

运动筑起儿童健康防线

本报记者 傅潇雯

儿童健康事关家庭幸福、社会和谐,保障儿童健康至关重要。近日,国家卫生健康委召开以“共促儿童健康”为主题的新闻发布会,围绕家长关心关注的儿童健康问题,科学解答防病知识。在儿童成长过程中运动对健康的促进作用不可小觑,运动可以成为预防和缓解“小胖墩”“小眼镜”“小月牙”的多面手,为青少年的未来奠定坚实的健康基础。

如今“小胖墩”的问题受到社会各界的关注,国家卫生健康委妇幼司负责人表示,肥胖影响儿童的体格生长,容易导致性早熟,还增加孩子成年后患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险,对生命质量也有影响。初步监测结果显示,我国6岁以下儿童超重肥胖率正在不断下降,但是6至17岁儿童青少年超重肥胖率仍呈上升的趋势,形势不容乐观。

儿童青少年肥胖是多因素造成的,除了遗传和一些疾病导致的肥胖,最常见的原因就是儿童的生活方式,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心主任医师江帆建议,除了要养成良好的饮食习惯之外,吃动平衡很重要。“婴儿阶段还不会走和跑的时候,孩子最好的运动是趴着,即趴着抬头玩耍,家长鼓励婴儿每天要达到趴着半小时以上。”江帆说,“对于1至2岁

的幼儿,鼓励每天至少要进行180分钟的运动,包括缓慢步行、户外快走、游戏等。对于学龄前儿童,除了每天180分钟的日常活动以外,要注意在活动中最好有1小时的快走、抛球、捡球、快跑等中高强度的身体活动时间。”对于中小学生,江帆建议,每天累计至少要有60分钟中高强度的身体活动,这中间每周至少有3天要有高强度的身体活动,包括快跑、球类对抗,也可以进行引体向上、仰卧起坐、哑铃操等增加肌肉骨骼力量的活动。

当前,儿童青少年近视已经成为影响儿童健康的突出问题。国家卫生健康委妇幼司负责人着重强调,青少年应增加日间户外活动时长,户外活动能够接触到阳光,促进眼内的多巴胺等活性物质的释放,并且能够抑制眼轴变长,是预防近视最有效、最经济的方法,即使在阴天户外活动对近视防护也同样有效果。“儿童应该坚持每天日间都有户外活动,并保持每日时长在2小时以上,通过‘目’浴阳光,预防和控制近视的发生。”

现在有不少孩子都存在脊柱形态问题,近年来脊柱侧弯发病率持续攀升。首都医科大学附属北京中医医院主任医师刘清泉建议,对于脊柱侧弯,从中医来讲,可以运用整体调理和局部干预相结合的办法,通过调整筋骨平衡、改善气血运行、纠正不良姿势等



新华社记者 谢剑飞摄(资料照片)

多种方法进行干预。“比如经典的保健功法,八段锦中有个‘双手托天理三焦’,通过这个动作,能够纵向拉伸脊柱周围的肌肉;另外一个动作是‘左右开弓似射雕’,这个动作能够有效纠正胸椎的旋转。”刘清泉说,此外,可以练一练五禽戏中的“虎式”,这是模仿老

虎扑食的动作,有利于增加腰背的肌肉,起到保护脊柱的作用。刘清泉特别强调,当发现孩子脊柱形态不正常的时候,一定要到正规的骨科医院、中医院的推拿科、针灸科进行诊断治疗,不要随便给孩子做一些不正当的干预手段,可能会影响疗效。

“运动+科普”共促全民健康

本报讯 日前,“健康体重 你我同行”2025年健康体重管理年行动健步走活动在内蒙古通辽霍林郭勒举行,健步走活动让群众在运动中释放活力,增强了自我健康管理意识,养成良好的健康生活习惯,带动更多身边人参与全民健身。

