

蹦床、攀岩等“网红”项目备受家长追捧

儿童运动成人化，当心“抢跑”不成反伤身

小儿“科”

◎本报记者 陈曦

“双减”政策落地的第一个寒假，体育培训班十分火爆，许多培训机构都推出了一些成人化的儿童运动项目，如少儿蹦床、少儿攀岩、少儿跑酷

等，这些项目受到了一些家长的欢迎，有些家长不惜付出数千元至上万元的培训费。

对此，天津体育学院社会体育与健康科学学院教授李庆雯表示，儿童的身体解剖结构和发育特征与成年人不同，因此在进行体育锻炼时，家长要从儿童的身体实际情况出发，选择适合的运动项目，让孩子在专业人员的指导下进行科学锻炼，才能收到良好的效果。

孩子参与“网红”运动屡受伤

在网络搜索引擎上，输入“少儿攀岩”“少儿蹦床”“少儿跑酷”等关键词，会跳出许多培训广告。

“攀岩能提高身体的柔软度与协调感”“跑酷是时下风靡全球的时尚极限运动”“蹦床是扩展孩子思维的绝佳工具”……这些“高端、大气、上档次”的宣传词，使不少爸妈觉得让孩子尝试这些运动特别酷。

在视频网站上、朋友圈里，也有人频频秀出孩子参加这些运动培训和比赛的照片、视频。“4岁小孩挑战12米高专业攀岩墙”“4岁男孩蹦床成功做出前空翻”……相关视频在网上颇受欢迎，评论区里家长的留言也是一片赞美声，而且儿童年龄越

小，获得的关注和评论就越多。

还有一些家长认为，孩子只有练好“童子功”，才能不输在起跑线上。

随着越来越多的低龄儿童参与这些培训，有关儿童出现运动损伤的报道也逐渐增多，如“9岁女孩5年拉丁舞致半月板撕裂”“6岁儿童训练跑酷致小腿骨折”等。

天津医院运动损伤与关节镜科主任医师曹建刚介绍，常有因练习蹦床而导致膝关节半月板韧带三联损伤的儿童前来就诊。儿童关节囊比较松弛，而且平衡能力很差，特别是学龄前儿童，剧烈运动时特别容易伤到膝关节等部位。

儿童体育项目不应过早成人化



视觉中国供图

毋庸置疑，体育锻炼对于儿童成长至关重要。儿童处于生长发育期，体内新陈代谢旺盛，身体机能具有较大的发展潜力和可塑性。经常参加体育锻炼，有助于儿童及青少年体质的增强以及意志品质的塑造。

“然而，儿童的体育锻炼项目不应过早成人化，儿童有其生长发育的规律，他们的生长发育具有连续性、程序性、不均衡性和相互关联性等特点，同时也存在个体差异。”李庆雯说。

“与成人相比，儿童骨骼的水分和有机物较多，无机盐较少(磷酸钙、碳酸钙)，因而富有弹性，不易骨折，但骨骼硬度小、易变形。儿童的肌肉含水量较多，蛋白质、脂肪、无机盐较少，肌肉细嫩，与成人相比，收缩力较弱、耐力差、易疲劳。儿童的关节软骨相对较厚，灵活性和柔韧性较成人好，牢固性却相对较差，在外力作用下较易脱位。”李庆雯说。



讨厌上班并非因为懒，可能是职业倦怠了

◎赵伟

前段时间，“天天不想上班可能不是因为懒”冲上微博热搜，不到几小时，阅读量超过1亿，讨论量高达1.2万，网友留言高达数千条。

据媒体报道，有专家认为，如果每天都感觉被工作“掏空”，不一定是不上进，可能是有了职业倦怠。从葛优躺表情包的疯传，到网络歌曲《感觉身体被掏空》爆红，它们都在说明：在年轻人中间，职业倦怠似乎已经成了一个普遍性的问题。

