

# 有体育的暑假才完整 夏季儿童运动注意事项可不少

实习生 苏哲哲

随着暑假的到来,孩子们有大把的时间可以用来体验各式各样的运动项目。但与此同时,青少年儿童在运动中受伤的机率也会随之增大。针对少年儿童的暑期运动生活,杭州市胜蓝小学的体育老师吴骏杰为家长们提出了一些建议。

## 家长陪同监护 项目选择应量力而行

吴骏杰表示,家长在暑假期间应尽量抽出时间陪伴孩子,可以大大地减少运动伤害的发生。同时家长也能起到很好的引导和督促作用。“在暑假里,可以让孩子多接触一些体育项目,”吴骏杰建议青少年儿童利用暑假的时间去接触一些在学校里接触不到的运动,“兴趣是关键,对一项运动的丰厚兴趣可以提高运动效果。”吴骏杰说,在选择运动项目时,应多考虑孩子的兴趣所在,有了兴趣才会有运动的动力。

但不同年龄段的孩子身体骨骼发育的进度不同,适宜的运动量和运动项目也大有差异,对此,吴骏杰提出,1-2年段的儿童运动量不宜过大,

可以选择在家里跳绳或者在有人看护的情况下游泳,而3-4年段的儿童正是生长发育的冲刺期,可以练习篮球和羽毛球等球类,培养孩子的体育兴趣,“5-6年段是养成运动习惯的关键时期。”吴骏杰建议可以让这个年龄段的孩子适当的晨跑和夜跑,有助于他们养成长期的运动习惯。

## 养成运动习惯 热身放松必不可少

“学生在暑假里除了学习,每天运动也是必须的,”吴骏杰强调,青少年儿童正处于成长发育的时期,如果每天呆在室内,久坐或沉迷电子产品都会对身心健康造成损伤,所以养成运动锻炼的习惯尤为重要。

吴骏杰提出,每天进行一些基础素质的训练是关键,“跳绳、跑步

以及球类运动,这些都是不错的选择。”他建议家长给孩子制定一份科学合理的运动计划安排表,督促孩子在家完成每日的作业后积极地投入到运动锻炼中。

此外,吴骏杰还强调,运动前的热身以及运动后的拉伸十分重要,一些运动伤害的发生都是因为这两件事没做好,“运动前的热身可以选择慢跑,以及一些活动身体各部位关节的动作,”吴骏杰说,在运动前身体各部位都要进行热身,特别是髋关节、肩关节、手腕、脚踝等部位,热身的程度以微微出汗为宜,让全身感觉稍稍发热即可。

同样,运动后的放松也很重要。“运动后的拉伸主要是放松身体为



主,可以采取后腿跑、压腿、按摩肌肉等方法。”吴骏杰提到,运动后除了要拉伸放松,还要注意合理的进食进水,他特别提醒在运动过程中以及大量出汗后不可大口喝水,应该小口慢饮,保持喉咙湿润即可。此外,还切忌暴饮暴食,注意荤素搭配,水果蔬菜必不可少。

## 运|动|百|科

## 运动遇到“无聊期”,不妨试试“张弓搭箭”

本报记者 王宇怀 综合报道

跑步、撸铁太枯燥,在健身房苦练3个月到了“无聊期”,想要有新的运动刺激自己的神经,射箭不失为一个好选择。



在古代,射箭,可谓是中国古代体育项目的鼻祖了。射箭在周代就被列入当时教育的重要内容之一。在那时,射箭是一种礼仪。如今,曾经一度被我们遗忘的这项“古老运动”又开始逐渐活跃起来。来自台州始丰飞羽射箭俱乐部的教练陈海伟告诉记者:“现在民间射箭运动的开展可以用‘红火’来形容。”

到底射箭有什么魔力让许多人爱不释手?陈海伟表示,射箭时最重要的就是保持心气平和,对于许多刚刚接触射箭的人来说,最直接的作用就是可以帮助他们舒缓情绪、减轻压力。静心的目的是指心境平静不躁,保持清静无为,游刃有余,举重如轻,

