

# 全年龄段人群科学健身指南来了

本报记者 刘昕彤

借巴黎奥运会东风,越来越多人开始加入到运动行列。如何运动不伤身?如何科学运动?在国家体育总局群体司指导下,总局科研所联合专家日前发布了各年龄段人群运动指南。

## 幼儿 体育游戏寓“动”于乐

暑假期间,有的家长想和孩子一起运动、强身健体。但是需要特别注意的是,幼儿不适合模仿运动员进行长时间的力量或耐力练习,主要原因如下:第一,幼儿肌肉中所含水分较少,蛋白质、糖和无机盐含量较少,肌纤维细小,肌肉收缩力弱,易疲劳,因此不宜过多进行力量练习,负重练习还会加速骨化过早完成,影响身高发育;第二,静力性力量练习中常伴有的憋气会引起胸腔和腹腔内压力加大,回心血量减少,心输出量减少,“憋气”后反射性地呼气加深,这时胸内压和腹内压突然降低,回心血量增多,使心脏负荷加大;第三,幼儿胸廓狭小,呼吸肌力较弱,呼吸表浅,但新陈代谢旺盛,对氧的需求相对较多,呼吸频率较快,且对持续时间较长的运动适应能力较低,容易疲劳。

因此,应尊重幼儿身心发展的规律和学习特点,将运动游戏作为幼儿进行体育运动的重要形式。

3至4岁幼儿体育游戏应以模仿性和故事性为主。此年龄段体育游戏情节简单、角色单一、便于模仿,集体活动中常常所有人做同一动作。典型的如“猫捉老鼠”,一般由一名教师扮演“老猫”,另一名教师扮演“鼠妈妈”,所有幼儿都扮演“小老鼠”,跟随教师做游戏。

4至5岁幼儿体育游戏注重目的性、规则意识和社交互动性。此年龄段幼儿具有更强的空间知觉能力,开始对游戏的目的性和结果表现出一定的兴趣,注意力逐渐集中,使得幼儿能够更自觉地遵守游戏规则。通过多重角色扮演和情节发展的游戏,丰富幼儿的想象力的同时为他们提供与同伴进行互动和追逐的机会。

5至6岁幼儿体育游戏以合作和竞争的集体游戏为主。此年龄段体育游戏情节和角色之间的关系更为复杂,往往需要幼儿克服一定的困难后,才能达到游戏的目的,游戏需设置一定的规则。如“老狼老狼几点了”,幼儿选择“老狼”角色,进行游戏活动,游戏中反应迅速

的幼儿能轻松逃掉,而动作稍慢的幼儿就会被捉。被捉到的“小羊”会被老狼送到“狼窝”,其他“小羊”则想办法去营救。

## 青少年 运动帮助提升注意力

在快节奏、高科技的现代生活中,注意力不集中成为困扰青少年的问题。老师和家长常会说,学生和孩子的注意力不够集中。那么,有没有一种简单而有效的方法来提升注意力呢?答案是肯定的,那就是运动。

在运动过程中,需要集中注意力。注意力的锻炼可以迁移到日常生活和学习中。例如打篮球时,需要时刻关注球的位置、队友的动作和对手的动向等,高度的专注力可以锻炼并提高儿童的注意力水平。当儿童在学习面临需要集中注意力的任务时,他们就能够更加专注和高效地完成这些任务。

运动还能够培养儿童的自律性和毅力。在运动中,儿童需要克服困难和挑战,不断地调整自己的状态,以达到最佳表现。这种经历能够帮助他们增强自信心,养成坚持不懈的好习惯,从而在学习和生活中更加专注和自律。

作为老师或者家长应该积极鼓励学生、孩子参与运动、坚持运动,让他们茁壮成长。那么,哪些运动对提升儿童的注意力最有效呢?其实,多种类型的运动都有其益处,有氧运动如跑步、游泳可以增强心肺功能,提高血液循环,从而给大脑带来更多的氧气和养分;团队运动,如足球、篮球能教会孩子们团队合作和社交技能,同时是一种很好的注意力训练。此外,瑜伽和太极拳这类需要专注和平衡的运动,也能帮助孩子们提高注意力。国际象棋等智力体育项目需要深度思考,可以训练孩子在复杂情况下保持专注和冷静。

