

孩子4岁前不宜学轮滑

跟风速成班不靠谱,也不利于幼儿骨骼健康

□本报记者 毛锦怡



“

每天傍晚,在西湖文化广场、城西银泰广场以及杭州各大小区公园等空地,随处可见轮滑少年的身影,其中不乏四五岁的幼童,三三两两跟着教练学习。尤其是暑假渐近,各俱乐部推出的轮滑暑假速成班更是吸引了不少家长。

学习轮滑是不是越早越好?速成班有利于孩子真正掌握该运动项目吗?对此,记者请教了武警杭州轮滑联队教练周旭明,给出的答案是“非也”。

”

几岁学轮滑合适? 家长理解众说纷纭

“滑行时,一只脚稍稍提起放在另一脚前方,膝盖弯曲,重心要放到左脚;身体稍稍半蹲,像是要坐……”在西湖文化广场,一群平均年龄四岁左右的孩子正专心地听着教练的指示,照瓢画葫芦有模有样地学着轮滑的基本动作。他们穿着轮滑

鞋,戴着护膝、护腕和头盔,看起来很是专业。

不远处,还有四五个跟着教练练习的孩子,伴随口令能往返滑上几圈了。在一旁观看的一位妈妈江敏巧告诉记者,儿子明明在这里跟教练已经学了一个多学期

了,虽然滑得还不是很溜,但孩子兴趣很高。江敏巧说:“其实明明去年就想学,一次偶然的机会看到轮滑就被吸引,但我和他爸爸网上了解了一下,幼儿学轮滑不宜低于三周岁,四周岁以上最好,所以今年上半年才开始让孩子学。”

但是,记者采访时也有很多家长觉得小孩学轮滑没有年龄界限,年纪越小学习越好。“因为年龄小,身体柔软度好,重心又低,学习起来更快,更得心应手。”市民梁先生的一番话,似乎颇有代表性。

专业教练不建议4岁以下孩子学轮滑

对于家长们不同的理解,武警杭州轮滑联队教练周旭明表示,玩轮滑可提高孩子的心肺功能、灵敏度以及身体协调性等,具有一定的趣味性和观赏性。不过,太小的孩子,正处在生长发育的关键时期,过早玩轮滑易对骨骼造成一定伤害。“不建议4岁以下小孩学习轮滑,10岁以下小孩必须在父母的监护下练习。”周旭明说,家长给孩子报班前不要

盲目跟风,应该更多了解相关专业知识。

练习轮滑时,孩子身体的重量几乎都集中在踝关节和膝关节上,太年幼的孩子肌肉力量还不足,韧带也远未发育完善,在运动时关节得不到足够的保护,很容易出现扭伤,长大后甚至会因此出现习惯性关节脱位。如果孩子的骨骼受损的话,则可能造成发育的畸形。由于轮滑的外撇

动作,长时间练习容易形成X形腿、足外翻、外八字等。“幼儿最好在专业人士的指导下学习轮滑,平时必须在父母的陪同保护下练习轮滑。练习轮滑时,一定要佩戴护具,做好热身运动。”周教练强调,要严格把握好每次穿轮滑鞋的时间,10—15分钟就要脱一次鞋休息一下,最好穿上自己的鞋走走、跑跑,让被束缚血管得以舒缓。

值得注意的是,家长在给孩子报班前,一定要挑选有资质的俱乐部和教练,并查看教学方法是否科学。另外,运动讲究循序渐进,学轮滑亦如此,孩子学习的进度还要结合悟性、天生的平衡能力以及教学的引导方式等,千万不要急于求进,不要盲目地报选速成班,应该更侧重于培养孩子的兴趣,让孩子终身受益。

健康百科

炎炎夏日小心急性水中毒

□本报记者 洪漩

夏季天气炎热,不少人运动后就会立即补充水分,那狂喝的劲头堪称“牛饮”。前几日,在金华读初中的小李和同学一起踢足球,中场休息时,他来到小卖部里买了两瓶冰镇饮料,几分钟不到,喝个精光。下半场比赛还没开始,他却开始感到不适,头晕眼花,还伴随着呕吐,同学们七手八脚将他送到校医务室,经医生诊断,原来是急性水中毒!

