



《全民健身计划(2021-2025年)》亮点解读(四)

# 儿童青少年运动 首先应该是有兴趣的

《全民健身计划(2021-2025年)》(以下简称“计划”)主要任务提出,加强对公共体育场馆开放使用的评估督导,加大场馆向青少年开放的绩效考核力度。实施青少年体育活动促进计划,推进青少年体育“健康包”工程,开展针对青少年近视、肥胖等问题的体育干预。完善学校体育教学模式,保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。



数据显示,2020年湖南省经常参与体育锻炼人数已达38.51%,为达到下一阶段目标,我们还需进一步努力,尤其是针对青少年人群。因为青少年作为国家的未来,其体质的健康至关重要,坚持体育训练会让孩子长得更高,成绩更优,情商更好,抗挫折能力更强,家长一定不能忽略。

2020年,我国高中学生近视率高达80.5%,相当于10个孩子中只有1~2个没有近视,而肥胖率也已接近20%,这些数据相当触目惊心,已引起国家极大重视。每天2小时每周10小时以上的户外运动,可使青少年近视发生率降低10%以上。

儿童和青少年应该被给予参加不同体育运动的机会,而不是过于专注某一项运动。他们的运动首先应该是有兴趣的,而不是带来痛苦的刻苦训练,许多小孩因运动不再有趣而早早地放弃了体育运动,因此,不一定说要专攻某一项运动每天2个小时,而是应该多种运动结合、劳逸结合,做操、舞蹈、跑步、户外快走、跳远、跳绳、仰卧起坐、引体向上、球类运动、水上运动、自行车、轮滑、跆拳道等等都可以,在这个过程中让孩子找到自己热爱的项目。

运动健身是把“双刃剑”,不合理的运动健身反而会对身体造成健康风险与运动损伤。比如过

于激烈的竞技运动就不适合于很小的儿童,10岁以下小女孩学舞蹈做下腰动作一定谨慎,有脊髓损伤瘫痪的风险。

由于运动损伤防治的普及不够,一些运动损伤被忽略或误治,将严重影响患者的运动能力和功能恢复。生命在于运动,但更需要科学运动!平常儿童或青少年在笔者的门诊就诊,比较常见的是下肢膝踝损伤。下面以最常见的运动形式——跑步为例讲解注意事项。

跑步是锻炼大腿肌群的有效方法,并能有效地保持健康和预防心血管疾病,且与对抗性运动相比,出现运动损伤的概率少40%~50%,但是仍有潜在的损伤风险,每跑1千米,下肢需要承受共计100吨的力量;另有研究显示,平均每1000小时可发生3.6~5.5次跑步损伤。那么,跑步有哪些注意事项?

1. 避免突然延长跑步距离和强度。前段时间,笔者在门诊碰到一个小朋友和父亲参加55千米越野跑,父子两人膝关节疼痛持续了半年才来门诊就诊,这种膝关节损伤是长期的,可能会一直遗留疼痛,目前可以通过康复训练和药物治疗。此外,笔者也经常碰到从未参加过马拉松,但是按捺不住好奇参赛,出现软骨损伤的患者。这些情况都是因为过度运动导致的损伤。以下跑步方法并不可取:

a) 长时间高强度运动,没有小强度训练日;

b) 增加跑步距离或强度,但没有必要的恢复和休息时间;

c) 偶尔进行马拉松等长距离的剧烈运动或比赛;

d) 每天重复跑步训练。

正确的跑步建议隔天进行,也可以第二天适当减少运动量,比如第一天跑了3千米,第二天可以跑1千米,或者第二天换成其他运动交替进行。

2. 跑步路面选择。避免在倾斜不平路面或山地跑步,避免雨后或者较滑地面跑步,避免在沥青或者混凝土路面跑步,尽量选择在专业塑胶跑道或草坪等地面上跑步,运动损伤风险会更低。

3. 跑鞋的选择。运动鞋也可以细分的,不要使用篮球鞋或者网球鞋进行跑步,需要选择专门的跑步鞋。

4. 当出现跑步不适时,可以选择骑自行车、游泳、滑雪溜冰等负荷水平较低的运动,不要单纯选择跑步运动。

5. 如果疼痛不适超过2天,应及时到骨科-运动医学门诊就诊,让专业的医生来判断是否存在一些不适合剧烈运动的因素以及给予对应的治疗策略,比如韧带半月板损伤、胫骨结节骨软骨炎、O型腿或X型腿、长短腿、骨盆倾斜、扁平足、高弓足等等。

中南大学湘雅三医院骨科  
运动医学博士及博士后、  
主治医师 何金深

## 锻炼核心肌群 保护脊椎稳定

核心肌群在腹部位置围绕在身躯周围,主要由腹直肌、腹斜肌、竖脊肌等肌肉组成,它们和脊椎一起支撑着上半身。进行核心肌群的锻炼,可有效保护脊椎稳定性,提高身体灵活性和协调性,改善身体姿势,减轻腰背疼痛,减少腹部脂肪等。

核心肌群的锻炼,除了很多经典的动作,比如硬拉、深蹲、俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、悬垂举腿等都会锻炼到核心肌群外,其他一些针对性的动作,如平板支撑、负重侧屈、俯卧两头起、仰卧抬腿、山羊挺身、L支撑、卷腹等对核心肌群的锻炼非常有效。分享以下几个锻炼核心肌群的动作。

**俯卧两头起** 主要锻炼竖脊肌。身体俯卧,双手向前,全身紧贴地面;背部发力,手、脚和上身同时向上抬起,腹部紧贴地面,身体呈反弓状;保持2~3秒,还原;手、脚上抬时呼气,还原时吸气。

**负重侧屈** 主要锻炼腹斜肌。站立,双脚与肩同宽,单手持哑铃或其他负重物;身体慢慢向一侧倾斜侧屈至大约35度,再慢慢还原;侧屈时吸气,还原时呼气。

**L支撑** 主要锻炼腹部和腰部肌肉。坐姿,双手与肩同宽,置于髋部外侧,手指向前,全手掌接触地面;双腿向前,伸直并拢;深吸一口气,双手用力下压地面,肘部伸直,把双腿和上半身抬起到空中;保持双腿伸直,肘部锁定,全身肌肉绷紧,使身体呈大写字母L型。

**平板支撑** 主要锻炼腰腹核心肌肉。俯卧,双肘弯曲向前支撑在地面上,上臂垂直地面,双脚与肩同宽或者略窄于肩宽;脚趾弯曲触地,脚掌垂直地面,身体向上提,离开地面;躯干伸直,头、背部和臀部在一个平面上,腹肌绷紧,盆底肌收紧,脊椎拉长,颈部自然放松,眼睛面向地面,核心保持一直收紧,均匀呼吸。

山东武城 王海军

中国最具影响力专业报品牌

中国十佳卫生报

欢迎订阅2022年

# 大众卫生报



扫码即可订阅  
《大众卫生报》



新湖南·湘雅西院



微信公众号

全年定价168元 邮发代号41-26 邮政收订电话: 11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段112号新湖南大厦17楼

新闻热线: 0731 84326206 订报热线: 0731 84326226 广告热线: 0731 84326446