



让娃强身健体,从这些运动开始

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,还能避免脂肪肝、肥胖的发生。不少家长想通过运动帮孩子增强体质,却总犯愁不知从何做起。今天,就由国家体育总局体育科学研究所副研究员张铭为家长们支几招,助力孩子树立正确的运动观念,坚持科学锻炼。常见的适合儿童的运动方式,有以下几种。

游泳:适合4岁以上的儿童。游泳是一项全身性运动,能增强儿童肌肉力量、提高心肺耐力、增加柔韧性,还能提高其专注力与记忆力。游泳池被称为“最佳健身

房”。孩子在游泳过程中需要不断调整身体姿态,可有效促进其身体各个部位肌肉的锻炼和改善。

跳绳:适合4岁以上的儿童。跳绳是一项很好的弹跳运动,是目前公认能够有效促进骨骼生长、刺激生长激素分泌、促进长高的运动之一。跳绳作为纯粹的纵向运动,能够对骨骼施加垂直应力,特别是对长骨两端的骨骺(hóu)软骨产生挤压和摩擦,并且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,促进骨骼增长,进而促进孩子长高。

骑自行车:4岁以上的孩子可以试试这

项运动。作为中等强度的有氧运动,骑行特别能锻炼孩子的平衡感和协调性。身体在车座上保持稳定、手脚配合蹬踏的过程中,前庭器官会不断被“激活”,让孩子自然而然学会通过调整姿势维持平衡,应变能力也在一次次转弯、避障中悄悄变强。同时,骑行对膝盖很友好,不会造成太大压力,还能顺带增强肌肉力量、提升心肺耐力,可谓“一举多得”的趣味运动。

打羽毛球:这是一项调动全身的运动,集力量、速度、柔韧、耐力与身体协调性于一身。孩子在挥拍、跑动、跳跃的过程中,不仅能增强上肢精细动作控制能力,还能提升平衡感与全身协调性。更难得的是,打球时眼睛需要不断追踪快速移动的球,能有效缓解视觉疲劳,对保护孩子视力很有帮助。

两点左右跑:家长找两个矿泉水瓶当标记,瓶间距可以根据孩子的步幅灵活调整。让孩子用侧滑步在两瓶之间快速移动——双脚交替向两侧滑动,身体保持平稳,就像小螃蟹横着走一样。每次练10到20次。这个小游戏既能锻炼孩子的下肢力量和身体协调性,又能在趣味中提升反应速

度,特别适合在家或户外随时玩起来。

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。当然,运动时需注意以下几点,以实现运动与保健同步,达到最佳效果:

一是遇高湿度天气,运动应从低运动量、短时间开始,让身体逐步适应炎热天气。

二是做好防晒与场地选择。尤其是夏季阳光强烈的时候,运动需避免阳光直射,优先选择室内场地,避免长时间在烈日下运动。时间上,早晚可在户外运动,中午则选择室内;室内运动时,建议关掉空调或调至适宜温度,防止运动后受凉。

三是合理补水。剧烈运动后不宜大量饮用冷饮(易导致身体冷热失衡)或过量喝水(会加重心脏负担、影响消化),常温淡盐水是最佳选择。

四是科学降温。锻炼后皮肤毛细血管扩张,此时若立即洗冷水澡或吹电风扇,会导致毛细血管收缩、汗腺关闭,不仅加剧闷热感,还易引发伤风感冒等疾病。

据《科普时报》

戴“脸基尼”可能会被热黑



烈日炎炎时,不少户外人士或者外出旅游的人们为防晒黑,便戴上防晒面罩——“脸基尼”。但近日,“防晒面罩越戴越黑”话题登上热搜,称在高温天气下,“蒙面防晒族”有可能会被“热黑”。

真的能“热黑”?中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥表示,“热黑”并非传统意义上的晒伤或晒黑。晒黑是由于皮肤受到紫外线刺激,身体为了自我保护,由黑色素细胞加速分泌黑色素,从而形成一道“防晒屏障”。“这是皮肤对紫外线的一种自然防御反应。”

而“热黑”更多与高温高湿环境所导致的皮肤应激反应相关。余远遥解释,当面部被口罩、面罩紧密覆盖时,会在面部周围形成一个相对封闭的“微环境”。

在这个“微环境”中,由于透气性较差,使得局部温度升高,有时甚至可能比环境温度高3℃至5℃。

与此同时,汗液无法及时蒸发,皮肤会长时间处于潮湿状态,皮脂腺分泌也会变得更加旺盛,进而使毛孔容易堵塞。“这种湿热的环境会刺激皮肤产生炎症反应,而炎症信号会间接地激活黑色素细胞,促使其生成更多的黑色素。”余远遥说。