来自霍林郭勒市各行政和企事业单位干部职工、健步走爱好者等3000余人组成的健步走队伍浩浩荡荡出发,参与者精神抖擞、步伐矫健,大家

相互鼓励、相互陪伴,尽情享受城市美景和运动带来的快乐,形成一道流动的风景线。活动现场还设置了7处“体重管理知识宣传点”和1处义诊区,医务工作者通过体重管理指导、特色专科义诊、营养咨询答疑、健康科普宣讲等活动,讲解科学饮食、合理运动、健康体重管理等知识,帮助群众树立正确的健康理念,养成良好的生活习惯,积极响应“体重管理年”行动。

(傅潇雯)

昆明官渡区千余群众参与体质监测

本报讯 经过半个月周密部署与扎实实施,第六次全国体质监测云南省昆明市官渡区站点工作近日结束。监测工作在五个指定检测点累计完成1000余名群众的体质信息采集任务,为精准评估官渡区居民体质健康水平、科学构建政府健康政策提供了数据支撑。

作为国家级监测点之一,官渡区聚焦3至79岁的儿童、成人和老年人三大群体,监测内容涵盖问卷调查与体质检测两方面,问卷调查主要涉及居民的生活习惯、运动频率等问题,体质检测则围绕身体形态、机能、素质三大核心领域展开,全方位评估国民体质水平。监

测现场,居民通过智能体测仪完成身高、体重等多项指标检测,精准快速地采集了力量、耐力、柔韧性、平衡能力等核心指标数据。问卷数据和所有检测数据通过实时上传的方式报送至国家国民体质监测中心数据平台,既确保了信息安全,又提升了检测效率,还实现了数据的即时分析与动态管理,通过大数据分析精准刻画出人群健康画像。

下一步,官渡区将持续深化全民健身战略,强化监测成果的转化应用,推动科学健身指导服务体系优化升级,为建设健康昆明典范城区筑牢根基,让体育成为居民健康生活的重要组成部分。

(傅潇雯)

合理运动肩不痛



新华社记者 刁象摄(资料照片)

在日常生活与运动中,你是否在肩关节外展特定角度时,会引起肩前外侧疼痛?这可能与“肩峰下撞击综合征”有关,今天就来科普这种常见的肩痛问题,以及如何通过运动缓解和避免。

肩峰下撞击综合征,是肩峰下组织因撞击产生疼痛的病症,典型表现为肩关节外展60—120度时,肩前外侧疼痛明显,肩部活动受限,严重时影响睡眠和生活质量。

出现该综合征,除遵医嘱治疗,合理运动可助力缓解症状。急性期疼痛缓解后可做以下运动:钟摆样运动——弯腰让患侧手臂自然下垂,缓慢前后、左右、画圈摆动,每个方向10—15次,每天2—3组;靠墙静蹲——背部靠墙,双脚与肩同宽,下蹲至大腿平行地面,双臂自然下垂或轻扶墙面,每次保持30—60秒,重复3—5组。

恢复阶段可尝试以下运动:小重量哑铃侧平举——手持1—2千克哑铃,双脚与肩同宽,缓慢抬臂至肩高再放下,10—15次一组,每天2—3组;爬墙运动——面对墙壁,手指沿墙缓慢向上“攀爬”,到耐受位置停留再放下,重复10—15次,每天2—3组。

需要注意的是运动要循序渐进,给肩部合理休息,并且尽量在专业人士指导下进行,若疼痛加剧应立即停止就医。

与其疼痛后治疗,不如提前用运动预防。日常除小重量哑铃侧平举坚持强化肩部肌肉,还可用弹力带做肩部外旋、内旋,站立位固定弹力带一端,手握另一端缓慢转动肩部,10—15次一组,每天2—3组。也可做肩胛稳定性训练,如桥式(仰卧抬臀收肩胛)、俯卧撑(跪姿或标准姿势保持肩胛稳定)。

(顾 宁整理)

罗 川

随着夏季来临,无论是马拉松跑者还是足球爱好者,热适应训练都应成为训练核心。这不仅能降低热射病风险,还能提升高温下的表现。现分享一个实操性强的14天热适应训练计划,聚焦体感和关键数据,助你在酷暑中跑得更稳、更远。

