育总局运动医学研究所副所长厉彦虎表示，近年来，青少年脊柱侧弯与近视问题亟待重视。高原地区因气候干燥、日照强烈等特殊环境，青少年用眼负担重，体态问题显著。数据显示，长期不良姿势，如含胸驼背、久坐和过度用眼，易引发“脊柱-视力”双重损伤的恶性循环——脊柱问题压迫心肺功能导致视力疲劳，而视力模糊又进一步加剧不良坐姿的形成。尤其令人担忧的是，许多人对脊柱健康缺乏认识，往往错过早期干预的最佳时机，因此，对精准有效的健康守护需求极为迫切。他介绍，自2018年起，国家体育总局以“运动医学+科学干预”为核心，构建了“政府主导、学

校主阵地、医院专业保障、老师引导者、家长责任人、青少年健康主体”的“六位一体”防护体系。七年来，专项活动已在全国31个省市区宣传推广，传播覆盖超亿人次，为参与城市的青少年建立了“筛查-干预-追踪”全流程健康管理机制。

此次活动也标志着高原地区青少年健康守护工作的深化升级。果洛西宁市民族中学校长常途表示，脊柱和视力健康筛查对学生的健康成长至关重要，希望科研团队能提供专业指导，帮助学生树立“自身健康第一责任人”意识，并强调健康体魄和健全心理对国家未来建设者的重要性。

启动仪式后，厉彦虎科研团队为师生们带来了脊柱健康科普讲座，深入浅出地讲解了脊柱的重要功能及变形危害，还教授了青少年脊柱与视力健康操，指导大家科学锻炼，并对学生进行了现场体态评估与健康指导。

活动中，厉彦虎特别强调了青少年在学业与体育锻炼之间寻求平衡的重要性，以及体育锻炼对于青少年身心健康的积极影响，呼吁家长和教育工作者将孩子的身体健康置于首位，“学习和体育锻炼同等重要，我们需要培养的是身心健康的接班人。”

■ 图片报道



体育活动进商圈

助推健康生活方式普及

本报讯 主题展览、互动体验、趣味挑战……日前，一场“现代科技+全民参与”的体育盛宴在安徽合肥天鹅湖万达广场上演，由安徽省体育局主办的2025年国际奥林匹克日主题活动在这里举行。活动以“奥运薪火传 皖美向未来”为主题，把体育活动送进商圈，把体育文化送到群众身边，助推体育文化传播与健康生活方式普及，也为全民健身与全民健康的深度融合提供了生动的实践范例。

为积极响应“体重管理年”行动，活动现场特别设立了体质监测、运动恢复等运动体验专区。通过先进的体测仪器和专业健身教练的科学指导，为群众提供个性化健身方案。在体育项目体验环节，动感单车、激光射击、趣味高尔夫等六个挑战项目吸引了众多群众参与。

活动中，跳水世界冠军周吕鑫也来到现场，与青少年们展开热情互动，分享自己的成长故事与奋斗历程。他鼓励孩子们积极参与体育锻炼，用实际行动践行奥林匹克精神，让体育的激情与活力在下一代中延续。

不仅如此，活动现场还设置了全运会主题展览，以图文并茂的形式呈现历届全运会的发展历程，成绩突破和精神内涵，吸引了许多家长和小朋友驻足观看。安徽省健身气功协会的社会体育指导员们也带来了健身气功·五禽戏等的教学，帮助大家学习健身气功功法，了解安徽优秀传统文化体育项目。

（刘昕彤 傅潇雯）

青春“分”出色彩 脚步丈量健康

本报记者 傅潇雯文/图

本报讯 一场充满活力与环保理念的青少年垃圾分类健康跑活动日前在北京市东城区新鲜胡同小学开跑。活动将健康生活方式与垃圾分类知识有机融合，让青少年在锻炼身体的同时增强环保理念，吸引了来自“潮少年”运动营和周边社区的60个青少年家庭热情参与。

