

科学健身ABC

## 恢复状态 元气迎开学

暑假临近尾声,经过近两个月的放松,不少孩子出现作息紊乱、体能滑坡的情况,难以快速衔接开学后的学习节奏与运动强度。此时,科学的体育锻炼能帮助孩子调整状态。

合理运动可调整生物钟。假期里,孩子常常陷入晚上不睡、早上不起的模式。规律运动能通过调节内分泌系统与昼夜节律,帮身体回到正轨。比如,每天上午9~10点进行1小时的户外活动,阳光照射与适度运动可促进褪黑素的正常分泌,让孩子夜间入睡时间提前、睡眠时长增加。

其次,运动能激活大脑专注力。运动时,身体分泌的多巴胺、血清素等神经递质,可改善大脑的血液循环、提升神经活跃度,进而提高专注力,让孩子接收新知识的效率更高。

另外,运动可提高心理适应力。面对新学期的学业压力、同学交往变化,部分孩子易产生焦虑情绪,而跑步、跳绳、篮球等运动能通过释放内啡肽缓解焦虑。尤其团队类运动,还能让孩子在协作中培养沟通能力与规则意识,帮助他们以更积极的心态面对新挑战。

锻炼过程中,家长和孩子要注意避免陷入以下误区。

### 误区一:突击锻炼追赶进度

部分家长认为短时间多练点就能快速提升体能。实际上,这种突击式锻炼会让身体在短时间内承受过大压力,容易引发肌肉拉伤、关节损伤,还可能因过度疲劳导致免疫力下降,反而影响开学状态。

### 误区二:只关注运动数量

有些孩子为了完成家长规定的“每天跳绳1000个”“跑步2公里”等目标,会刻意加快速度、简化动作,比如跳绳时弯腰驼背、跑步时含胸低头。长期采用不规范动作不仅会降低锻炼效果,还可能导致脊柱变形、膝关节疼痛等问题。

### 误区三:忽视恢复环节

运动后的拉伸、补水、休息是锻炼的重要组成部分。孩子运动后若直接坐下喝水、吃零食,甚至马上吹空调,容易引发肌肉痉挛、感冒等问题。运动后需进行5~10分钟的拉伸,补水建议饮用温水或淡盐水,避免喝冰镇饮料。

新学期是孩子成长的新起点,而健康的身体是一切的基础。希望家长和孩子能科学锻炼、合理规划,在运动中收获活力与自信,以最佳状态迎接新学期。

南通市体育科学学会冯泉慧

运动不足、视力下降和体姿不良现象较为普遍

# 青少年健康 需注意三要素

随着暑假进入尾声,各地中小学生即将陆续返校。这一时期不仅是季节转换的关键节点,更是孩子调整身心状态、适应学习节奏的重要阶段。

国家卫生健康委日前召开新闻发布会,围绕“时令节气与健康(处暑)”主题展开科普,并针对开学之际青少年身心健康问题提出专业建议。国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎在发布会上表示,当前青少年健康问题中,运动不足、视力下降和体姿不良等现象较为普遍,亟需家庭、学校与社会共同关注,青少年在运动和日常生活中应特别注意“光、视、形”三大要素,引导孩子以更健康、更积极的姿态迎接新学期的到来。

## 光:阳光运动,助力生长发育

厉彦虎表示,“光”即指孩子应充分接触户外自然光,积极参加户外运动。“青少年正处于生长发育的关键时期,骨骼、肌肉、神经和内分泌系统的健康发展都离不开阳光的参与。”他强调,阳光照射能促进体内维生素D的合成,对骨骼发育尤为重要。

目前,很多孩子学习压力大,“披星戴月”往返于学校与家庭之间,户外活动时间严重不足。厉彦虎建议,每日应保证至少两小时的户外运动、有氧运动,既能增强体质,也有助于释放压力、提升精神状态。

## 视:科学用眼,防控近视低龄化

在“视”的方面,厉彦虎认为,我国青少年近视问题日益严峻,与长时间室内用眼、缺乏远眺放松密切相关。“当前很多孩子伏案学习时间长,眼睛长期处于近距离聚焦状态,极易引发视疲劳和近视。”

他呼吁教育机构和家庭共同推动

“课间延长、课堂间歇”的健康理念,让孩子有更多时间走向户外、远眺放松。他还提出“20-20”护眼法则:连续看书、写字20分钟后,应抬头远望20秒,以调节眼球肌肉,缓解视疲劳。

此外,厉彦虎再次强调书写姿势“三个一”原则:身体离桌一拳远、眼睛离书本一尺远、手指离笔尖一寸远。“这些细节是预防近视和脊柱问题的关键。”

## 形:端正体姿,预防脊柱侧弯

“形”即指身体姿态。厉彦虎提醒,许多孩子写作业时姿势不规范,常见“歪着坐、拧着坐、瘫坐着”等不良体态,长期如此可能导致脊柱侧弯、颈椎过早退化,甚至引发头晕、注意力下降、面部不对称等问题。

“站有站相,坐有坐相”,不仅是体态美观的要求,更是健康的基本保障。脊柱变形还会影响大脑供血和运动协调性,甚至对心理状态产生负面影响。厉彦虎建议,家长和老师应共同督促孩子保持端正坐姿和站姿,可通过体育锻炼加强核心肌群力量,增强脊柱稳定性。

