关注脊柱健康,让孩子拥有挺拔身姿

本报记者 周 斌 钟 樑

随着生活节奏的不断加快、电子产品的迅速迭代,“低头族”已经成为了时下年轻人的生活常态,并逐渐向低龄化趋势发展。上周,在全国两会期间便有代表提出将“脊柱健康”纳入全国中小学生体检项目的提案。那么,我省青少年儿童群体脊柱健康情况又如何?

在学校门口或者公共交通上,儿童青少年低头玩手机、跷二郎腿等不良体态越来越多,加上高强度的学习压力、缺乏运动、缺乏睡眠等因素影响,容易诱发青少年群体的脊柱侧弯问题,不仅发病人数逐年增长,严重程度也有所增加。

为了进一步了解青少年脊柱健康状况,记者走访了浙江医院儿童脊柱健康门诊,据主管治疗师汤洋介绍,该院专项门诊自开办近两年以来,已经有两百余名患者前来治疗,其中五六年级的学生较多。汤洋表示,儿童大多没有明显的疼痛症状,但会在体态等生活习惯中体现出来,如果不及时筛查干预治疗,不但会引发青少年驼背、高低肩、长短腿、发育不对称等外在畸形,还会引起脏器发育畸形、功能障碍等健康危害大,严重的甚至还要通过手术干预治疗。

汤洋介绍道,在疫情影响下重新开学后,发现脊柱侧弯的小孩越来越多。之前上海做过一个相关脊柱的调查,在30多万名小孩子中脊柱有问题的大概占5%。如果说有脊柱侧弯,表象的很多问题,比如导致的腰酸、导致的颈部酸痛,不单单肌肉生长不均衡,骨骼也会生长不均衡。这个时候对(青少年)内脏器官的发育,其实也是不利的。

青少年脊柱健康问题在拉响警报的同时,也引起了一些专家学者的注意。来自省体育医院运动医学专家杨威斌就是其中之一。近年来他一直致力于关注儿童青少年生长和健康问题,其中的一项便是脊柱健康的普查。从2018年开始,杨威斌和他的团队

进入多所学校,累计已为12万小学生进行检测。通过采集到的数据,杨主任更加坚信脊柱健康普查的重要性。

“所谓早发现早诊断早治疗一定是预防青少年脊柱侧弯的重点工作,‘两会’期间有委员提案,把青少年的脊柱侧弯作为体检项目加入学生的体检内容当中去,我认为非常有必要,对我们下一代的健康成长也是非常好的。”

同时,杨主任还告诉记者,除了纠正不良生活习惯以及配套的康复理疗,体育锻炼对脊柱健康也十分重要。像引体向上和仰卧起坐,这些简单又容易开展的运动就能对脊柱实现最低成本的治疗。健康是快乐成长的前提,希望全社会都来关注青少年脊柱健康,让祖国的花朵茁壮成长。

守护孩子们的身心健康

儿童健身项目怎么选?

本报综合报道

随着人们对孩子的身体素质和身体发育程度的关注度越来越高,甚至有部分家长在六一儿童节给孩子们办了健身卡作为礼物。那么,适合儿童健身的项目有哪些呢?

长跑有助生长发育。国内外专家研究发现,经过一年长跑训练后的少年儿童,身体发育正常,身高、体重的增长均高于一般少年儿童。但是少年儿童毕竟身体发育尚未成熟,各种器官功能还较薄弱,因此长跑时必须负荷适当,注意控制强度,并量力而行地安排好运动量。

实践证明,少年儿童坚持“立正”训练,对矫正“O”型腿和“X”型腿非常有效。具体做法是:全身保持正规的立正姿势,并上提丹田气。“O”型腿者要两脚并紧,两膝关节尽力相靠,必要时可用弹性适当的橡皮带扎在两膝关节上,使其增加内靠力量。“X”型腿者两膝关节要并紧,两脚跟尽力内靠。每天进行2次或多次,每次坚持20分钟。

眼睛疲劳是造成近视的重要原因,而打乒乓球是缓解眼疲劳的首选运动。打乒乓球时,双眼必须紧紧盯着穿梭往来,忽远忽近,旋转多变的来球,使眼球不断运动,血液循环增加,眼神经功能提高,从而能使眼睛的疲劳消除或减轻,起到预防近视的作用。

专家认为,凡是有氧健身运动皆有健脑作用,其中以弹跳运动最佳。如跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、舞蹈等,能供给大脑充分的能量,激发大脑的活力。

游泳也是一项非常适合儿童健身的好项目。游泳时,阳光的紫外线不但可以杀菌,还能促进儿童生长发育,增强新陈代谢,促进身体健康。人在水中要承受水的压力,游泳时要克服水的阻力,经常游泳能促进呼吸肌发育,肺活量增加,从而提高呼吸功能。游泳对心脏也是一个很好的锻炼,能促使心肌发达,收缩有力,排血量增加,还锻炼了全身大肌肉群,使身体长得健美匀称。

弹力带的儿童玩法你会吗?

儿童适度力量训练不会影响发育

本报综合报道

在现今电子产品的普及,孩子们每天坐多动少,iPad、手机不离手,从小就产生弯腰驼背、肥胖等诸多健康问题。孩子的身体状况,成为每个家长最为关心的话题。

但是很多家长担心,让孩子过早地进行力量训练会使孩子的身体承受很大的负荷,从而影响骨骼的生长发育,造成身体形态和内脏器官的损害。

其实,只要适度和适量地进行力量训练,孩子们就能从中受益。科学研究证明,在正确的指导下进行有规律的力量训练,能给孩子带来许多好处,例如改善肌肉骨骼系统,改善身体成分,提高运动能力,降低心血管疾病的发病率等。不仅如此,如果孩子有一个强健的肌肉骨骼系统,那么他们每天都会感到精力充沛,还能有效避免在运动中受伤。

那么青少年又该如何开展基础力量训练?不妨试试弹力带作为孩子们进行力量训练时的辅助器材,让孩子早日开启运动健身大门,从小培养运动健康良好意识。

弹力带深蹲

动作步骤:

双脚与肩同宽站立,双手各持弹力带两端,双脚踩在弹力带中间。

抬起手臂,使手与肩膀同高,掌心朝前,手腕挺直。将弹力带置于肩膀后。

屈膝下蹲到大腿和地面平行,全程保持背部挺直,挺胸抬头,双眼平视前方。

大腿和髋部发力,使身体恢复到直立姿势。

技术要领:

脚尖微微向外,下蹲时,膝盖跟随脚尖方向。膝盖不要向内扣。

动作应缓慢有控制。

做动作时集中注意力,保持挺胸抬头姿势。身体不要过度前倾。

站姿弹力带推胸

动作步骤:

双脚与肩同宽站立,将弹力带绕过后背肩胛骨处。

双手抓住弹力带两端,手腕平直手心朝下,手肘弯曲。

缓慢伸直双臂,慢慢回到起始位置后重复该动作。

技术要领:

在做动作时,不要转动身体,不能弯腰驼背。

在做动作时,双臂运动速度应保持一致。

坐姿弹力带划船

动作步骤:

将弹力带中部缠在脚上,双手掌心相对抓住弹力带两端。坐在地面上,膝盖不要锁死,背部保持挺直。

缓慢地将手肘向体侧收回;然后缓慢沿原轨迹回到起始位置。

技术要领:

开始练习前,检查弹力带是否绕紧双脚,勾起双脚防止弹力带滑动。

也可以将弹力带绕在柱子等稳固的物体上做这个练习。