本次活动设置了多个垃圾分类知识打卡点，青少年们每跑至一个打卡点，便会参与到垃圾分类知识问答、模拟垃圾分类投放等互动游戏。在模拟垃圾分类投放区，摆放着不同颜色的垃圾桶模型及各类写有垃圾名称的卡片，青少年们需要将卡片准确无误地投放到对应的垃圾桶中，才算挑战成功。游戏不仅锻炼了他们的体能，对垃圾分类知识的理解也在不断加深。

北京市东城区朝阳门街道大方家社区相关负责人表示，活动旨在鼓励青少年积极参与体育运动，养成健康的生活方式，同时提高他们对垃圾分类的认知和重视程度，增强环保意识。同时，



借助青少年与家长的情感纽带，传递垃圾分类理念，带动家庭参与环保行动，让环保成为家庭日常习惯，以青少年为辐射点，凝聚家庭力量，助力城市绿色生态建设。

■ 科学健身指导

掌握科学运动密码 为膝关节健康保驾护航

本报记者 傅潇雯

膝关节作为人体最大且最复杂的关节，承担着身体大部分的重量和运动功能。然而在日常生活和运动中，膝关节却极易受到损伤，因此掌握保护膝关节的方法至关重要。在跑步、行走、登山、跳绳等日常运动中，遵循正确的原则和方法，才能让膝关节保持健康。

很多人认为跑步伤膝，其实不然。《骨科与运动物理治疗杂志》曾发表研究，久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%，而健身跑步者膝关节病发生率仅为3.5%。所谓的“跑步伤膝”，是源于不正确的跑步姿势和跑步习惯，正确、科学、合理地跑步，不但不会给膝盖造成损伤，反而有利于膝关节健康。跑步时要热身10分钟，纯跑步时长每天控制在30至60分钟。正确的跑步姿势为：身体稍稍前倾，手臂自然摆动，前脚掌着地，速度不宜过快，呼吸、心跳稍加快，以能正常交谈为宜。跑步场地应选择塑胶跑道、柏油路等，并且要穿着合适的跑步鞋。

如果平时没有运动习惯，突然“暴走”，是非常损伤膝盖的。对于平时运动较少且每天久坐的人群来说，腿部肌肉力量通常不足，突然长时间暴走，容易造成膝关节不稳定，从而损伤膝盖。此外，持续过度行走，还会反复磨损半月板，加重对膝关节的伤害。对于没有运动习惯的人来说，在外出旅游时要尽量穿舒适、合脚的运动鞋，必要时可以戴上护膝和护踝，减少足底筋膜损伤及膝关节磨损概率，但不宜长期使用护膝，以免造成关节肌肉萎缩。每天走路最好不要超过1万步，出行过程中如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛，应及时就医。

在爬山、爬楼梯时，膝盖会承受自身体重约3倍的重量，下山、下楼梯时，膝盖除了体重还要承受着地的冲击力，会进一步增加膝盖磨损。所以不建议将爬山、爬楼梯作为日常锻炼方式。此外，正确的上下楼梯姿势也很重要。“上楼梯时，脚尖和膝尖要在一条直线上，膝尖不要超过脚尖，躯干保持平直，略微前倾。”国家体育总局运医所有关节康复科副主任医师李伟说，“脚掌要尽量接触台阶，大腿发力的同时，臀部也要发力，同时后腿蹬起，借助后腿的力量让上台阶的动作顺畅，以保护膝盖。”

李伟建议，在下楼梯时要脚尖先着地，身体的重心不要过度前倾，随着重心的前移，保持稳定地将重心落在支撑脚上，后腿在做足够支撑后再顺势弯曲，形成连贯的下楼动作。需要注意的是，如果膝盖有伤，上楼时应“好腿”先上，下楼时“坏腿”先下，肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山、爬楼梯。

此外，还需要注意在一些“特殊”运动时对膝盖的保护。比如在跳绳时，一般的水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲，长时间容易损伤膝盖，所以尽量选择塑胶地面或在运动场等缓冲力比较好的场地跳绳，跳跃时双脚靠近，避免大幅弯曲膝盖，要穿支撑力比较好的运动鞋。