



冬季体测怎样避免“伤不起”

冬天的校园里，体测既是检验身体素质的“小考验”，也是孩子们展现活力的舞台。但每次体测前后，医院门诊总会挤满愁眉苦脸的学生和家长：关节疼、肌肉酸，不仅没法好好参与体测，还得开免体证明。

今天就给大家讲透冬季体测的损伤预防和应急处理，让孩子们安全冲刺。

为啥冬季体测容易受伤

天冷的时候，身体就像“冻住的机器”，关节和肌肉会变得僵硬，灵活性、柔韧性都大打折扣。再加上很多孩子平时不怎么运动，临近体测才急着“突击训练”，突然加大运动量，身体根本扛不住。这样一来，肌肉拉伤、关节疼、崴脚、骨挫伤等问题就容易找上门，直接影响体测和日常活动。

做好这4点，安全不“掉链”

避免运动损伤，核心就是“平时多练、循序渐进”，再加上这几个实用技巧——
制定科学运动计划：根据自己的身体情况和体测目标，每周安排3-5次运

动，每次至少30分钟。天冷可以选室内运动，比如跑步机跑步、跳绳；天气好就去户外慢跑。另外，每天花10分钟练靠墙静蹲、平板支撑，能增强肌肉力量，给关节更好的保护。

热身拉伸不能省：冬季热身要比其他季节更充分。先慢跑5-10分钟让身体发热，再活动手腕、脚踝、膝盖、髋关节等这些关节；运动结束后，一定要慢慢拉伸肌肉，每个动作保持15-30秒，放松紧张的肌肉，减少酸痛和受伤风险。

选对装备很关键：穿保暖又透气的运动服，别让身体受凉；鞋子必须选防滑、有支撑力的运动鞋，尤其是户外有积雪或结冰时，防滑鞋能大大降低崴脚概率。

循序渐进不“突击”：千万别平时不运动，考前突然高强度训练！每天稍微增加一点运动量，让身体慢慢适应，才能既提升成绩又不受伤。

突发崴脚，记住“RICE”急救法

万一运动时不小心崴脚，别慌，按这四步处理——

休息(Rest)：立刻停下运动，别让受

伤脚着地，找个温暖的地方坐下或躺下，把脚抬高过心脏位置，帮助血液回流，减轻肿胀。

冰敷(Ice)：崴脚后24-48小时内，每隔2-3小时冰敷一次，每次15-20分钟。用毛巾裹着冰袋敷，别让冰块直接贴皮肤，避免冻伤，能快速止血、消肿、止痛。

加压包扎(Compression)：用弹性绷带轻轻缠住受伤脚踝，力度要均匀，既能消肿又不影响血液循环。如果包扎后脚发麻、疼痛加重，就是包太紧了，赶紧松开调整。

抬高患肢(Elevation)：卧床休息时，家长可以帮助孩子把脚抬高高于心脏的位置，靠重力促进血液回流，减轻肿胀和疼痛。

做好这3点，快速回归“赛场”

听医生的话：受伤后赶紧去看医生，让专业人员诊断。医生会根据损伤程度，给出用药、理疗或康复训练的建议，一定要严格遵守，别自己随便停药或加量。

循序渐进做康复：恢复后期，按医生指导做康复训练，先慢慢活动关节，再逐渐增加强度，练肌肉力量和平衡感，别着急剧烈运动，避免二次受伤。

饮食休息要跟上：多吃鸡蛋、牛奶、鱼肉、蔬菜、水果，补充蛋白质和维生素，帮助损伤组织修复；每天保证充足睡眠，让身体在休息中恢复活力。

冬季体测是锻炼的好机会，安全永远是第一位的。只要平时坚持规律运动、做好预防，掌握正确的急救和恢复方法，孩子们就能在体测中发挥最佳水平，既收获好成绩，又能保持健康快乐！

据《科普时报》

冬天把娃“裹成粽子”不可取

“天这么冷，得多给孩子穿几层，冻着就该感冒了！”寒冬时节，不少长辈都会秉持这样的理念，把小朋友裹得严严实实。但这种“越厚越保暖”的做法，从中医角度来看，其实是一种常见的育儿误区。

在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上，中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升从中医养生视角，为家长们解读儿童冬季正确的保暖方式。

齐文升解释称，中医养生的核心思想是“天人相应”，即人体要顺应自然气候的寒温变化，冬季并非穿得越多越好。中医认为，儿童属于“纯阳之体”，新陈代谢比成年人旺盛，产热更多，若穿戴过多、包裹过严，体内热气无法散发，会影响肺的宣发功能，导致孩子毛孔持续

张开，反而更容易受到寒邪侵袭，引发感冒。这也印证了民间流传的“若要小儿安，三分饥与寒”的育儿智慧，过度保暖反而违背了儿童的生理特点。

那么，冬季儿童保暖的关键的是什么？齐文升强调，中医认为预防感冒的核心是维持阴阳平衡，冬季尤其要注重保护孩子的卫阳防御功能，日常保暖需抓住“三暖”重点，无需全身过度包裹。

首先是“背暖”。后背是足太阳膀胱经的循行部位，中医将其比作人体的“盾牌”，外界寒邪多通过后背侵入体内，因此后背需保持温暖。家长可通过触摸孩子的颈部和后背判断保暖是否适宜，以“温暖无汗”为最佳状态，既避免受凉，也防止过热出汗。

其次是“肚暖”。肚子是足太阴脾经和

足阳明胃经的循行之处，保持腹部温暖，本质是保护孩子的脾胃功能，能有效避免因腹部受凉引发的腹痛、腹泻等胃肠道问题，减少因脾胃虚弱导致的抵抗力下降。

最后是“足暖”。中医认为，脚部是阴阳经脉交会之处，且距离心脏最远，血液循环相对较差，冬季若脚部受凉，会影响经脉通畅和气血运行。因此，做好脚部保暖，是维持孩子身体气血顺畅的重要一环，也是冬季保暖不可忽视的重点。

