

暑假带娃锻炼要谨慎

剧烈运动反伤身

暑假刚启动,游泳、打篮球、踢足球、跆拳道、田径等等体育项目也火了起来,平时学习压力紧张,不少家长都赶紧抓住暑假这个机会,带孩子们好好锻炼一下身体。但是记者在采访中发现,并不是所有的孩子都能接受突如其来的高强度锻炼,健身项目也要量力而行,适可而止。



资料图片

走路锻炼高强度 5岁女童喊脚痛

家住达城西外的市民胡女士打进本报市民热线2382258反映,她刚刚带女儿从西安旅游回来,本想着旅游是为增长见识,却不想让女儿身心俱疲。她希望爸爸妈妈暑期带孩子们出去玩时注意安排行程,以防孩子年龄太小运动过量。

胡女士前几天把5岁的女儿带去西安玩了一圈,行程安排得满满的,时间也卡得相当紧,有些地方为了深度游玩,选择步行,大人都累得筋疲力尽,更何况才5岁的孩子。“我认为孩子就应该多锻炼,走走路,爬爬山,对她是很好的锻炼。”胡女士说,她对女儿喊累毫不理会,全家高强度旅游了几天后,女儿脚痛得哇哇大哭,说什么也不愿意再走了。胡女士这才发现,女儿脚确实一碰就痛,她这才警惕起来改变了行程计划,尽量选择坐车出行。“我回来就咨询了医生,被告知孩子虽然应当增强锻炼,但是低年龄段的最好别剧烈运动,有些孩子还容易骨折,我这次的行程安排对于5岁的孩子算是高强度运动了。”胡女士说到。

暑期锻炼受关注 运动得当才合适

记者采访了达州市业余体校篮球教练田茂胡,他建议:各个年龄段的孩子虽然选择的运动项目不同,但是都需要注意一点,切勿运动过量。他说,每年暑假,运动场上

会迎来一大批孩子,打篮球、踢足球、打羽毛球、跑步等等,家长们认为孩子被书本禁锢了整整一学期,得抓紧时间把暑假把身体锻炼好,但是突如其来的高强度锻炼,孩子很可能接受不了。

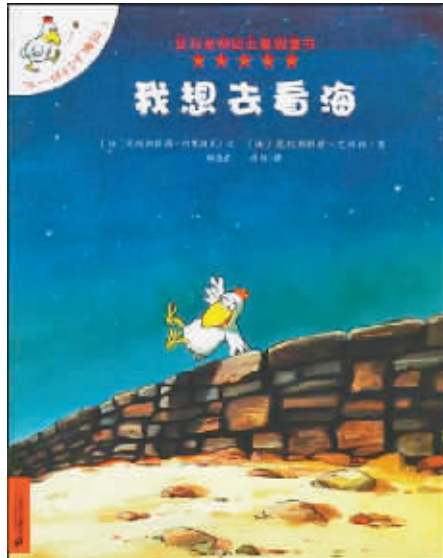
“有些家长甚至是抱着‘补偿’的心态让孩子在暑假多运动,平时剥夺了运动时间,光靠一个暑假就能全部补回来吗?”田教练解释,锻炼身体应是一个长期坚持的运动,家长不应全部“下注”在暑假,一些孩子的身体负荷不起。所以他建议家长平时就应多鼓励孩子放下书本多多运动,爬山跑步、打篮球和踢足球都是很不错的选择。他还建议,夏季昼长夜短,白天气温较高,因此最好选择早晚运动,避免直接在强烈的阳光下锻炼,这样可有效避免因天气过热而引起中暑、休克等症状。此外,夏季天气太热,不适合做强度过大的锻炼,只要每天运动的时间总和超过30分钟即可。

同时,他建议家长带孩子们运动时一定要特别留意夏天运动的特殊性。因为夏季运动出汗多,应及时补充水分,孩子们经常挥汗后一口气喝下大半瓶水,这种做法会给心脏增加负担。正确的饮水方式为,一小口一小口地饮水,喝水可频繁多次,但不可一次性大量饮用。还有些孩子喜欢大汗淋漓地喝冷饮,但剧烈运动后喝冷饮轻则引起消化不良,重则导致急性胃炎。

□本报记者 张黎丽



《我想去看海》



作者:[法] 克利斯提昂·约里波瓦/文
克利斯提昂·艾利施/图

适读年龄:2-6岁

推荐人:张黎丽

内容简介:《我想去看海》是《不一样的卡梅拉》系列中的一本,这本书讲的是小鸡卡梅拉想要去看大海的故事。卡梅拉的妈妈让小鸡们下蛋,其他小鸡都在努力,可是只有卡梅拉不愿意。她总觉得生活中应该还有更好玩儿的事情可以做,她喜欢听故事,心里也一直向往去看一看真正的大海。虽然卡梅拉的父母不认可她的想法,但是卡梅拉还是在一天晚上悄悄离开父母和兄弟姐妹,勇敢地在黑夜穿行,向大海的方向出发了。一路上历经艰辛,她终于来到了大海边,开心地在沙滩上,在海里玩耍,可是当她想回家时,却迷路了。卡梅拉四处漂泊,经历了很多好玩的事情,卡梅拉还遇到了后来的丈夫,并且和他一起回到了自己的家乡。卡梅拉还生了一个可爱的孩子,名字叫做卡梅利多,他渐渐长大后,也和妈妈一样,觉得生活中肯定有很多比睡觉更好玩的事情。

推荐理由:卡梅拉想去看大海,一路上处处坎坷、历经艰难,但她总是能逢凶化吉、化险为夷,最后还能收获超乎想象的回报。其实卡梅拉就像是正在成长中的孩子,他们有很多奇思妙想,他们充满了想象力,充满勇气想去探索不一样的新世界,不愿意全部听从父母的安排。父母却总是因为考虑这样那样的原因,一味地限制他们看似荒谬的想法。其实,历练是一笔财富,孩子们在历练中才能真正成长,父母能做的就是尽量在他们羽翼尚未丰满前,让他们在安全范围内允许他们创新和探索。

征集宝宝啦!

“宝宝看世界”栏目面向全市征集0到8岁的宝贝。

推荐方式:

宝宝姓名、性别、年龄、艺术照一张。

联系方式:

493245704@qq.com

>>>宝宝看世界



宝宝名片:大家好,我叫杜修屹,我已经7个月了,是个机智勇敢的男宝宝。

为什么边吃饭边看电视不好呢?

暑假开启,很多小朋友把电视机前的茶几当成了小饭桌,一边目不转睛地看着动画片,一边时不时往嘴里填塞饭菜。但是,边吃饭边看电视不好,知道为什么吗?是因为容易把饭菜吃到鼻子里吗?

事实上是,人在吃饭时,肠胃需要血液来帮助消化食物。看电视时,大脑也需要大量的血液。如果边吃饭边看电视,肠胃和大脑就会争抢血液。所以,两方面都得不到足够的血液。结果,饭也没吃好,动画片也看的断断续续,时间长了,还会引起消化不良和头晕。另外,小朋友除了吃饭时不宜看电视和看书外,也不要大声说笑,否则很容易将食物吸入气管中,轻则被呛,重则后果不堪设想。(张黎丽整理)