信心百倍的平常心态和精神境界。有氧运动有益呼吸,有利身体稳定、协调和反应能力。

陈海伟坦言,对于经常玩射箭的人来说,射箭的作用当然不止于此。作为一项运动,射箭对人的肌肉协调就有很大帮助。经常参加射箭活动,使肌肉力量得到增强,能使大脑皮层在兴奋和抑制过程更加集中。还可以促使人的身体机能得到变化,从而增强了体质。

此外,拉弓需要身体完成,使中枢神经系统迅速动员和发挥各器官系统的机能。经常射箭能使大脑神经细胞工作能力提高,神经系统兴奋性和灵活性得到改善。

## 7个动作让“上班族”甩掉“亚健康”

本报综合报道

随着生活水平的提升,人们对身体健康的需求越来越高,同时又抱怨工作太忙根本没时间锻炼。尤其是上班族,由于生活方式的改变,大部分上班族存在亚健康问题,如颈肩痛、腰痛、心理问题等。

长段的锻炼身体时间被“碎片化”。尽管时间少、空间小,但只要利用一些空闲时间,几个动作也能帮助“上班族”告别“亚健康”。

**颈部放松** 不要长时间面对电脑,45-60分钟需要休息,进行颈部放松,可以做米字操锻炼、耸肩运动等,最终目的就是让颈部周围的肌肉松弛下来,防止颈部肌肉劳损。

**颈部锻炼** 常见的颈部肌肉锻炼

方法就是头手对抗,如手向前用力,头则向后用力,但保持头的位置不动,10秒1次。可以把手放在不同的位置,锻炼不同的颈部肌肉。

**双手过顶运动** 动作要领是正常站立,双手身前自然交叉后逐渐缓慢抬高直至双臂上举伸直极限,目光跟随双手,极限处保持10秒左右,缓慢放下。此运动可以放松颈部,伸展躯干及上肢,促进肩部功能改善。

**双手攀足固肾腰** 前屈后伸,双手攀足,使身体后部与腰部得到拉伸,可以调理腰背部肌肉,强肾健体。

**靠墙静蹲** 背对墙面,间隔一段距离,膝部屈曲,背部靠近墙壁至完全靠实,维持至大腿肌肉酸困。标准

姿势是屈膝90度靠墙静蹲,初学者一开始不宜强度过大,可以从120度开始锻炼,逐渐至90度,可以很好地改善膝关节问题。

**弓步压腿** 上班族工作主要是长时间坐在电脑前,会导致髂腰肌的短缩。髂腰肌是连接腰、骨盆和下肢的重要肌肉,弓步压腿就是拉伸此肌肉,可以调节腰部肌肉平衡。

**小腿拉伸** 另外需要经常拉伸的肌肉就是小腿后面的肌肉。可以扶着办公桌站立,脚后跟不要离地,腿伸直,脚向后缓慢滑动直至小腿有拉伸感,维持10秒。拉伸小腿肌肉可以调节膝关节和踝关节周围肌肉平衡。

## 健身小贴士

## 眼损伤总是“猝不及防” 进行球类运动 莫忘护眼

本报记者 薛原 综合报道

夏天已至,去打一场篮球、踢一场足球成了不少球友的“必修课”。不过,做直接对抗的球类运动时,眼部挫伤和擦伤让不少球友感觉猝不及防。

那么打球时,该如何预防和处理眼伤?来自台州517篮球俱乐部的教练裘加涛给出了自己的建议:“最重要的就是学会判断球行轨迹。打球时一定要集中注意力,熟悉迎球或规避动作,提前判断球的轨迹。”

其次,裘加涛表示,运动过程中,保证动作准确,移动过程中注意观察周边环境,减少碰撞。近视的球友可以佩戴框架眼镜,这样能避免隐形眼镜被撞击破碎在眼内,导致二次伤害。有研究显示,眼部防护可助避免90%左右的运动相关眼损伤。同时要及时擦汗避免滑脱,否则视觉判断不准易受伤。

一旦出现意外该怎么办?裘加涛表示,球友受伤后要保持冷静,并终止运动离场。观察眼损伤情况,如果是眼眶附近的破损出血,应第一时间进行消毒、冲洗、止血、冷敷,保持平躺。如果眼内受伤,先检查有无异物,可取出的先拿出,无法取出则头部稍倾斜,用纯净水冲洗。如果,伤势过重,则应及时马上送医,期间还应注意保护受伤的眼球。