

# 中小学生需加强课余锻炼

伴随着生活水平的提高,不少家庭的生活方式也跟着发生了改变,高油、高盐、高脂肪、高热量的食物摄入越来越多,而与此同时由于在课余时间缺乏有效的运动,超重、肥胖威胁着越来越多青少年的健康。对此,专家表示,在合理膳食的同时,中小学生应充分利用课余时间养成运动习惯、提高身体素质,享受运动带来的快乐与健康。

## 如何让课余时间“动”起来

“从临床看,由于在课余时间缺乏运动等原因,一些中小学生健康受到影响,青少年尤其是城市青少年的超重肥胖问题突出”,一家医院小儿内科主任医师戎赞华表示,相当比例前来就诊的学生将大多数时间都用在了学习上,周末还要完成大量作业或上课外辅导班,属于自己的业余时间少。而在这有限的时间里,很多孩子不知道如何进行身体锻炼,甚至在体育课的自由活动时间里都无所适从,由于长期缺乏体育锻炼,小胖子、大肚子在不断增多。“在重视学习成绩的同时,家长、学校更不能忽视引导学生自由自愿地选择体育运动项目进行自我锻炼,达到增强体质、体验运动乐趣的目的,缓解学习上的压力。”戎赞华提醒,课余、课外时间所从事的体育活动是提高学生身体素质,丰富课余生活,培养锻炼兴趣、习惯及终身体育锻炼意识的良好途径,“因为儿童的免疫功能普遍低于成人,通过体育锻炼可以提高机体的免疫功能,从而增强机体的抗病能力,好的身体素质是达到好的学习状态的基础,并且运动和学习课本知识是相辅相成的,运动过程本身所带来的不仅是身体素质的提高,还有可以开阔孩子的视野,增加孩子的知识面,对学习是一个很好的促进而并不是时间上的浪费。”

虽然益处多多,但如何帮助孩子们利用好有限的课余时间进行运动成为不少家长遇到的难题。对此,专家建议学校应丰富课间体育活动内容,引导学生形成作息制度中的体育习惯,提高自我锻炼能力。学校在抓课间操质量的同时,可引导学生开展课间跳绳、打羽毛球、单双杠练习、快步走等活动内容,这对缓解紧张的学习气氛、避免过度疲劳、提高学习效率、提高自觉锻炼能力都有帮助。学校还可在课余时间,在保证安全的前提下,适时适度进行野外体育活动,培养学生因地制宜锻炼身体的能力。野外自然环境宁静优雅,空气清新,对于开展体育活动较为适宜。组织学生开展长跑、爬山等内容丰富的体育活动,因地制宜地选择项目,使学生在快乐中体验体育活动的乐趣。

同时,放学或放假后,学习之余,



家长可引导中小学生学习开展一些较长时间的运动,比如每天半小时慢跑、游泳等有氧运动,既可以锻炼身体,也可以锻炼其耐力和意志力。

## 适宜青少年的运动有哪些

谈到具体的运动项目,疾控中心慢病所所长马新颜表示,有氧运动较为适宜,这是一种恒常运动,特点是强度低、有节奏、持续时间长,可以保持心律在一定的水平。常见的有氧运动有球类运动、弹跳、游泳、快走、慢跑、爬山、骑自行车等。比如:打羽毛球可增强肢体和腰部肌肉的力量;跳绳等弹跳运动,能激发大脑的活力,锻炼青少年身体协调性;游泳能促进其生长发育,增强新陈代谢,促进身体健康,“以上任何一项运动,只有坚持才能有效果,这需要让孩子养成好的运动习惯。好的运动习惯首先要选择感兴趣的运动,家长可根据孩子的喜好进行培养,兴趣所在,可以使动机增加,慢慢养成爱运动的习惯。”

从运动的模式和强度来看,专家建议中小学生每天可进行至少累计60分钟中等强度体力身体活动或运动,同时每周至少进行3次较高强度运动,如打球、游泳等。学生学习任务繁重,每天很难有连续的60分钟用来锻炼,可以通过短时间锻炼积累,可分3至6次,每次不少于10分钟来完成。在强度上,如果是短时间的

运动,运动至身体微汗为好。

## 避免强度过大、空腹运动

疾控中心慢病所段巧红特别提醒,在运动中特别要注意避免出现以下情况:

**进行不适宜的运动强度。**有些孩子非常喜欢运动,却因没有专业老师指导,锻炼过度或训练不当而导致肌肉疼痛。过量的运动容易导致身体受伤,机体难以适应,并且会出现严重的疲劳感、浑身酸痛,还可引起肌腱、肌肉拉伤,所以运动前的热身环节很重要。日常的锻炼方法应该是从小运动量、小幅度、简单动作开始,让机体有个适应过程。

**空腹、饱餐参与运动。**运动时需要大量的热量,如果空腹参加运动,容易导致疲劳、没力气,严重者可以出现低血糖或休克。相反,饱餐后马上锻炼也是错误的,饱餐后血液主要集中在胃肠,而运动又需要血液提供氧和热量,这样导致血液从胃肠转移到大脑和四肢,胃部血液减少,容易引起消化不良。此外,如果在胃部充满食物的情况下参加运动,还容易导致胃下垂。

**运动过程中和运动后要及时补充水分。**长时间运动,尤其强度较大的运动如打球或踢足球等,会大量出汗,这就要补充水分,以淡盐水为最佳。

(刘伟)

# 阅读也是一种“健身”

一位撰写青少年书籍的英国作家研究数据后得出结论,读书不仅是一种增长知识、陶冶性情的好方法,读一本好书更能助你保持健康。而且他鼓励人们多采用传统的纸质书籍阅读方式。

越来越多的证据表明,阅读不仅是一种空闲时间的消遣方式,也不仅是提高文化修养和事实性知识的途径,它更是一种“健身”,不仅是对精神层面,而且还包括身体健康。

在这个微博的时代,人们的注意力广度越来越短暂,阅读小说

等长篇的书籍,要求人们注意力长时间高度集中,这可以成为一种“解毒剂”。

阅读不仅能帮助我们避免感觉孤单,而且帮助我们平静、放松、消除压力和暂时忘记生活中不愉快的问题。2009年,英国一家大学的研究者发现,每天阅读6分钟,减压的水平比听音乐或者散步的效果高出三分之二以上。科学家分析认为,这是因为阅读需要精神集中,这可以放松紧张的肌肉,降低心率。

(燕照)

# 早晨头疼要当心 4 类食物

很多上班族女性会在早晨发生莫名其妙的偏头疼。专家提醒,有偏头痛病史的人最好当心以下4类食物。

**含酪胺酸的食物。**奶酪起司、巧克力、柑橘类食物以及腌渍沙丁鱼、鸡肝、西红柿、牛奶、乳酸饮料等富含酪胺酸,而酪胺酸是造成血管痉挛的主要诱因。

**香肠、热狗。**香肠、热狗、火腿、腊肉等腌熏肉类、加工肉品等含有亚硝酸盐的食品以及含味精多的食品会害你偏头痛,日常生活中最好尽量少吃些。

**代糖食品。**代糖甜味剂会过度刺激或干扰神经末梢,增加肌肉紧张,而引发偏头疼,对代糖甜味剂过敏的人,只要饮一小口低糖汽水就会引发头痛。

**过量咖啡。**咖啡因会刺激神经系统干扰睡眠,喝多易上瘾,而戒



咖啡时则会引发偏头疼,所以一天中摄入的咖啡含量最好少于100毫克。

(杨子)

# 茶凉了喝易得肾结石

大热天,口干舌燥,一杯凉凉的茶水入口,清凉解暑。然而,最近美国一家大学医疗中心的研究人员称,茶水不能凉着喝,否则会导致肾结石。

该大学泌尿科助理教授约翰·米尔纳表示,茶凉了后含大量草酸盐,会形成小结石,阻塞输尿管,增加患肾结石的风险。对此,哈尔滨一家医院泌尿外科专家高琳教授解释,尿道结石中约八成属草酸钙结晶,结石患者要少喝茶、多喝水。

对于普通人来说,消化液会对结石的形成起到缓冲作用,因此喝凉了的茶结石的几率就小很多。但茶叶中富含草酸,为以防万一,要特别注意喝茶的量与方式:

1.茶凉后含大量草酸盐,会形成小结石,并且温水泡茶浸出有益化学成分不如热水充分。最好先用

70℃~80℃的水泡茶,待温度降到60℃左右时再喝。一定不要错过70℃,茶太烫会对咽喉、食道和胃造成强刺激,引起黏膜病变。此外,反复冲泡或冲泡时间太长,茶叶中的茶多酚、维生素、蛋白质氧化变性,有害微生物也会增多。