齐文升总结，儿童冬季保暖需“抓重点、避误区”：既要保障背、肚、足三个关键部位的温暖，又不能穿戴过厚，以免孩子出汗后衣物浸湿，反而增加受凉风险；同时，衣物不宜过于臃肿，避免影响孩子的日常活动，才能兼顾保暖与健康，帮助孩子顺利过冬。

据中国科普网

感冒真是“冻”出来的？

最近，“多穿点，别冻感冒”的叮嘱，已成为日常交流中常见的关切。低温与感冒之间究竟存在怎样的关联？

解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任韩国敬表示，“冻感冒”的说法其实存在认知误区。“感冒的本质是病毒感染引发的疾病，低温并非导致感冒的直接元凶。不过，降温后感冒患者扎堆出现，这个‘锅’低温确实需要背一半。”韩国敬解释道。

“冷空气会让鼻腔黏膜血管收缩，导致局部血液循环减弱，免疫细胞活性随

之下降，这相当于呼吸道的‘防御城墙’出现了破绽，让病毒更容易乘虚而入。”韩国敬解释，低温环境更利于感冒病毒存活，这就让病毒有了更长的传播窗口期；此外，降温后大家爱闷在室内，通风条件差、人员聚集，使得病毒通过飞沫或接触传播的概率大幅上升。

对于如何预防降温后的感冒，韩国敬给出了几点建议：

1.末梢部位要保暖：尤其要保护好手脚、颈肩等部位，另外鼻腔保暖能直接守护呼吸道第一道防线；

2.保持室内勤通风：每天开窗通风2次，每次半小时，别让病毒在室内“开派对”；

3.坚持勤洗手、戴口罩：这是阻断病毒传播的“王炸”组合；

4.多喝水、少熬夜：呼吸道黏膜保持湿润才更具抵抗力，免疫力也需要充足休息来养护。

总之，低温只是感冒的“帮凶”而非“主谋”。“只要把保暖和防病毒结合好，再给免疫力‘充充电’，即便寒潮来袭，也能稳稳应对。”韩国敬提醒。

据中国科普网

气候变化的推手是它？

16个月内退缩了25公里！现代冰川退缩的最快纪录是如何创下的？近日出版的学术刊物《自然-地球科学》，对于2022年发生在南极半岛尖端附近的赫克托里冰川事件给出了详细分析，阐释了其背后令人担忧的机制：冰川地震与一大片冰层的浮起和崩裂起到了共同作用。

研究团队借助卫星数据逆向推导，提出了一套解释陆基冰川与浮冰如何退缩的理论。其中，由风暴引发的巨浪对冰川的冲击、浮冰碎裂成冰山并失去支撑作失、撞击导致的冰川地震等进一步强化的所谓“浮力驱动崩解”，被解读为可能是“潜伏在我们身边的威胁”。南极陆基冰川快速退缩，或使全球海平面上升。

北极的情况也不乐观。一个多月前美国的一个研究团队发出警示：北极地下沉睡4万年的古微生物正在醒来。如果置身地球上冰冻的永冻层中的微生物因北极气温变暖而苏醒，它们可能会向已充满温室气体大气排放二氧化碳和甲烷。

再看近北极圈的冰岛，其作为无蚊地区的独特性一直是科学家青睐的研究主题，但前不久“冰岛首次发现蚊子”却上了新闻，报道称这“标志着该国自然历史一个新的里程碑”，也凸显了气候变化的影响。

过去的研究资料表明，几十亿年以来，冰期和间冰期在地球上交替上演。影响这一循环的两大要素，一个是地球的天文参数，尤其是地球与太阳的相对位置；另一个是大气中的温室气体浓度。当前，由于气候趋向变暖，人们自然更多地关注第二个要素。

10月12日，由23个国家的160名科学家共同撰写并发布的《全球临界点报告》披露：全球变暖突破1.5℃临界阈值，世界已达到第一个气候临界点，人类进入全新的“气候现实”，地球多个关键系统的稳定性正面临前所未有的威胁。10月22日，联合国秘书长古特雷斯表示，各国最新的碳排放计划远不能实现1.5℃的控温目标，而超出这一限度将产生“毁灭性”的后果。

认识和研究冰，可以有多重视角。近日发表于美国《国家科学院学报》的一篇论文揭示：极端低温不但不会抑制化学反应，反而能加速其进程；零下10℃的冰能溶解的铁元素竟比4℃的液态水更多。这完全违背了基础化学原理，即通常低温会抑制任何化学反应。瑞典的一个研究团队观察到，当水结冰时，冰晶之间会形成微小的液态空腔。在这些微观空间中，分子被困住并高度浓缩，从而使反应速度大幅提升；再就是促使酸度和反应物浓度急剧上升，进而形成极端化学环境。

随着地球变暖，寒冷地区更频繁地经历着冻融循环。冰层每次融化再结晶时，都会释放先前被封存的有机化合物。这些化合物与铁矿物混合后会引发新反应，并使这一过程不断循环。每个循环不仅释放铁元素，而且还释放被土壤或永久冻土封存的碳及其他元素，这会对水质和生态系统平衡产生直接影响。近年来呈现红褐色的北极河流，便是该现象的明显标志。

这也有助于解释，为什么地球北半球某些生态系统正以超出预期的速度发生变化，以及这样一个断言：“冰层曾被视为单纯的冷冻体，现在却被发现是气候变化的关键推手。”

据《科普时报》

