



寒假炼出个好身体



绘图 仁伟

□记者 朱娜

对于期待已久的寒假生活,每个学生心里都有自己的“小算盘”。如果你还没有打算好,那就给自己制订一个锻炼计划吧!

打乒乓球防近视

“寒假是锻炼身体的好时机。”西工区第二实验小学副校长王艳蔚说,冬季天气较冷,放寒假后学生的户外活动比平时有所减少。平时

学习较为紧张,寒假期间进行体育锻炼,不失为一项好安排。

对于年纪较小的学生来说,家长可以陪伴孩子一起进行跳绳、踢毽球等体育活动。黄艳蔚说,每个人都有惰性,孩子也不例外。家长可以在晚上和孩子一起进行体育锻炼,不仅可以起到督促作用,而且还能让孩子感受到家庭的温馨。

如今小学生患近视的越来越多,预防近视越来越重要。经常练习乒乓球对预防近视有很好的效果,家长可根据孩子的兴趣,培养孩子打乒乓球的爱好。

适当进行有氧运动

年纪较大的孩子,体育锻炼量要适当增加。

冬季训练要以储存体能为主,适当进行有氧运动,慢跑、球类运动、徒步远足等,待来年开春后,身体各项机能会有明显提高。市实

验中学体育教研组长徐哲成说,初一和初二的学生,要根据自己的情况,制订一个锻炼计划。每隔一天锻炼一次,锻炼时间在30分钟~60分钟。

上午9时至10时,或下午进行体育锻炼。场地尽量选择公园或体育场,不要到马路上,不仅不安全,而且空气质量也不好。运动量要由小到大,不可一上来就做剧烈运动。运动的同时要注意保暖,手、耳朵等身体末端部位容易受冻,要戴手套、耳暖等进行保护。进行下肢锻炼时,可以适当加一些上肢锻炼项目,以加强上肢力量的训练。

为体育达标做准备

马上要进行中招考试的学生,则要更有针对性地锻炼。徐哲成说,学生可根据往年中招体育达标考试项目,针对自己的不足,在寒假期间进行突击训练。

可以将中长跑与立定跳远项目相结合锻炼,慢跑与篮球运球项目相结合。这样既能合理利用时间,也不会感到枯燥。



健康篇

把小恙扼杀在假期里

□记者 朱娜

每到寒假,医院的眼科和口腔科就出现学生扎堆就诊的情况。

矫正近视越早越好

平时,学生们的功课较繁忙,许多家长认为一些“早治、晚治”都差不多的病,安排在假期就诊。于是,我市一些医院的眼科、口腔科出现了学生扎堆就诊的现象。

假期学生到眼科就诊的疾病主要是近视。市中心医院眼科主任吴松兆介绍说,患者治疗近视需要散瞳进行验光,散瞳后视力受到一定影响,家长们担心影响孩子的学习,所以不愿平时带孩子前来验光配镜,只好放到假期前来就诊。

近视矫正越早越好。家长一旦发现孩子的视力有问题,如看东西模糊、喜欢眯眼睛看东西等,家长要及时带孩子到医院就诊。近视发生的年龄越小,发展的速度越快,对视功能损害也越严重。预防近视靠良好需的生活习惯:晚上写作业时要选择柔和的灯光,不要长时间看电视和打游戏,养成定期做眼保健操的习惯,多吃一些护眼的食物,如胡萝卜、动物肝脏等。

养成护牙好习惯

每年寒假前后,到口腔科进行正畸和窝沟封闭治疗的学生也很多。

前几年,寒假期间学生主要前来治疗龋齿。近年来,随着人们牙齿保健意识的提高,前来进行窝沟封闭、正畸治疗的开始增多。

如今,孩子们吃得很精细,相对应,他们的咀嚼功能也受到影响。市第一中医院口腔科主任韩伟说,牙齿和口腔内外的肌肉得不到应有的锻炼,导致肌肉无力、萎缩、颌骨不能很好发育,孩子牙齿错合畸形发病率增高,过于精细的食物还容易导致龋齿。