热适应训练通过逐步暴露于高温环境,优化身体的散热机制、心血管功能和汗液分泌效率,从而降低热应激风险。对运动爱好者而言,热适应的目标不是“硬抗高温”,而是让身体科学适应。

以下是为跑步、足球等户外运动爱好者设计的14天热适应训练计划,强度循序渐进,训练需在高温环境(气温28℃以上)进行,建议选择上午8—10时或下午4—6时,避免正午高温。

第1—4天:低强度适应,感知高温

目标:激活汗腺和心血管反应,熟悉高温环境。
训练内容:30—40分钟低强度运动(如慢跑或快走,感觉“稍费力但能轻松说话”)。
体感关注:皮肤湿润,汗液流畅。呼吸平稳,无明显喘气。
数值目标: 心率控制在最大心率的60%

—70%(约110—130次/分,基于220—年龄估算)。

训练后体重损失<2%。
补水策略: 每15分钟喝150—200毫升含电解质水,训练后称重,每损失1公斤补1—1.2升水。
频率:隔天训练(第1、3天),共2次,观察身体反应。

案例:小李(30岁,跑步爱好者)第一天慢跑35分钟,训练后心率125次/分,体重减少0.8公斤,皮肤湿润但呼吸稍急。他补水1升,次日无疲劳,强度合适。

第5—9天:强度递增,优化散热

目标:提升汗液分泌效率,降低核心体温负荷。
训练内容:40—50分钟中等强度运动(如间歇跑或足球传球练习,感觉“有些费力但能坚持”)。
示例:5分钟慢跑热身+4组(3分钟快跑+2分钟慢走)+5分钟放松。
体感关注:出汗量增加,皮肤湿润但不黏

腻。训练中后期仍能正常对话,无大口喘气。

数值目标: 心率70%—80%最大心率(约130—150次/分)。
体重损失<2.5%。
训练后皮肤温热但不烫手(若有直肠温度计,<38.5℃)。
补水与饮食: 每10—15分钟喝200毫升水,训练后食用高水分食物(如西瓜500克)。若出汗过多,补充钾(香蕉1根)。

频率:每周3—4次(第5、7、9天),逐渐增加强度。
注意:若出现头晕、皮肤干热或心率超150次/分,立即停止,移至阴凉处,喝水并用湿毛巾降温。

第10—14天:高强度巩固,模拟比赛

目标:模拟比赛环境,强化高温耐力。
训练内容:50—60分钟高强度运动(如马拉松节奏跑或足球对抗,感觉“费力但可控”)。
示例:10分钟热身+30分钟目标配速跑(马拉松配速)+10分钟放松。

夏季运动先看这份防护指南

强度阶段(第1—4天多做2次),耐力强的跑者可提前进入高强度阶段。

环境监控:用手机App查湿球温度,若WBGT(暑热指数)>30℃,缩短训练时间或移至室内。

急救准备:训练场地备冰袋、冷水和体温计,熟悉热射病症状(体温>40℃、意识混乱)。若发生,立即冷水浸泡并拨打120急救电话。

数据记录:每天记录心率、体重变化和自感运动强度评估,观察趋势。若心率持续偏高或体重恢复慢,降低强度。

硝酸盐:每日200克甜菜根汁(约400毫克硝酸盐),训练前2小时饮用,增强血管散热效率。

电解质:训练后食用芹菜(富含钾)或自制饮品(1升水+0.5克盐+10克葡萄糖)。

水分:每日2.5—3升水,训练日增加0.5—1升,优先选西瓜等高水分食物。

结语:科学征服酷暑

热适应训练不仅是身体的“高温升级”,更是智慧的体现。高温不可怕,可怕的是无知和无备。通过14天的科学训练,关注体感和数据,你将在夏季赛场更从容。这个夏天,用汗水和智慧,书写属于运动爱好者的热血篇章。

个性化调整与安全提示

个体差异:体型较大或初学者可延长低