那么，到底什么是职业倦怠？我们又该如何改善这种情况呢？

职场“萌新”更易倦怠

职业倦怠，又被称为职业疲溃，是指由于长期压力导致力量和激情的耗竭。相比职场“老人”，初出茅庐的年轻人更容易产生职业倦怠。导致职业倦怠出现的因素非常多：

首先是对工作进度没有控制权。自己无法安

排工作进度，上班的时候很闲，快下班的时候突然来了好多活，经常这样加班就可能导致职业倦怠。

其次是工作环境欠佳。比如，领导天天开会摆臭脸训斥，同事间的关系不和谐，工作没有上升空间等都会让员工变得倦怠。

再次是缺乏社会支持、工作负荷大。工作、生活中人越孤单，越有可能出现职业倦怠，如单身、离异者更易产生倦怠心理。如果工作强度大，占用了大量的非工作时间，就会让人对工作感到厌烦，逐渐展露疲态。

最后，职业类型、个人性格也是影响因素。一般来说，枯燥且需要高度集中注意力的工作更容易让人感到疲劳。而重复的简单劳动缺乏职业荣誉感，也容易让人产生职业倦怠。同时，职业倦怠与抑郁型人格、情绪不稳定等也有一定关系。

或严重影响身心健康

不少人并不把职业倦怠当回事，但其实它会

影响工作和生活的方方面面。

在工作中，出现职业倦怠的人会出现消极怠

工、难以集中注意力等问题，并在同事和客户面前

展现不良情绪。在生活中，他们表现为喜欢进食高热量的食物(碳酸饮料、油炸食品等)，性格变得挑剔，经常出现各种身体不适(头痛或肠胃问题等)。

严重时，工作倦怠还可能增加心脏病、高血压等疾病的患病率，甚至导致失眠、焦虑抑郁等精神类疾病。

对抗“疲倦”需多管齐下

那么，我们应该如何克服并缓解职业倦怠呢？

其一，工作单位应该认识到职业倦怠的危害。职业倦怠可以在潜移默化中相互“传染”，导致整个团队效率低下。单位或者部门应合理安排工作时间、强度，为员工提供舒适的工作环境和广阔的成长空间。切实了解员工的需求，这种需求不一定是金钱，有可能是个人的发展、自我价值的实现。

其二，员工应进行自我定位，做好个人职业规划。不要否定自己工作的价值，也不能期望过

高。平时规划好自己的目标，提高自己的职业技能，边工作边充电，学会在压力中成长。

其三，员工应管理好自己的情绪，多进行体育锻炼和放松活动，培养自己的业余爱好。在工作中，尽量不要带情绪。在处理周围的人和事时，尽量不戴“有色眼镜”。面对挫折，也不要一味地抱怨。规律的体育运动，尤其是中等强度以上的运动可以缓解压力。

其四，保持健康的生活习惯。有的人下班回到家，喜欢倒在沙发上追剧或玩游戏，一边吃着高热量的垃圾食品，一边喝着“肥宅快乐水”；有的人则喜欢在工作疲劳时吸烟提神，或在工作之余约上三五好友喝几杯放松一下；还有人喜欢在加班后熬夜看剧、刷短视频以补偿白天的娱乐缺失……但事实上，不良的饮食习惯、吸烟、饮酒、熬夜等会引发肥胖或其他健康问题。

最后，必要时寻求他人的支持和帮助。可以与真正关心你的人(朋友或家人)倾诉当下的想法和感受，必要时可寻求专业心理医生的帮助。

(来源：科普中国)

给您提个醒

锻炼后腰痛？

专家建议：卧床休息+适当运动

◎新华社记者 田晓航

享受冰雪运动的乐趣之余，若出现腰痛等运动损伤，也需有应对之策。

北京协和医院康复医学科康复治疗师陈铮威介绍，运动引起的腰痛是常见的运动损伤之一，也是急性腰痛的一种，通过卧床休息结合适当运动可以有效缓解。

陈铮威介绍，急性腰痛是腰部肌肉、筋膜、韧带等组织因外力作用突受过度牵拉，导致急性损伤或腰部小关节嵌顿而引发的一组病症，表现为腰部疼痛伴屈伸活动受限，体位变动时疼痛症状加重。

“将卧床休息和适当运动相结合才能达到更好的疗效。”陈铮威说，数十年来，卧床休息被认为是急性腰痛患者的标准治疗方式，但近年来多项研究证实，卧床休息并不会提升患者的恢复速度和程度；同时，有研究指出，急性腰痛患者应在耐受范围内维持规律的日常活动并进行一定强度锻炼，适当运动可以帮助缓解肌肉痉挛。

