

肥胖的孩子不宜用跳绳促进长高

体医融合 体质监测为孩子长高开出“运动处方”

本报记者 丁梦婧 潘笑坤

孩子的身高问题一直是家长心中的头等大事,及时干预很重要。10月30日,“成长之旅”儿童体质监测启动仪式在黄龙体育中心举行。本次体质监测主要针对青少年,分拔高监测和体脂监测两个项目,项目内容主要包含身高、体重、体脂率、骨龄测试、专家分析。

活动现场,特邀专家杭州市儿童医院内分泌科主任医师杨素红身边站着一位神色焦急的家长,同行的孩子今年9岁,家长说:“孩子身高不够高,骨龄又提前,我有点着急。”杨素红认真耐心地为她解答:“骨龄大概在10岁左右,骨龄相差1岁之内都是在允许范围内的。”

杨素红表示,在儿童成长发育上,许多家长都存在一定的误区。比如在饮食上轻信保健品、对遗传身高过度自信、不注重孩子的定期身高变化等。值得关注的是,虽然家长明白运动有助于长高,但其实孩子的身高增长是一个复杂的过程,“有内分泌

因素,也有其他环境因素。”

从孩子出生那天起,就需要关注生长发育情况。3周岁之前,要关注孩子身高、体重以及动作发育、智力发育等,3周岁之后要监测孩子的身高和体重,如发现情况异常,及时到医院就诊,运动有助于孩子长高,但家长不可盲目跟风,需要找准原因,对症下药,比如肥胖的孩子不适合以跳绳运动来促进长高。

“生长发育和体育运动有着密不可分的联系。”中国红十字基金会成长天使基金会负责人逯家蕊道出此次和黄龙体育中心合作开展活动的原因。黄龙体育发展有限公司副总经理王经纬表示,未来黄龙将会持续组织此类公益活动:“希望体现我们的公益性,跟中国红十字基金会与儿童医院进行合作,提早发现,提早干预。在体医融合这块,医院有它的优势,我们在体育运动这块进行干预,开出‘运动处方’,最终目的是让孩子能够健康快乐成长。”

见缝插针 变废为宝

“嵌入式体育场”拓展桐庐乡村健身新空间

“嵌入式足球场给我们带来了很多的幸福感。以前这里附近都没有场地,要跑到很远的地方才有,自从有了这个足球场,我们隔三差五就能来一场比赛,真的太方便了,工作也更有干劲了。”去年回到桐庐县合村乡的青年创业团队在绿茵上奔跑踢球,纷纷表示在家乡就能享受运动带来的快乐,实在是幸福。

由竹溪乐园景区原有露营地改建而成的嵌入式足球场,是标准的5人制足球场。崭新的足球门、平坦的大草坪,配上新建的游步道、清澈的溪水、环绕的青山……竹溪乐园就像一个开放式的体育乐园,让热爱体育运动的村民连为乡里的首个足球场点赞。

全民健身迎亚运的氛围日渐浓厚,为进一步完善乡村体育公共服务设施,助推民生实事项目建设,结合未来乡村的打造,合村乡早早开启了迎亚运环境大整治工作,并积极推进嵌入式体育场地设施建设,通过微改造精提升,不仅在后溪村推出了山

乡第一个足球场,还在合村村与三源村提升改造了两个篮球场,将闲置资源变为方便村民群众户外运动的新宝地,以“体”育人,实现精神上的共同富裕。

不仅如此,作为“乒乓之乡”,合村乡还“见缝插针”,在各村的文化礼堂、村委楼的小广场、微茶庄门前的空地等场所,都配备了乒乓球台,让大伙在家门口就能锻炼。“乡村体育资源比不上城区,本身底子会薄弱一些,这次一次性落成完善了各个点位的嵌入式体育场所,尽可能多地丰富村民群众的精神文化生活。”合村乡党委委员张丽介绍。

目前,合村乡的嵌入式足球场、篮球场均已完工,乒乓球台也备受中老年村民群众的青睐,在满足老百姓多样化健身需求的同时,合村乡将进一步做好“体育+旅游”的文章,结合生仙里铁人三项赛、冬泳等大型赛事,推动全民健身运动,打造运动休闲的体育强乡。

(皮云尉 刘剑鹏 殷慧霞)

绍兴柯桥这份运动“集结令”

请你来接收!

本报讯 11月4日-20日,绍兴柯桥区第六届运动休闲时尚周将拉开帷幕。

本届运动休闲时尚周以“迎亚运 共参与”为主题,期间将陆续开展15项特色体育活动。除了有2022年中国攀岩联赛浙江绍兴·柯桥站、2022年中国赛艇大师赛浙江绍兴·柯桥站等全国性比赛,还有浙江省第三届生态运动会(绍兴柯桥站)、“鉴湖杯”2022浙江省龙舟精英赛、2022浙江省象棋锦标赛等群体性竞技,以及滑雪、马术、高尔夫、击剑等

时尚运动体验和比赛。系列活动将覆盖不同群体,竞技性、趣味性兼具,旨在让每一位参与者在柯桥尽情享受运动的激情、时尚的快乐,充分彰显柯桥运动休闲城市的魅力。

近年来,柯桥充分发挥“世界休闲城市”“国家体育产业示范基地”优势,此前已经连续五年举办运动休闲时尚周,造浓体育氛围、统筹运动资源、丰富活动载体、培育特色品牌,全力促进运动休闲事业适应城市发展。

(通讯员 黄赛波)



短讯

@瑞安

本报讯 10月29日,瑞安市空手道协会成立大会暨第一届第一次会员代表大会召开。据悉,这是温州市首个由县市区成立的空手道协会,协会的成立对于进一步普及推广空手道运动,丰富市民业余文体生活具有重要意义。(通讯员 叶舒琳)

@龙泉

本报讯 日前,2022年龙泉市中小学生校园足球联赛举行。据悉,本次联赛共有南秦教育集团、实验教育集团、龙三中、龙四中等学校的22支代表队、250多名运动员参加。

(通讯员 许东宝)



羽球飞扬
趣享运动

10月30日,湖州吴兴区第五届运动会成年部羽毛球比赛落幕。据悉,区运动会每四年一届,分成年部、青少年部、老年部和残疾人部,目前各项比赛正陆续举行。

通讯员 杨敏明

战略合作伙伴



浙江体育职业技术学院



合作伙伴



国家体育产业示范单位



浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