## 成年人 健康跑量达标才有效

根据世界卫生组织相关运动指南,成年人每周至少进行150至300分钟中等强度运动,或者75至150分钟高强度运动,或者等量的中等强度与高强度运动的组合。

对于成年人来说,坚持运动的健康收益主要体现在改善肥胖状态,促进心血管健康,降低慢病风险,减少焦虑和抑郁情绪,提升睡眠质量等。如果按推荐量进行运动安排,每周健步走或慢跑5次,每次30分钟,或者每周跑步3次,每次25分钟左右就能够达到最低运动量。

对于运动强度的判断,可以根据自身在运



新华社记者 鞠焕宗摄(资料照片)

动中的感受和反应来进行简单的判断,例如中等强度运动是指运动时呼吸心跳加快、身体微微出汗,但运动时可以说话,健步走或慢跑就是典型的中等强度运动;而高强度运动是指运动时呼吸心跳显著加快,大量出汗,运动时无法自如说话或者只能偶尔说话。从一般意义上说,跑步就是高强度运动。

以跑步为例,大家可以这样计算:每周积累75分钟跑步,这是最低水平的运动,就能带来积极的健康价值,也即每周跑步3次,每次25分钟左右,大约3至4公里,就足够有益健康。每周跑步10至12公里,月跑量40至50公里,是保持健康所需要的最低运动量。

需要注意的是,初跑者应当根据身体适应情况循序渐进地增加跑量,再让自己的月跑量达到40至50公里,一定不能急于求成。同时,初跑者也要特别注意跑步前的热身和跑步后的放松,有助于身体快速恢复、预防运动损伤。

## 老年人 规律锻炼延缓肌肉力量衰退

力量是人体肌肉在运动中克服内部和外部阻力做功的能力。18至30岁,人体肌肉成分

比例和力量保持着一生最好的状态。过了这个时期,肌肉开始走下坡路,每10年可能流失3%至10%的肌肉。尤其是不经常运动的人,肌肉衰退更快,老年人力量下降,直观表现是肌肉围度下降、体积减少,微观表现是运动单位和运动神经元数量的萎缩和减少。肌肉力量的增龄性减退,导致老年人身体出现功能受限甚至失能。

老年人肌肉力量衰退对健康的危害主要表现在几个方面。首先,肌肉是人体最大的能量消耗器官,肌力衰退意味着肌肉体积减少,导致人体代谢率降低和能量消耗减少,最终可能引发超重和肥胖;其次,肌肉力量衰退会降低对身体器官的保护,从而增加疼痛和受伤风险;第三,肌肉力量不足、肌肉体积的减少会使糖尿病、骨质疏松等慢性病风险增加;最后,肌肉力量不足使生活中的动作,如起身、行走等不顺畅,平衡和协调能力下降,增加跌倒风险,严重影响日常生活质量。因此,保持良好的肌肉力量对老年人的健康至关重要。

除了定期健康评估和监测,摄入充足的优质蛋白和保持良好的睡眠外,规律的力量练习

是延缓老年人肌肉力量衰退的重要措施。

规律力量练习能在一定程度上保持老年人肌肉体积和质量。建议以腿部、胸部、背部、腰腹等大肌肉群练习为主,每周进行2至3次,每个大肌肉群至少间隔一天再进行下次锻炼,保障肌肉得到充分的恢复。老年人力量练习重在循序渐进,从极低到低强度练习,多重复次数(如10至15次/组),练习1组开始。适应一段时间后再增加强度,重复8至12次/组,练习2至3组,组间休息2至3分钟。不必追求增加练习强度,坚持运动即可。必要时寻求专业的运动康复师或健身教练,确保锻炼的安全性和有效性。

需要提醒的是,除了规律的力量练习,老年人尽量保持活跃的生活方式,如散步和家务等,避免久坐,同时增加平衡性训练,如金鸡独立、“不倒翁”练习等,有助于肌肉骨骼健康,减少跌倒风险。

