

秋高气爽，正是运动锻炼的好时节！家长应该如何为孩子挑选适合的运动项目？多大的运动量、运动多久才算达标？别急，今天就来跟随北京市疾病预防控制中心的专家，学一学孩子们的身体活动到底该如何开展。



西安市新城区后宰门小学的小学生在运动会开幕式上表演跳绳。  
新华社记者邹竞一 摄

功效多种多样

# 这些运动与孩子很“搭”

长,从而促进孩子身高不断增长。

## 给孩子量身打造运动方案

运动的形式应该是多种多样的,不同的运动有着相应的功能。

**有氧运动** 如有氧健身操可以提高心肺耐力,减少机体脂肪堆积。

**抗阻运动** 如举哑铃、俯卧撑、弹力带练习等可以保持或增强肌肉力量、改善肌肉功能,对骨骼系统形成机械刺激,不仅有益于骨骼健康,还能预防心血管疾病。抗阻练习每周2-3次。

**跳跃性运动** 跳跃性运动是有助于孩子长高的首选,诸如跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮筋、篮球和排球等项目都属于跳跃性运动。跳跃能够牵伸肌肉和韧带,更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

**拉伸类运动** 如游泳、引体向上、伸展体操、吊环和舞蹈等伸展运动可改善肌肉组织与神经系统的协调性,增加韧带力量。柔韧性练习可以随时做。不仅如此,拉伸类运动也对孩子蹻个儿有所助益。因为骨骼的发育需要一定纵向的压力,拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,促进脊柱和四肢骨骼的增长。比如,可让孩子们通过游泳使全身各部分都得到充分的舒展和锻炼,练习引体向上可拉伸脊椎、促进脊椎骨的生

## 不同年龄段运动时长有别

一般来说,3至6岁学龄前儿童,每天的身体活动总时间应累计至少180分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。中等强度运动通常表现为呼吸比平时较急促,心率也较快,微微出汗。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。

对于6至17岁儿童青少年,每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动。每周中,至少进行3天高强度的有氧运动,增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。高强度身体活动通常表现为呼吸比平时明显急促,心率大幅增加,出汗,停止运动后才能说话。运动方式有快跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐,在课业间隙进行适当运动。

## 做好这三点 运动不受伤

安全这根弦一定要绷紧。家长要选择合适、安全的场地,为孩子准备合适的运动鞋袜;运动过程中关注孩子的状态,并随时给孩子补充水分。



在河北省遵化市东陵满族乡六合中心小学,学生们在课间踢毽子。(资料图片)  
新华社发(刘满仓 摄)

特别提醒家长注意,在孩子的运动过程中要注意三个细节,避免受伤。一次完整的运动包括准备活动、正式活动和整理活动。

**准备活动** 又称热身活动。是指主要体育活动开始前小强度的身体练习,时间一般为5至10分钟。通过快走慢跑等,使身体各器官系统“预热”,提前进入状态再做些柔韧性拉伸练习,增加关节活动度,提高肌肉弹性。预防运动损伤。

**正式活动** 即一次运动中的主要

活动。包括如快走、慢跑、跳绳、单脚跳、双脚跳、篮球、排球及游泳等有氧运动,以及引体向上、跳远、赛跑及跳高等无氧运动。

**整理活动** 在主要体育活动完成后进行拉伸和放松,适度放松活动,能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5至10分钟,活动内容与准备活动相近,包括行走、慢跑等小强度的运动和各種拉伸练习。

李洁  
人民网(来源:北京青年报)

# 笑一笑能有效缓解干眼症

干眼症作为最常见的眼部疾病之一,发病率逐年上升,其常见症状包括眼睛发红、发痒或发炎等。目前干眼症治疗的一线用药为人工泪液。

近日,中山大学中山眼科中心教授梁凌毅、刘奕志和厦门大学眼科研究所教授刘祖国组成的研究团队,在医学期刊《英国医学杂志》刊发了研究论文。他们研究发现,每天跟着笑容训练视频练习4次,每次30遍,8周后轻中度干眼症患者能有效改善

症状,且治疗效果不亚于使用人工泪液。

“众多研究表明,干眼症的发生和生活方式息息相关。此外,抑郁、焦虑等心理状态也会影响干眼症。”梁凌毅介绍,有焦虑、抑郁等负面情绪的人群更容易患干眼症,且症状更明显。

既有研究显示,当人开始大笑时,自主神经会被激活,能够刺激泪液分泌。在此前的探索中,中山眼科

中心研究团队已初步观察到,笑可以改善泪膜的稳定性及其脂质层厚度。那么,笑容训练是否可以治疗干眼症呢?如果有效,它的疗效与人工泪液相比有什么差异呢?

为了解答这些问题,从2020年开始,梁凌毅带领团队开展研究。研究将299例中轻度干眼症患者随机分为两组,分别接受8周人工泪液的治疗和笑容训练。笑容训练实验组的患者根据视频指令,每天需要进行4

次训练。

8周后,两组患者的症状均有所改善,且笑容训练实验组的治疗效果不亚于人工泪液实验组,甚至在眼部体征改善方面优于人工泪液。在停止训练后的4周,接受笑容训练的患者的干眼症症状仍然在持续改善。该成果为干眼症的治疗提供了新策略,为干眼症发病机制的深入研究提供了新思路。

梁凌毅表示,团队后续计划进一步向大众科普笑容训练,使研究“从论文进入临床”。

叶青  
人民网(来源:科技日报)