窝沟封闭是预防龋齿的有效方法。平时可以用一些含氟的口腔清洁用品来预防龋齿,如含氟牙膏、氟化泡沫等。不要随意使用氟化泡沫,它存在一定的副作用,应在医生指导下使用。

要想牙齿好,养成好习惯很重要。韩伟说,早晚刷牙是个人卫生习惯,也是保护牙齿的好方法。要多给孩子吃坚硬耐磨的食物或粗纤维较多的食物,平时不能有咬铅笔、咬嘴唇的坏习惯。



吃饱吃好不吃伤

□记者 朱娜

过春节家家户户都要准备美味佳肴,饱餐一顿,痛饮一番,是不可避免的。不过,对孩子们来说,过年要吃饱吃好,却不能吃伤。

家长要管好自己的手

“刚炸好的丸子,孩子快来趁热吃。”

“刚煮好的牛肉,喝点汤吃点肉。”

家长准备春节美食时,喜欢让家人一起品尝刚出锅的美味。殊不知,这种做法很容易让孩子吃伤。

春节期间有很多孩子会出现消化不良的疾病,孩子食欲不振,总感觉胃里有一团疙瘩。市妇女儿童医

疗保健中心儿科主任王丽分析说,造成这种情况的原因之一,就是家长管不住自己的手。春节期间,家里准备的食物比平时丰富,孩子很难管住自己的嘴。家长这时也有点儿管不住自己的手,每做好一种美食时,总想趁热让孩子吃,不知不觉孩子已经吃下去不少食物。

家长要管好自己的手,孩子饿了自己会吃,不要硬往孩子嘴里塞。

少吃炒货多喝水

瓜子、花生、松子等是家里必备的零食,这些炒货高油脂、高热量,吃多了会引起消化不良、咽喉肿痛、口腔溃疡、上呼吸道感染等。此外,摄入过多高油脂、高热量食物,容易堆积脂肪。

建议学生放寒假期间多喝水,可适当饮用一些清热的茶水,防止上火引起感冒发烧。

同学相聚莫饮酒

寒假期间,中学生与同学们聚会的机会较多,同学相聚也可能喝两杯。

中学生不宜喝酒,更何况酒喝多了会伤肠胃。市第一中医院医生高治云提醒说,人在醉酒后容易兴奋,胡言乱语,摔倒后可能没有知觉,有人受伤了也不知道。为了健康,同学们不要喝酒。

外出就餐时,家长要善意提醒孩子不喝酒。如果一定要喝,尽可能少量喝一点,不喝赌气酒、逞能酒。



熬夜贪睡最伤神

□记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

晚上看电视想看多久就看多久,早上不用早起上学,想赖床到几点也没有人管。假期里不少学生有这样的想法,他们自以为得到了放松,其实,熬夜贪睡伤身又伤神。

保持身体阴阳平衡

“春生夏长,秋收冬藏”是大自然生长的规律,身体的生长也与此一规律相对应。市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,所谓“冬藏”,就是指人到了冬

天,应该养精蓄锐、休养生息,以便来年能更好地应对春生、夏长、秋收。

人体在冬季也应减少活动,以免扰动阳气,适当早睡早起。但不应起得太晚,否则阳气无法舒展升腾,不利于身体的阴阳平衡。

长期熬夜伤气血

长期熬夜是养生的大忌,保持充足的睡眠是消除疲劳的最好方法。长期熬夜不仅伤气血,而且还伤肝,导致出现虚火旺盛。

对于处在生长发育期的学

生来说,伤害远不止此。对身高起决定作用的,主要是体内生长素的分泌量。从儿童时期到青春前期,晚上9时入睡后的70分钟内,是人体生长素分泌最为旺盛的时刻。如果学生们在寒假长期熬夜,他的身高肯定要受到影响。无论第二天再睡多久,都是无法弥补的。赖床、贪睡并不能解乏,反而会觉得浑身无力、头脑昏沉。

长期熬夜出现虚火时,不要过度服用清热去火的药物,作息规律才是解决虚火之根本。寒假里晚上尽量10时以前睡觉,早上8时起床。

