

# 不做“透支型”选手 做健康的“长跑家”

——写给正在努力的你

在我们身边,总有一些同学在不知不觉中“透支”着自己。

课间十分钟,当大家走出教室放松说笑、眺望远方时,有的同学始终纹丝不动地趴在课桌上刷题、赶作业,仿佛连这片刻的休息都是在“浪费时间”。

放学回到家,他们常常一坐就是几个小时,连喝水、起身走动都忘了。天色渐晚,别家孩子准备休息,他们还在灯下奋战,熬夜到很晚才肯熄灯。

第二天一早,闹钟响了好几遍,他们才勉强起床,匆匆忙忙赶到学校。一进教室就脑袋发沉、眼皮打架,老师讲的内容听不进去。明明付出了更多时间,学习效率却越来越低。

体育课上,有的同学格外要强。跑步、跳绳时明明已经喘得厉害、胸口发闷、双腿发软,却还是咬着牙硬撑,不肯放慢速度,也不愿及时休息。

还有的时候,有同学因为早上起得太急,干脆不吃早饭,一上午饿着肚子硬扛,到了课间就靠零食、饮料对付;也有长时间低头写作业的同学,眼睛酸涩也不肯歇一歇,久坐不动,连脖子和腰背都感到了不适。

这些看似不起眼的小习惯,一点点消耗着他们的身体,也让本该轻松的成长变得越来越累。亲爱的同学,这样的“努力”,其实不是最好的方式。

有目标、肯坚持本身是一件很可贵的事。但真正长久的成长,从来不是透支身体的硬撑,而是懂得劳逸结合。

人生是一场长跑,不是一时的冲刺。累了就适当放松,运动时量力而行,早睡早起,规律吃饭。把身体照顾好,才能走得更稳、更远。

愿我们都能做努力的少年,也做懂得爱惜自己的少年。不做那匹累死在赛道上的战马,而做那匹耐力无穷的骏马,稳稳地、健康地跑向属于自己的诗和远方。

(记者 黄媛媛)

## 解锁长高“密码” 健康快乐不烦恼

怎样才能长得更高、更健康呢?最近在北京,一个名叫“科学长高不焦虑”的公益活动告诉我们,长高可是一个有趣的“系统工程”!

专家说,科学长高可不是简单地多吃钙片,它需要好几样“法宝”一起合作。营养就像是盖高楼需要的优质砖块和水泥,钙、蛋白质这些营养一个都不能少,还要搭配着吃,身体才能好好吸收。运动就像是给身体的“生长引擎”加油,跑一跑、跳一跳,能刺激骨骼快快生长。睡眠更是重要,夜里睡得香甜甜,身体里帮助长个子的“生长激素”才会努力干活。最后,经常监测身高,就像看着地图走路,能让我们知道自己有没有走在正确的“生长路线”上,抓住宝贵的黄金生长期。

所以,小朋友们要记住这个快乐的秘诀:吃得均衡、玩得痛快、睡得香甜。家长们也请放心,不要为身高过度焦虑。用科学的方法,陪伴孩子健康、快乐地成长,每个孩子都能像小树苗一样,迎着阳光茁壮成长!

## 五位健康守护者 来向同学们报到

最近,国家给全国的小朋友准备了一份特别的健康大礼包!这份礼物叫做“儿童青少年‘五健’促进行动计划”,从今年开始,要一直送到2030年。它是国家卫生健康委、教育部等13个部门一起精心准备的。

这份大礼包,里面有五位“健康守护小卫士”,他们要联手对付小朋友们成长中最常见的五个“小烦恼”。第一位是“健康体重”小卫士,他要帮大家多运动,管理好体重,目标是让超过六成的同学,体质健康都能达到“优良”。第二位是“视力健康”小卫士,他会教大家从很小就开始保护眼睛,让校园里的“小眼镜”越来越少。第三位是“心理健康”小卫士,他保证以后学校每年都有有趣的心理讲座,而且到2030年,每所学校都会有一位专门和大家聊心事的老师。第四位是“骨骼健康”小卫士,他会提醒大家坐端正、多锻炼,并经常在学校里检查大家的脊柱是不是挺得笔直。第五位是“口腔健康”小卫士,他会督促我们爱护牙齿,学校每年都会为我们检查一次口腔。有了这五位守护小卫士,相信小朋友们一定能长得更壮、更阳光!