

## 锻炼有方

太极拳有益  
少儿心理健康

适度的体育运动可以促进少儿健康成长，并具有一定心理调节作用。2022年以来，南通市教育局、体育局组织在中小学推广太极拳，取得了一定成效。在实践中我们发现，太极拳对少儿心理健康能够正向调节。主要体现在这样几个方面：

## 平稳呼吸

呼吸是连通交感神经与副交感神经的纽带，练习太极拳通过深呼吸，无意间调整了呼吸节奏，降低少儿的兴奋度，可以较好地平稳情绪，减少压力感。当少儿在学习、游戏和生活中与小朋友相处时，潜移默化地运用平心静气的处事方式。

## 增加专注

练习太极拳时，少儿专注于身体各部位动作和劲力的感受，加之教练沉肩坠肘、气沉丹田、心静体松等导引提示，能够将少儿从紧张与无所适从的情绪中转移出来，静静体会自己身体的感受，通过感官体验远离负面情绪。经常练习太极拳做到静、柔、慢、匀，可以帮助少儿训练专注力。

## 端正体态

心理状态能够在人的言行中表露出来，反过来，端正的身姿能够激活人体与情绪相关的神经通道迷走神经。通过太极拳的训练，身体姿态的变化也能反向调节情绪。例如，虚领顶劲、中正安舒等要领，让少儿头正颈直、诚意正心，增强自我掌控感，培育了少儿向上、阳光、理智、自信的心态。

## 充满快乐

有规律的体育运动能够分泌“快乐激素”。太极拳通过中等运动强度获得更好的运动感受，促进血清素和内啡肽的分泌。太极拳是全身心、全方位运动，能更有效地刺激大脑和神经发育。如果能适度进行太极拳传统推手练习，在快乐的游戏中激发少儿感触反应能力，对促进大脑发育、强化大脑机能有着难以替代的作用。

正如太极拳被列入宇航员训练课，有宇航员在太空打太极拳一样，太极拳在人们身心健康方面的积极意义不可小觑。我们要努力推广太极拳，让太极拳在少儿心理健康中发挥一定作用。

海安市武术协会

陈氏太极拳传人顾宏根

海安市立发中学李文娇

在追求健康减重的道路上总失败

# 你可能没读懂饥饿密码

在追求健康减重的道路上，很多人都会遇到一个棘手的问题——饥饿感。饥饿感似乎是一种简单的生理需求，但其实背后隐藏着复杂的机制。

那么，我们该如何辨别自己的饥饿感来自哪里，又该如何科学应对呢？

## 脑性饥饿

大脑是食欲调节的中心。当血糖水平下降时，大脑会通过释放特定的激素（如饥饿素）来发出信号，促使我们进食。而在进食后，瘦素和胰岛素的分泌增加，从而抑制食欲。然而，在现代生活中，由于快节奏的工作和生活，以及不规律的饮食习惯，很多人容易出现调控食欲的激素失衡，进而导致食欲异常亢进。与此同时，多巴胺等神经递质也会影响我们的食欲，使我们对食物产生渴望。如果这些信号失衡，也可能导致我们频繁感到饥饿，从而增加食物的摄入量。

**应对方法：**规律饮食是关键。每天按时进食三餐，避免血糖大幅波动。选择高膳食纤维、高优质蛋白的食物，如燕麦、蔬菜、鸡胸肉和鱼虾等食物能提供持久的饱腹感。同时，保持充足的水分摄入，有时身体会将口渴误认为饥饿。此外，适当运动和充足睡眠有助于调节激素水平，减少饥饿感。

## 胃肠型饥饿

有些胃肠疾病，如胃溃疡或慢性胃炎，可能会使患者产生持续的饥饿感，尽管实际上他们的身体并不需要更多的能量。因此，了解自己的胃肠健康状况，及时就医，保持胃肠道健康是抑制食欲的重要一步。

**应对方法：**如果怀疑是胃肠疾病导致的饥饿感，应及时就医检查，例如进行胃镜检查等。饮食上，应避免辛

辣、油腻食物，选择温和、易消化的食物。少食多餐，避免过度饥饿或过饱。同时，保持良好的生活习惯，避免过度劳累和压力过大，这有助于改善胃肠功能。

## 情绪性饥饿

许多人在压力大、焦虑或抑郁时，容易通过进食来缓解情绪，这种现象被称为情绪性饥饿。此时，食物不仅仅是生理需求的满足，更成为情绪的寄托。

**应对方法：**如果是情绪导致的饥饿，应尝试找出导致情绪的根源，如压力、焦虑或孤独等。找到替代行为来缓解情绪，如散步、听音乐、写日记或与朋友聊天。如果情绪问题较为严重，可以寻求专业人员的帮助，通过专业的心理疏导来解决情绪性饥饿的问题。

## 低基础代谢导致饥饿

一些人由于基础代谢率低，身体消耗能量的能力较弱，即使摄入的食物量正常，也可能出现体重增加的现象。这部分人群在减肥时，可能会发现食欲控制更加困难，因为他们的身体习惯于储存能量，而非消耗能量。

