孩子们开跑前做毛巾操。

孩子严寒中“裸跑”这种意志锻炼靠谱吗

对于大多数家长来说，一到冬天，都恨不得把孩子裹得里三层外三层，生怕着凉生病。

但在日本，一些家长却在苦寒天气里让孩子打起赤膊。据日本富士电视台报道，日前在熊本县举行了一场幼儿园儿童的路跑比赛。令人咋舌的是，虽然比赛当天的气温只有4℃，孩子们却都只穿着短裤，赤裸上身，在严寒的天气中“裸跑”。

消息一出，随即引发了不少人的争议。

站在起跑线的小朋友。

跌倒的孩子。

有的孩子直接大哭。

冬天“裸跑”已成传统

1月16日这天，一场“别开生面”的儿童跑步活动在日本熊本县人吉市上演。

在富士电视台所拍摄的画面中，数十名儿童都脱得只剩短裤，用毛巾摩擦身体热身后，就赤裸着上身开跑，而当天的温度仅仅只有4℃。

跑步期间，有孩子不慎跌倒，但立马就爬起来继续比赛，也有不少小朋友冻得大哭，但还是一边流着眼泪一边在大人的鼓励下跑向终点。

乍一看，这种在三九天里让孩子“裸跑”的举动未免太过“残酷”，但其实在日本，这样的做法已经说得上是一种“传统”了。

近年来，日本孩子在寒冬里“裸跑”的新闻多次见诸媒体。

2014年1月，日本NHK电视台就曾报道过北九州市的幼儿园小孩“裸跑”的消息，而新华社也同样刊发过日本幼儿园小朋友在寒冬中赤膊锻炼的图片。

日前在熊本市组织“裸跑”活动的幼儿园人员就表示，这项活动已成为该幼儿园的“传统项目”，每年这个时节都会举行。

在日本，许多幼儿园都会推行“裸保育”，在冬天对孩子们进行耐寒训练，“冬季耐力跑大赛”只是其中的一个内容。

国内儿童“裸跑”遭批“虐待”

目前，在中国国内，这股风潮也逐渐开始流行。

2015年底，北京就组织了一场“赤膊跑”的活动，有近70个孩子参加，最小的还不到6岁。孩子们在大雪天气中半裸着上身跑步，一位家长表示：“希望这能够锻炼他的意志力。”

更为著名的例子则是南京的“裸跑弟”。2012年年初，推崇“鹰派”教育的何先生让只有4岁的儿子在冰天雪地中只穿着一条短裤跑步锻炼，但这个举动却遭到了大多数人的批评。

有人认为，这种极限训练的方式可能会对孩子的身体造成伤害，甚至有人将其批为“虐待儿童”。

2014年12月21日，南京“鹰爸”何烈胜和儿子“裸跑弟”何宜德两人不畏严寒，只穿红色短裤，戴红色圣诞帽，参加5.5公里迷你马拉松跑。

保护孩子，别轻易“裸跑”

在支持“耐寒锻炼”的人看来，冬季裸跑除了能够磨练意志力外，同样也能提升孩子的体质。

在《日本新华侨报》登载的一篇文章中提到，相比中国家长提倡的“孩子应该比大人多穿一件”，日本人提倡“孩子应该比大人少穿一件”。

但值得注意的是，类似冬季“裸跑”的耐寒训练却不一定适合每一个孩子。

“每个小孩的个体情况不一样，所以也是因人而异，要锻炼也必须要循序渐进。”上海某医院儿科主任唐小平表示，“对于耐寒体质的孩子来说，可能也没什么，但是对于平时没有类似运动的孩子来说，想一下子通过冬天赤膊跑步的方式来锻炼身体，就很容易造成感冒着凉等情况。”

北京体育大学运动生物化学教研室主任曹建民也持有类似的观点，他表示，长期的适度训练会对环境的刺激适应更快，但不提倡孩子在极端环境下进行所谓的“耐寒训练”，因为劣性的低温刺激可能造成损伤，“比如上呼吸道感染、类风湿关节炎和骨性关节炎的发病率增加”。

同时专家建议，由于冬季气温较低，因此需要特别注意锻炼后的保暖工作，以免伤风感冒。如果出汗较多，应及时把汗水擦干后换上干燥的保暖衣物。进入室内后，最好再喝一些温热的驱寒饮品，如热姜汤等。 ■文/俞振非

三湘都市报微信公号“轻报纸”看E报。