

孩子暑期运动 看看这份指南

正值暑期,很多孩子利用假期进行打篮球、踢足球、游泳等各类体育锻炼,或是出门旅行,那么如何科学运动,安全旅行呢?

A 谨防运动中的三个误区

专家提醒家长和小朋友,夏季加强科学锻炼,谨防运动中的三个误区。

误区之一是穿纯棉运动衣。专家说,炎热夏季,不少家长喜欢让孩子运动时穿上纯棉运动衣,认为这样会比较吸汗。其实穿纯棉的衣服汗液挥发太慢,贴在身上非常难受,运动时应当尽量穿着速干衣,这样便于汗液挥发,利于散热,防止汗液长期附着皮肤,引起皮肤过敏。

第二个误区是给孩子准备冰饮料。专家表示,冷饮虽然喝着很爽,但是对于孩子的肠胃是个很大的挑战。运动时体内血液高速循环,马上喝冰饮料,反而不利于散热。运动时最好饮用白开水,或者绿豆汤,也可以适当饮用运动饮料来补充电解质。

另外,专家建议参加锻炼之前不要吃得太过饱,尽量提前两小时安排吃饭,或者锻炼前少量饮食。

第三个误区是运动时穿凉鞋。专家认为,不少孩子穿着凉鞋运动,这也是非常不可取的。因为凉鞋的鞋底材质不适于运动,不防滑容易摔倒,且鞋帮没有经过耐磨处理,易磨损脚面,此外,凉鞋没有很好的束缚作用,还会导致崴脚等情况的出现。

有家长认为,暑期特别是入伏后天气太热,体育锻炼会使孩子感觉很不舒服,就减少了户外体育活动,其实出汗可以增强新陈代谢功能,燃烧脂肪,只要注意多补充水分。同时,户外活动对于青少年的视力保护也有很好的促进作用,因此,专家建议家长夏天不要因噎废食放弃了孩子的户外体育活动。



B 亲子游:家长应当好“安全卫士”

进入暑假,“亲子游”也迎来“井喷”,且呈现低龄化、出游半径扩大等特点。业内人士提醒,假期既要玩得开心更要紧绷安全弦,尤其是家长要当好孩子的“安全卫士”。

携程旅游暑期订单数据显示,亲子家庭出游占比高达58%,其中2000年之后出生的孩子占比36%。一家主要经营深圳、珠海、港澳和泰国线的旅行社负责人告诉记者,目前,他们接团中有一半旅客是未成年孩子,大多是跟随家长参团旅游。

近年“亲子游”的一个显著特点是,随着二孩出生比例提高,出游儿童呈现同游和低龄化趋势。

驴妈妈平台数据显示,2018年以来,含3岁以下宝宝的出游订单占整体亲子游订单的近三成,同比增长近10个百分点;今年暑期,带有两个及以上孩子的出游订单,同比增长近两成。该平台出境游相关负责人表示,传统的跟团游线路大多数无法兼顾低龄宝宝午睡、饮食等个性化需求,这给亲子配套设计、行程安排提出了更高要求。

“亲子游”还呈现另一个特点,随着人们物质生活水平的提高,许多人

不再满足于周边游甚至国内游,海岛游、境外游成了他们的强烈愿望,出游半径在不断扩大。根据中国旅游研究院、携程旅游大数据联合实验室近日共同发布的《2018年暑期旅游大数据预测报告》,预测今年超过50亿人次的国内旅游者中,暑期出行比例将达总量的五分之一,出境游暑期游客规模也有望达到总量的1/5。

业内人士指出,无论是国内游还是出境游,家长要时刻绷紧安全这根弦,尤其是在交通出行、爬山、涉水、游乐设施等方面当好“安全卫士”。

“首先在旅行中,导游会不断提醒安全注意事项,但落实主体还在于家长本身。”专家说,出游前,最重要的是挑选信誉好、品质优的旅行社,不要贪图便宜和方便,更不要安全问题掉以轻心。其次,确保孩子的人身安全。业内人士指出:“在看紧孩子的同时,千万不要去危险的地方拍照,不要在陌生水域随意下水,不要在路边长时间玩耍,不要抱着孩子坐在副驾驶座位。”出游时应携带感冒、腹泻、止痛、咳嗽、防蚊虫叮咬类等常用药物。孩子有过敏史的,还需遵医嘱备好治疗过敏药物。



学游泳注意事项:

1.孩子5岁后开始学游泳最好。游泳需要体力、呼吸等各个系统的密切配合,对于孩子本身的体能就是一个考验。等到孩子5岁了,心肺功能也发育得相对完善了,体能上也能够满足游泳所需的力量,等到这个时候再开始学习游泳是比较合适的选择。

美国小儿科研究院建议,4岁以下儿童的父母不要再让他们的孩子过早地开始学习游泳,因为这一年龄段的儿童身体发育情况还不适合接受游泳训练。研究人员称,小于5岁的儿童原则上都不适于学习游泳。

2.带孩子游泳注意防6种病。孩子游泳好处多多,但公共游泳池人多,细菌也多,也很容易传染疾病,如手足口病、红眼病、传染性皮肤病等。

3.孩子学游泳要注意安全,防溺水脱水。孩子学游泳,安全是第一要务。首先要注意不要让孩子到没有安全人员管理的河里、湖里游泳,带孩子游泳时家长要注意看管,小孩子不要到深水区,一旦发现孩子有溺水症状应立即施救。同时注意不要让孩子一次游太长时间,并注意及时喝水,防止脱水。

4.学游泳要循序渐进,不可强求。孩子刚开始学游泳,不要过分苛求泳姿的正确与否,只要孩子学会划水动作就可以,避免做高强度、高难度的训练,以免损伤身体。毕竟,让孩子学游泳主要目的是锻炼身体,并不是谁都能当上世界冠军的。据新华网

广告

家长知道吗? 孩子的近视是可以提前预测的!

自己家的孩子到底会不会近视?什么时候近视?其实,很多家长都不知道,孩子的近视是可以预测的。在孩子的成长发育过程中,定期监控孩子的“眼轴长度”以及“远视储备值”,根据这两个关键数值,眼科医生可以进行近视预测以及制定一系列的近视防控措施。

眼球近似于一个球状体,它从前到后的长度叫“眼轴长度”,眼轴过长是导致近视的根本原因之一。正常人的眼轴长度出生约18mm,3岁时约22.8mm,成人约24mm。一般情况下,眼轴每增长1mm,近视度数就会增加250~275度。

正常的小朋友都有和年龄相对应的远视储备值。通过检查,如果孩子的远视储备偏离正常值太多,家长就需要特别注意孩子的用眼情况,对孩子用眼习惯进行及时干预。

眼科专家提醒,真性近视是无法治愈的,近视的预测防控才是关键。衡阳爱尔眼科医院推出青少年近视预测检查套餐,通过视力检查、电脑验光/角膜曲率、主觉验光、同视机检查、视功能检查、眼轴测量等六项专业检查,提前预测孩子的视力发育情况,为近视高危孩子提前进行科学干预。暑期限时特惠仅售88元,提前到院七楼客服中心即可领取优惠。详询:0734-8239955。

C 游泳好处多,安全更重要

要说暑期运动,游泳是最受欢迎的一项,儿童学游泳有很多好处:

助消化。游泳使儿童的运动量增大,体力消耗大,胃肠的蠕动增加,使他们的食欲增大,并加强对营养的吸收,所以体重就会增加。同时为了补偿在水中消耗的能量,儿童体内生长激素水平就升高了,消化系统会主动加强消化、吸收功能,来摄取大量的养分,孩子的生长速度就会加速。

对儿童进行教育的良好手段。除了使儿童身体得到锻炼外,更重要的

是让孩子在学游泳的过程中锻炼意志品质,培养遵守纪律的良好习惯。

让幼儿更聪明。游泳能有效地促进儿童大脑和神经系统的运转,激发潜能,为提高孩子的情商、智商打下良好的基础。

稳定情绪。游泳会消耗一定的体力,游泳后的儿童会情绪稳定,睡眠质量较好。此外,游泳有利于帮助孩子养成有规律的睡眠习惯。另外,对培养孩子开朗活泼的个性也有很大的帮助。

使幼儿心脏更强壮。游泳使儿童全身肌肉的耗氧量增加,加上水对外周静

脉的压迫,有效促进了血液的循环,提高心脏功能。

幼儿长得高。游泳,能够有效刺激骨骼、关节、韧带、肌肉的发育,促进孩子身高增长,使他们的体格更健壮。游泳是全身性运动,孩子们在水中可以自由地活动四肢,有利于骨骼系统的灵活性和柔韧性的发育。

此外,游泳时,孩子的身体在水中呈水平状态,四肢关节和脊柱在运动中不会受到来自地面反作用的直接冲击,所以游泳对由于各种原因造成的不良姿势是个很好的纠正机会。