此外,湿热环境还可能削弱皮肤屏障功能,使得黑色素更容易沉积在表皮层,从而造成皮肤暗沉。

高温下该如何科学防晒?余远遥建议,首先要选对防晒装备。在选择防晒面罩时,应优先挑选标有“防晒指数

UPF50+”的透气面罩,这样既能确保良好的防晒效果,又能兼顾散热,避免因过度闷热而引发“热黑”。

同时,口罩可以选择医用外科口罩或轻薄的棉质口罩,避免使用过厚的款式,在佩戴面罩和口罩时,不要拉得过紧,可以在鼻梁处留出微小的缝隙,有助于透气,减少局部湿热环境的形成。

其次,还要做好皮肤基础护理。面霜等厚重的护肤品,可能会堵塞毛孔,加重皮肤负担,要减少使用。可以选择含有烟酰胺、维生素C的轻薄乳液,帮助抑制黑色素的生成。

出门前,涂抹轻薄的防晒乳。出汗后要及时用温和的洁面产品清洁皮肤,去除皮肤表面的油脂和污垢。据中国科普网



体的包裹,增加皮肤与空气的接触面积,有助于散热,但也有一些其他因素需要考虑。

“尤其是环境温度。”赵芃解释,当外界气温低于人的体表温度(约36℃至37℃)时,阳光相对温和,少穿衣物确实能增加皮肤与空气接触,帮助散热;但是当外界气温超过人的体表温度,且阳光比较“毒辣”,皮肤不仅无法散热,反而会吸收外界热量,导致体温升高,此时穿得过少反而更容易中暑。

此外,衣服的宽松程度也很重要。穿宽松一些的衣服会更凉爽,领子、袖口和裤腿,也不宜过紧,宽松的剪裁更利于通风散热。

在面料选择上,棉、麻、丝等天然纤维比化纤更透气,是高温天气下穿衣的首选。其中,棉质吸汗性好,亚麻透气性强,而丝绸亲肤轻薄,都能提升热天穿着的舒适度。

据中国科普网

为何外出要多穿红色衣服

的损害。

此外,深色衣服不仅能吸收紫外线,其吸收的热量还能促进衣服内外空气对流,加速汗液蒸发,有助于降低体感温度,因此,深色衣服特别适合长时间户外活动。相比之下,浅色衣服虽然能反射部分光线,不容易吸收热量,可以带来短暂凉意,但时间一长,紫外线会直接穿透衣服,导致皮肤晒伤。

赵芃提醒,红色衣服在防晒的同时,可能更容易吸引蚊虫。研究表明,蚊子对红色、橙色和黑色有明显偏好,而对绿色、蓝色、白色等颜色则反应较弱。因此,在阳光减弱时,应及时更换其他颜色的衣服。

衣服穿得少不一定凉快

很多人认为天热穿得越少越凉快,但赵芃指出,衣服穿得少不一定更凉快。虽然衣服穿得少可以减少衣物对身

紫外灯笔辨“农残”不靠谱

近期,一些电商平台上出现大量“紫外灯检测笔”“蓝光农残神器”,声称“用紫外灯笔照射蔬菜水果,若出现蓝色荧光即为农药残留超标”的说法,引发消费者对农产品安全的担忧。对此,专家表示,这一说法缺乏科学依据,消费者需理性看待农产品安全问题。

荧光与农药残留无必然关联

“用紫外灯笔照射出蓝色荧光就判定有农药残留,这种说法缺乏科学依据。”北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所研究员王蒙表示,大多数农药本身不具备荧光特性,普通紫外灯照射下基本不会发光。

中国农业科学院农业质量标准与检测技术研究所研究员金茂俊进一步解释,很多含有苯环或杂环等芳香环结构的物质,在紫外光照射下会产生荧光,其中蓝色荧光主要指发射波长在400~500纳米之间的荧光。部分农药会产生荧光,但蔬菜水果中含有的阿魏酸、香豆素衍生物、黄酮类、叶绿素等天然成分,同样也会产生荧光。

此外,王蒙指出,蔬菜水果的荧光物质多少与其新鲜程度相关,越新鲜的果蔬,荧光物质越少,储存时间越长,荧光越明显,这是植物自身的荧光反应。

两种快速检测方法更为实用

对普通消费者而言,如何简单、快速地判断蔬菜水果是否存在农药残留超标问题?专家介绍,实验室的定量检测成本昂贵,不适合普通消费者,另外有两种快速检测方法更为实用。

一种是胶体金试纸条,检测时间仅需10~15分钟,适用于大部分农药残留检测。另一种是酶抑制法,也称速测卡法,检测时间需要10分钟左右,主要针对有机磷和氨基甲酸酯类农药,适用的农药种类相对有限。上述两种方法所使用的检测工具,普通消费者均可在市场上买到,且能居家自行操作。

据新华社