

# 暑期强体质 推荐这样练



## 适合儿童的运动方式

孩子可以根据自己的喜好选择运动方式,常见的适合儿童的运动方式有以下几种。

### 1. 跑步

跑步是一项锻炼耐力的运动,不仅可以帮助儿童增强体质,还能提高心肺功能和免疫力。

### 2. 篮球

篮球常涉及弹跳等动作,能刺激骨骼生长,促进儿童骨骼发育,还有助于儿童身体协调能力、快速反应等身体素质的发展。在打篮球的过程中,儿童可以提升自身对体育运动的兴趣,缓解学习压力和紧张情绪,培养良好的心理素质。

### 3. 足球

足球可以调动身体各器官系统功能,促使心肺功能、耐力以及协调性等能力有效提升,对超重、肥胖儿童的体重控制具有正向影响。

### 4. 乒乓球

运动负荷适宜,内容简单,还可以提高眼球调节能力,缓解眼部疲劳,帮助预防近视。

### 5. 羽毛球

羽毛球是一项全身运动,是集力量、速度、柔韧、耐力和身体协调性等多方面能力于一体的体育项目,能提高儿童上肢精细动作能力、平衡能力和身体协调能力。打羽毛球还能有效缓解儿童青少年的视觉疲劳,有利于儿童青少年视力健康。

### 6. 健美操

健美操具有较高的健身与健美的价值,动作简单,实用性较强,不仅可以使身体更加健康,身材更加健美,也能陶冶情操,提升审美情趣。对于一些肥胖儿童来说,长期科学地参与健美操运动,会有明显的减肥效果,可以改善外在形象和精神面貌,

提升气质。

### 7. 跳绳

跳绳是一种全身性的有氧运动,可以提高肌肉灵活性,对于儿童骨骼生长有积极作用。在跳绳过程中,身体会受到来自地面的反作用力,特别是每次跳跃着地时,这种反作用力会传递到骨骼上,刺激骨骼细胞的生长和分化,从而促进骨骼发育。

### 8. 体育舞蹈

体育舞蹈是一项新兴的体育项目,是一种体育与艺术相融合的运动,属于有氧运动,它不仅可以提高心肺功能,而且有利于锻炼协调、灵敏、柔韧等身体素质。因其舞姿丰富多样,不受场地、人数限制,符合儿童健身的需求,能够达到增强体质、增进健康、塑造形体的目标。

运动有益于儿童身心健康,不仅能帮助儿童增强体质,提高心肺功能,而且能避免脂肪肝、肥胖等的发生。

暑假期间,很多家长想让孩子通过运动增强体质,但不知该从何处入手。本期小编就来为家长支招,帮助孩子树立正确的运动观念,坚持科学合理运动。



世界卫生组织建议,6岁及以上儿童青少年平均每天至少进行1小时的有氧运动,每周至少有3天进行中高强度的有氧运动。运动增强体质并非一朝一夕的事情,需持之以恒,才能有效果。

体育锻炼应坚持循序渐进的原则,运动量要逐渐增加。过快增加运动强度,会导致血乳酸堆积,引起疼痛,甚至出现骨骼肌溶解,影响肾脏功能。孩子应根据自身情况,适度运动。

避免韧带损伤,在锻炼或比赛时要做到以下几点:掌握正确的技术动作;穿戴合适鞋袜,佩戴防护用具;确保场

地设施无安全隐患;避免过度训练和疲劳参赛,强化自我保护意识。

篮球比赛较为激烈,对体能要求较高,为预防运动损伤,进行体能训练是十分必要的。打篮球时,踝关节、膝关节、腕关节与指间关节发生损伤的概率相对较大。针对这些特点,在体能训练中,要重点进行上述关节周围肌肉力量训练。

足球运动损伤主要集中于膝关节、踝关节、大腿和小腿等部位。对此,要提升速度、力量、灵敏、平衡、柔韧和心肺功能等身体素质,尤其是要加强下肢膝关节、踝关节和腿部肌肉力量的练习。通过身体素质的提升,来适应比赛时间较长、对抗性较强的特点,减少足球运动损伤的发生。

羽毛球运动中,应改善外部环境,

确保运动场地安全,没有明显的障碍物和危险区域;儿童青少年要了解运动损伤的风险,并采取预防措施,例如,适当热身、控制好运动强度和频率等;可以使用保护装备,如护膝、护肘、护踝等来降低运动损伤的风险;还应加强对运动技能的学习,掌握正确的技术动作和战术策略,更有效地进行运动。

如果孩子想体验滑冰等体育运动,应有专业的教练指导,并佩戴好保护装备,如护膝、头盔、护臂等。

跑步应选择田径场或地面平坦的场地,避免因运动场地不平而摔倒或扭伤踝关节。跑步前可先做热身运动,佩戴好护膝、护踝。如果运动中出现疼痛或者外伤,应立即停止运动,患肢制动、冷敷,及时去骨科就诊。

来源:新华网

## 如何避免运动损伤

## 馒头面包大比拼 遵循原则助控糖

对于早餐的选择,不同人群对馒头和面包各有所好。那么,从健康和营养的角度来说,长期吃面包和长期吃馒头,到底哪个更好?尤其是对血糖的影响。

专家表示,面包和馒头都是主食,其主要作用是提供碳水化合物作为身体的供能来源。在基本功能这一点上,二者没有多大差异。

要从对血糖的影响方面探讨孰优孰劣,无论是面包还是馒头,影响血糖生成指数的关键并不在于名字,而在于食材成分、耐咀嚼度等。如果食材中有粗杂粮,或者口感较硬、耐咀嚼,则血糖生成指数较低,反之则较高。

因此,在选择面包、馒头时,想要对血糖控制有帮助,建议大家遵循以下几个原则。

### ·选“硬”一点

无论是面包还是馒头,口感质地硬一点的,比口感软糯、入口即化的更不容易消化,血糖生成指数也就不那么容易升高。比如法棍、贝果、恰巴塔、碱水面包,都是硬质面包,但要注意尽量选择不额外添加有糖馅料(如豆沙、甜奶酪等)的上述面包。再比如馒头中的各种杂粮馒头,或者没发酵充分的死面馒头,都属于口感较硬、较难咀嚼的种类。

### ·选“杂”一点

选择以全麦、燕麦、黑米、藜麦、南瓜等为部分

原料加工的粗杂粮面包或馒头,不仅营养更丰富,而且由于粗杂粮中富含膳食纤维,也能降低餐后血糖的波动,对控制血糖水平有帮助。如全麦面包、全麦馒头、黑米粉吐司、黑米面馒头、藜麦面包、南瓜面包、南瓜馒头等。

### ·选“短”一点

提醒大家注意一点,挑选时注意看配料表和营养成分表,尽量选择没有夹心,原料简单、配料表较短的面包或馒头,以免摄入太多添加糖、油脂或其他食品添加剂。比如,加入各种调味剂、添加糖、反式脂肪酸的牛角包、起酥包、手撕包就不太健康,不如配料简单的普通吐司。在这一点上,馒头反而具有天然优势——通常很少为了改善口感而用到大量糖分、食品添加剂、脂肪等。

来源:光明网