喝水也会中毒?记者联系浙江省中医院营养科主任张建玲,她说:“剧烈运动后出汗较多,汗液中的钠盐等随汗液流失,如果此时大量饮水而又没有适当补充盐分等,血液被大量的水稀释,渗透压降低,水就会通过细胞膜渗入细胞内,致使细胞水肿。”严重者会出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状,严重的会突然出现痉挛、意识障碍和昏迷。

张建玲告诉记者,很多人在口渴时习惯性“咕噜咕噜”豪饮一番,殊不知,这种饮水的方法对健康并无好处。“一次性快速大量喝水,会迅速稀释血液,加大心脏的负担。运动过后,这种情况更加严重。

往往大量出汗时,暴饮会反射性地加大出汗量,进一步增加钠、钾等电解质的损失,因而人们往往产生越喝越渴的感



觉。“而且喝得太快太急,会把大量空气一起吞咽,容易引起打嗝或是腹胀。”

那什么样的喝水方式较为合理?张建玲建议,把一口水含在嘴里,分几次徐徐往下咽,充分滋润口腔和喉咙。而且夏季最好喝温开水,最适宜的温度是10~30摄氏度。倘若摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。还有人喜欢喝滚烫的水,过烫的饮食进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已是医学界的定论。

夏季出汗多,适当吃些酸味食物,如番茄、柠檬、乌梅、山楂、芒果、猕猴桃之类,不仅能生津解渴,健胃消食。若在菜肴中加点醋,醋酸还可杀菌消毒防止胃肠道疾病发生。

内脏脂肪多,也要“减减肥”

□本报综合报道

内脏脂肪是人体脂肪中的一种,与皮下脂肪不同,它围绕着人的脏器,主要存在于腹腔内。一定量的内脏脂肪其实是人体必需的,因为内脏脂肪围绕着人的脏器,对人的内脏起着支撑、稳定和保护的作

用。不过,一旦内脏脂肪过多,不仅身体代谢紊乱,还会导致高血脂、心脑血管疾病、身体器官机能下降等并发症,特别是上班族和中老年,很多都需要给自己的内脏脂肪“减减肥”!

我们每天吃的油脂、糖等都会转化成脂肪。这其中有一部分是身体自身需要的,附着在内脏的表面,在人体饿了或是运动时给各个组织器官提供能量。我们可以把内脏脂肪比喻成银行的活期存款,可以随用随取。当身体需要脂肪来供能时,最先调动的就是内脏脂肪,然后是皮下脂肪。皮下脂肪就相当于银行的定期存款,是依靠我们每日的饮食一点一点储存起来的。它的主要功能是保护内脏和抵御寒冷,相当于一个保护层。所以,它是不会轻易被消耗掉。

当我们进行长时间的运动时,只靠“活期存款”是很难完成下去的。这时,就

会刺激皮下脂肪分解给身体供能。这也就是为什么需要长时间(30分钟以上)的有氧运动,才能更多调动脂肪给身体供能的道理。

如何减内脏脂肪,则需要在运动和饮食上双重注意。首先加强运动必不可少,每天坚持至少30分钟以上的有氧运动。比如慢跑、快走、跳绳、骑车等,长期坚持,都能起到很好的作用。

还有一种方法,平时注意吃些“去内脏脂肪”的食物,如红薯、燕麦、玉米、海带等。红薯中含有较多的纤维素,能将肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外,起到降脂作用。燕麦和玉米则可降低血清胆固醇、甘油三酯。海带含丰富的牛磺酸,可降低血及胆汁中的胆固醇,所含的食物纤维褐藻酸,同样可以抑制胆固醇的吸收。

除此之外,还需要减少如米饭和面包等碳水化合物的摄入,过多地食用这些食物将导致过多的糖分被代谢出来,从而会让内脏脂肪囤积在腹腔。对于女性来说,每天摄入的碳水化合物的量在100克左右,而且,三餐的比例是5:3:2,这样才是更有助于消化与代谢的黄金比例。