2.有人习惯茶凉了后加热水继续喝,这个过程中如果不添加茶叶,茶中的草酸含量不会发生变化,因此可不必担心。但中途加热水,不易使茶中营养成分溶解,也不易沁出香味。

3.不要空腹喝茶,否则会有较多的草酸吸收进入体内,形成结石的几率比较高。尤其是结石患者,可以喝清水或柠檬水解渴,因柠檬含大量柠檬酸钠,可以防止肾结石。

(尚明)

# 秋分至,谨防秋凉伤身

秋分已至,秋分节气的到来意味着真正进入到秋季,秋季是阳消阴长的过渡阶段,也是收获的季节。秋分时节气候正好,晴空万里,凉爽宜人,而且菊花盛开,蟹肉肥美。在享受美景和美味的同时,专家也提醒公众,要注重这个时节的饮食起居以及运动等各方面的养生,适应季节的变化,谨防秋凉秋燥伤身。

## 尽量少吃葱姜等辛辣之品

脾胃病一科主任刘建平教授表示,秋分时节,在饮食调养上,中医也是从阴阳平衡方面作为出发点,如对于那些阴气不足而阳气有余的老年人,则应忌食大热峻补之品;对发育中的儿童,如无特殊原因也不宜过分进补。此外,对痰湿质人应忌食油腻;对患有皮肤病、哮喘的人应忌食虾、

蟹等海产品;对胃寒的人应忌食生冷食物等。同时,因秋属肺金,酸味收敛补肺,辛味发散泻肺,所以秋日要尽量少吃葱、姜等辛辣之品,适当多食酸味甘润的果蔬。还应当注意,秋燥津液易伤,引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症,宜多选用甘寒滋润之品,如百合、银耳、秋梨、莲藕、芝麻、鸭肉等,以润肺生津、养阴清燥。

## 天气转凉及时添加衣物

俗话说“一场秋雨一场寒”,秋分过后气温下降较明显,天气转凉,所以在衣着上一定要防秋凉。“我们要注重随着气温的降低及时添加衣物,尤其是老人、孩子和体质虚弱的人,更要注意保暖”,刘建平建议,除非是天气较热或是到了温暖的地方,否则不要轻

易因为心理烦闷、潮热或是运动后身体出汗发热就立即脱去御寒的衣物。慢性鼻炎、咽喉炎及气管炎的患者在这个时期要格外注意颈前部保暖。

## 合理运动排解不良情绪

到了秋分,落叶纷飞的萧条景象往往令人忧愁苦闷,正所谓“秋风秋雨愁煞人”,所以在精神养生方面,我们要培养乐观的情绪,保持神志安定,收敛神气。

专家表示,金秋时节,天高气爽,是开展各种运动锻炼的好时机,而且运动可以帮助我们排解生活和工作中的烦恼,例如登山、慢跑、散步、游泳、打太极拳、练健身操等都是秋季运动的很好选择。坚持适宜的体育锻炼,可以调养肺气,提高肺脏器官的功能,有利于增强各组织器官的免疫功能

和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

但是由于当下时节早晚温差大,气候干燥,要想收到良好的健身效果,还应当注意预防以下情况——

▲防受凉感冒。应根据户外的气温变化增减衣服,锻炼后还切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

▲防运动损伤。气温下降,为防止造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤,在每次运动前一定要注意做好充分的准备活动。

▲防运动过度。秋天是锻炼的大好时机,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此运动也要顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防阳气耗损。

另外,秋天是肠道传染病、疟疾、乙脑的多发季节,也常引起许多旧病

如老慢支、哮喘等的复发,患高血压、冠心病、糖尿病的中老年人若疏忽防范,则会加重病情。同时,秋分后,气候渐凉,是胃病的多发与复发季节。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,患有慢性胃炎的人,应特别注意胃部的保暖。

## 小贴士

对付秋燥:早喝盐水晚喝蜜

入秋以后,天气渐凉,气候干燥,补水很重要。多喝水是最好、最简单的护肤方法,能使皮肤保持润泽及弹性,加速新陈代谢的速度,把多余的废物排出体外。秋季多喝水可用“朝盐水,晚蜂蜜”的方法,即早上空腹喝一杯凉的盐水,睡前喝一杯温的蜂蜜水,既能补充水分,还能防止秋燥引起的便秘,是秋季养生防燥的好方法。另外,可在房间里放盆水,维持湿度。

(常伟)