## 全面提升青少年健康素养

厉彦虎总结道,“光、视、形”不仅关乎运动本身,更是健康生活习惯和心理状态的重要组成部分。他呼吁以新学期为契机,家校协同、多方合力,帮助孩子树立健康意识、掌握科学方法,实现身心全面发展。

天气逐渐转凉,正是开展户外活动、调节身心的好时机。专家建议,家长可合理安排孩子的作息时

间,逐步减少电子设备使用,增加亲子运动和户外互动,为孩子新学期的学习与成长奠定坚实的健康基础。 据《中国体育报》

# 不同年龄层的科学塑形指南

不同年龄层因生理特点差异,减重塑形需采取差异化方案。专家提醒,科学规划才能实现安全高效的体重管理。

处于青春期的青少年减重需兼顾生长发育需求。专家指出,此阶段每日热量缺口不宜超过500大卡。运动方面,推荐每天60分钟中等强度活动,如游泳、骑行、篮球等,既能消耗热量又能促进骨骼发育。每周可加入2次力量训练,采用自重深蹲、哑铃轻负荷练习等方式增强肌肉力量,避免影响骨骺生长。饮食上应保证每日摄入250~400克主食(全谷物占1/3),优质蛋白(鸡蛋、鱼虾、瘦肉)每公斤体重1.2~1.5克。

职场人群常面临“久坐肥”困扰,专家推荐采用“20分钟高强度间歇+30分钟稳态有氧”的组合模式,如冲刺跑与慢跑交替、波比跳与平板支撑循环等,每周

3~4次即可显著提升代谢水平。营养师建议,选择外卖时优先清蒸、白灼类菜品,要求酱汁分开盛放,可减少20%油脂摄入。每日保证1.5~2升饮水量,避免夜间过量运动,以免影响睡眠质量。

中老年减重应以改善健康指标为目标,而非追求体重数字下降。专家强调,该群体应避免晨起空腹运动,最佳锻炼时间为早餐后1~2小时,推荐太极拳、八段锦、快走等低强度有氧运动,每次30~45分钟,每周5次即可。饮食需兼顾营养均衡和易于消化,每日保证150克左右优质蛋白摄入,同时增加膳食纤维丰富的蔬菜摄入,帮助调节肠道功能。可采用“少食多餐”模式,将每日三餐改为五餐,每餐七八分饱,既减轻肠胃负担又能稳定血糖。

减重需遵循“三分练、七分吃”原则,避免极端方式,并根据自身情况制订可持续的计划。 据《中国体育报》

锻炼有方

## 身材缺点? 是“基因彩票”

腿细、马甲线、直角肩……很多人都在追求所谓的“好身材”。其实,微胖、腿粗、屁股大……这些你以为的身材缺点,是中了“基因彩票”。

### 大腿粗有助于长寿

很多人明明不胖,就是大腿粗,经常羡慕别人又细又长的腿。如今越来越多的研究发现:大腿粗反而是好身材的标志之一。

大腿粗的人血脂更好。大腿围每增加5厘米,全因死亡风险就会降低;大腿粗,会降低高血压和心脏病风险,降低糖尿病风险;大腿粗,骨密度也更高。

大腿围的正常范围是46~60厘米。正常范围内一般大腿围越大,腿部肌肉就越强壮。

### 屁股大患糖尿病风险低

《糖尿病护理》发表的一项研究指出:臀部脂肪多是一种健康优势,与2型糖尿病风险降低有关。臀部脂肪与脂肪因子水平呈负相关,脂肪因子水平每减少1个标准,2型糖尿病风险升高16%,这是独属于臀部脂肪的优势。

臀部大的人,脑血管更好。臀部肌肉发达,可降低摔倒的风险;臀部脂肪多,可降低患上糖尿病的风险;臀围每增加10厘米,死亡率就会下降;臀部脂肪较多的女性,患心血管疾病的风险较低。

### 微胖身材更有利于长寿

瘦不下来,减肥困难……是很多身材微胖人的苦恼。其实在很多医生和科学家眼中,微胖身材才是最佳身材。在高龄长寿老人中,微胖且腰围较细的体形,死亡风险最低。

### 轻微斜肩不是病态

生活中大部分人都不是直角肩,都有一点轻微的斜肩,很多人也称其为溜肩。其实,直角肩并不是一个完美身材,而是一种病态。在正常的体态下,肩膀并不是水平的。正常人两侧肩胛骨的内侧缘间距为上窄下宽,锁骨比水平线高20度左右。

下面介绍几种练出健康好身材的方法。

腿部肌群是身体最大的肌群,占全身肌群的60%。适当进行深蹲练习不仅可以激活臀腿肌肉,增加下肢活力,还可以保护关节稳定性,增强基础代谢水平。一些久坐者臀部很胖,这是因为长期不活动导致的脂肪堆积,并不是下肢肌肉增加。随着年龄增加,身体代谢能力下降,脂肪堆积慢慢显现,因此30岁后要严格管理腰围。可以多做有氧运动,有助于提升代谢、全身减脂,让各项身体指标达到健康标准。 据新华社