**应对方法：**增加身体活动是提高基础代谢率的有效方法，每周至少进行150分钟的有氧运动，并结合力量训练。调整饮食结构，减少高糖、高脂肪食物的摄入，增加蛋白质和膳食纤维的摄入。保证每晚7小时左右的高质量睡眠，因为睡眠不足会影响激素平衡，导致饥饿感增加。

据健康中国

手臂细了 背也薄了

## 七个动作深度打开肩膀

如果你平时有含胸驼背的体态，颈椎向前倾，还伴有手臂粗、后背脂肪多，这七个开肩美背动作一定要多加练习。这些动作不仅可以很好地帮助灵活肩关节，同时还可以帮助开肩美背、紧致手臂。

**特别提醒：**以下动作可以选择跪姿，也可以选择站姿或坐姿练习。

**动作一：**双膝落地，臀部坐在脚后跟上，双手拉开弹力带向上伸直。呼气，保持腰腹收紧，身体交替向左右两侧侧屈。重复练习15~20次为一组。

**动作二：**保持上一个动作的准备姿势，呼气，收紧腰腹，身体先交替向左右两侧侧屈。臀部坐在脚后跟，双手拉伸弹力带屈肘向下拉，吸气，还原。重复练习15~20次为一组。

**动作三：**双膝落地，臀部落在脚后跟，双肩先向后绕动，双手将弹力带拉伸，然后上下弹动。重复练习15~20次为一组。

**动作四：**双膝落地，大腿垂直地面，双手拉开弹力带向上伸直。呼气，收紧腰腹，臀部向后坐，双肩向后绕动，吸气还原。重复练习15~20次为一组。

**动作五：**保持双膝落地，臀部坐于脚后跟，呼气，收紧腰腹、核心，双肩向前绕动，含胸弓背向后，吸气，双肩向后绕动，充分延展脊柱。重复练习15~20次为一组。

**动作六：**双膝落地，臀部坐在脚后跟，双手向前平举抬高，并将弹力带拉伸开，呼气，收紧腰腹核心，胸椎向左侧扭转，左手向下、右手向上，吸气，还原，呼气。换另外一侧继续练习。重复练习12~15次为一组。

**动作七：**双膝落地，双肩向后绕动，双手向下伸直，并将弹力带拉伸开，呼气，收紧腰腹核心，上半身向前倾，双手向后抬高，吸气，还原。重复练习12~15次为一组。

据“瑜伽之家”公众号消息

## 科学健身ABC

青少年如何进行  
走跑锻炼

走跑运动对场地、设备的要求较低，几乎不受时间和空间的限制。这种便捷性使得走跑运动更容易被青少年接受并坚持下来。以下是一些关于青少年每天走跑锻炼的建议和指导。

## 走跑锻炼运动量

对青少年而言，每天建议走跑的步数要达到10000步，每周总量要达到50000步以上。家长可以给孩子买一个计步器或电话手表，记录当天的步数。

走跑锻炼应以中等强度为宜，可以快走慢跑交替进行，既不过于轻松也不过于剧烈。可以通过观察心率、呼吸和出汗情况来判断运动强度。一般来说，运动时心率加快、呼吸加深加快、微微出汗是中等强度的表现。

## 走跑锻炼的时间

早晨是一天中空气最为清新的时刻，适合进行走跑锻炼。建议在离学校1公里左右时，让孩子下车走去学校，家长可以骑电瓶车陪同，也可以步行陪同。早晨锻炼可以帮助青少年提神醒脑，为一天的学习生活注入活力。

课间是青少年进行短暂停顿锻炼的好时机。家长要提醒孩子，利用课间出来活动一下，爬一下楼梯，缓解学习压力，放松身心不能老是待在教室里。

放学后，青少年可以有更多的时间和精力进行走跑锻炼。可以选择在小区、公园内进行，既可以锻炼身体，又可以享受户外的新鲜空气和美景。

## 注意事项

进行锻炼时，穿上舒适的运动鞋和运动服不仅能提高锻炼效果，还能减少受伤的风险。

在进行走跑锻炼时要注意交通安全和自身安全，尽量避免在车辆多或人群密集的地方进行。要逐步提高运动时间和强度，根据自己的体力水平慢慢提升。如果第二天感到肌肉酸痛或身体疲劳，可能是前一天的运动强度过大，可酌情减少运动量。此外，青少年还可以尝试打球、游泳等项目，丰富运动种类。

儿童青少年进行走跑运动的好处非常多样。因此，家长应该鼓励并支持他们积极参与走跑等户外运动，为他们的健康成长提供有力的支持。同时，也需要注意运动的安全性和适度性，避免过度运动带来的伤害和负面影响。

市体育科学学会研究员卞保应