“发生了急性腰痛，该如何卧床休息？陈铮威说，休息的姿势包括：仰卧位，在膝关节和头下各放置一个枕头，将肩部抬高；侧卧位，位于上方的膝关节屈曲，在两侧膝关节之间放置一个枕头；俯卧位，在腹部下方放置一个垫子，将腰部适度弯曲。“姿势应按照个人的舒适度进行调整。”

陈铮威提示，居家时还可利用热敷来缓解急性疼痛，可采取俯卧位，将热敷包加热至39至48摄氏度后置于疼痛部位，持续20分钟左右；工作或外出时可使用腰托来增加腰部稳定性。

除了卧床休息之外，陈铮威介绍，采取运动疗法既可以预防腰痛的初次发生，也可以防止复发。

需要注意的是，扭伤3天内要“静多动少”，可做“核心收紧”运动；扭伤3天到1周及以后逐渐增加运动的比重，可做“俯卧伸展”等运动。若腰痛症状持续加重，范围累及下肢，应及时就诊。

“交友”变“交钱”
这些“脱单”App暗藏陷阱

◎新华社记者 兰天鸣

“发每条信息都要钱”“花了10多万元，还拿不到联系方式”“要线下见面，先得刷个价值1万元的‘一生一世’”……“新华视点”记者调查发现，部分自称“快速脱单”“互助脱单”App通过平台规则“下套”，让交友过程异化为步步“交钱”，不少用户成为被“收割”对象，引发了大量涉嫌“诱导消费”“情感欺诈”的纠纷。

“花10多万元没脱单，结果面都没见到”

记者发现，多个运营模式类似的“脱单”App在应用商店上下下载量巨大，有的下载量突破1亿次。然而，该类App在黑猫投诉等投诉平台上遭到大量网友投诉，有的多达1600多起，涉及“虚假宣传”“诱导大量充值”“情感欺诈”等。

——博眼球，恶俗广告横行。记者发现，该类App大牌在短视频平台上推广，演员扮作交友成功的用户“现身说法”，且语言恶俗、表演夸张。

——想交友，步步要充值。“为了找对象，我在平台上花了10多万元，还网贷了3万多元，结果面都没见到。”来自江西农村50岁的刘先生因为丧偶，下载了名为“来遇”的App，希望找个伴侣，结果人财两空。

记者在该类App中发现，男用户视频通话单方话费可高达每分钟数十元，语音通话话费可高达每分钟数元。男用户最高可一键发送价值数百万元的礼物给女用户。

——要“奔现”？屏蔽联系方式。来自浙江的蒋先生告诉记者，他在“他趣”“来遇”等App上，希望和女用户交换微信号、手机号，但无论输入字母还是数字，或通过语音告知，平台都会将相关内容屏蔽或中断通话。

“聊天就能赚钱”，是交友还是陷阱？

该类平台一方面诱导男性用户步步充值，另一方面则通过“聊天就可以赚钱”的宣传吸引大量女性用户参与其中。

记者发现，不少平台通过宣传“高额返现”“月入过万”，吸引用户“拉人头”。根据相关App的奖励机制，若邀请的好友每次进行充值提现，便可获得其充值提现额度的8%到12%作为奖励，并表示“上不封顶”。

但不少女性用户反映，这类App存在“男方打赏无法提现”“提现申请提交后未到账”“账号未违规却被封禁”等“提现难”问题。

记者询问了多个该类App，人工客服均未向记者提供细化的封禁标准和封禁时长，给记者的回复仅为“涉及平台内部规则，无法告知”“封禁以审核部门审核为准，没有具体标准”等。

记者注册了“来遇”App男性用户账号，未与任何人聊天和充值便向客服询问：“聊天的异性对象账号被封，是否能退还刷礼物用的积分？”该App“人工客服”“秒回”表示：积分无法退回，“经相关部门核实，对方账号存在违规行为，故对其进行封号”。

中国人民大学商法研究所所长刘俊海表示，用户在交友平台遭受财产或人身损害时，应积极主动保全相关证据，要求侵权人承担赔偿责任。若交友平台利用平台优势，恶意侵害用户合法权益，拒绝赔偿和退还，用户决不能忍气吞声，应通过行政或司法途径捍卫自己的合法权益。