(专业知识来源:国家体育总局体育科学研究所研究员徐建方、中国科学院心理研究所研究员魏高峡、北京体育职业学院研究员安江红、南京体育学院教授戴剑松、长沙师范学院教授陈捷)

## “浙”里健身玩出花样

本报记者 刘昕彤

随着夜幕的降临,浙江省黄龙体育中心灯火通明,人声如潮,浙江省全民健身日主题活动日前举行。以黄龙体育中心为代表,浙江省体育局、浙江省体育总会携手浙江省黄龙体育中心、全省各市体育部门和体育总会,共同打造一场融合体育精神与健康理念的盛宴,将体育送到群众身边。

活动现场以全民健身嘉年华为核心打造了一系列群众喜闻乐见的体育活动和体育表演,让“浙”里化身活力四射的运动场,引领“夜健身”潮流新风尚。当下热

门的运动匹克球、掷准飞盘,营造出前所未有的运动狂欢氛围;荧光夜跑、腰旗橄榄球赛、热血街舞交流赛等“夜生活”系列赛事兼具竞技与趣味,让夜晚的黄龙成为运动的海洋。

同时,依托“体育+”跨界融合理念打造的“浙”里花漾市集,成为本次全民健身日主题活动的另一大亮点,市集汇聚了体育协会项目展示、体育产品展陈及互动、非遗文化体验等多元内容,为观众带来了一场视觉与感官的双重享受。此外,公益跑团健康跑、百人咏春展示、免费体质测试等公益项目,在黄龙体育中心持续上演,让运动

的热情与健康理念深入人心。

从7月底开始,浙江就连续推出奥运知识与全民健身知识有奖问答大赛,以及一系列公益项目体验活动,为不同年龄、不同需求的群体提供定制化服务,为老年人提供免费体质测试,为青少年安排足球训练,同时也不忘为残疾人提供射箭与门球项目体验。

近年来,浙江省群众体育工作取得显著成效,实现6个“全国率先”——率先开展体育现代化县(市、区)创建、率先开展全民健身发展指数评价、率先建设“百姓健身房”、率先推进公共体育场馆服务大提升、率先探索开展基层体育委员工作机制、率先推进机关企事业单位体育场地设施开放。全省人均体育场地面积由2003年的0.98平方米增加到2023年的3平方米,经常参加体育锻炼人数比例由31%增加到44.8%,国民体质合格率达80.97%增加到94.3%,均居全国前列。

未来,浙江省将继续贯彻实施全民健身国家战略,加快构建更高层次的全民健身公共服务体系,推动体育场地设施的建设与开放,丰富赛事活动供给,强化科学健身指导,努力营造全民健身的浓厚氛围。同时,浙江还将积极探索体育与其他领域的融合发展新模式,打造具有鲜明浙江特色的全民健身品牌,为实现体育强国和健康中国的宏伟目标贡献更多的浙江智慧和力量。



视力与脊柱健康活力操展示。

主办方供图

## “科学健身全国行”活动走进安徽

**本报讯** 近日,“科学健身全国行”系列活动来到安徽合肥。在长丰县体育馆,安徽省健身气功协会的五禽戏表演与合肥师范附小长丰校区的视力与脊柱健康操展示交相辉映,展现了当地科学健身推广的成就。国家体育总局运动医学研究所彦虎带领专家团队,为现场观众带来了一场生动有趣的健康科普讲座,深入浅出地阐述了科学健身的重要性。

此次活动是对《健康中国行动(2019—2030年)》中“生命在于运动,运动需要科学”理念的生动实践。自2020年以来,安徽省率先在全国推动实现省、市、县三级科学健身指导中心建设全

覆盖,这一创新举措为提升全民健康水平贡献了重要力量。

安徽省体育局群体处负责人表示,“科学健身全国行”安徽站活动,不仅是对科学健身主题推广活动的积极响应,更是对安徽省近年来科学健身指导工作成果的一次全面检阅与展示,对于进一步推动全民健身事业的发展具有重要意义。安徽省将继续秉承科学健身的理念,不断创新体制机制,深化科学健身指导服务,为建设健康中国、体育强国贡献力量。

(刘昕彤)