

## 聚焦第17个“全民健身日”

# 带娃强身健体，从这些运动开始

□ 张铭

今年8月8日是我国第17个“全民健身日”。运动有益于儿童身心健康，不仅能帮助儿童增强体质，提高心肺功能，还能避免脂肪肝、肥胖的发生。暑假期间，不少家长想通过运动帮孩子增强体质，却总犯愁不知从何做起。今天，我们就为家长们支几招，助力孩子树立正确的运动观念，坚持科学锻炼。常见的适合儿童的运动方式，有以下几种。

**游泳：**适合4岁以上的儿童。游泳是一项全身性运动，能增强儿童肌肉力量、提高心肺耐力、增加柔韧性，还能提高其专注力与记忆力。游泳池被称为“最佳健身房”。孩子在游泳过程中需要不断调整身体姿态，可有效促进其身体各个部位肌肉的锻炼和改善。

**跳绳：**适合4岁以上的儿童。跳绳是一项很好的弹跳运动，是目前公认的能够有效促进骨骼生长、刺激生长激素分泌、促进长高的运动之一。跳绳作为纯粹的纵向运动，能够对骨骼施加垂直应力，特别是对长骨两端的骨骺(hóu)软骨产生挤压和摩擦，并且能够牵伸肌肉和韧带，更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌，促进骨骼增长，进而促进孩子长高。

**骑自行车：**4岁以上的孩子可以试试这项运动。作为中等强度的有氧运动，骑行特别能锻炼孩子的平衡感和协



游泳池被称为“最佳健身房”。孩子在游泳过程中需要不断调整身体姿态和姿势，可有效促进身体各个部位肌肉的锻炼和改善。  
AI制图

调性。身体在车座上保持稳定、手脚配合蹬踏的过程中，前庭器官会不断被“激活”，让孩子自然而然学会通过调整姿势维持平衡，应变能力也在一次次转弯、避障中悄悄变强。同时，骑行对膝盖很友好，不会造成太大压力，还能顺带增强肌肉力量、提升心肺耐力，可谓“一举多得”的趣味运动。

**羽毛球：**这是一项调动全身的运动，集力量、速度、柔韧、耐力与身体协调性于一身。孩子在挥拍、跑动、跳跃的过程中，不仅能增强上肢精细动作控

制能力，还能提升平衡感与全身协调性。更难得的是，打球时眼睛需要不断追踪快速移动的球，能有效缓解视觉疲劳，对保护孩子视力很有帮助。

**两点左右跑：**家长找两个矿泉水瓶当标记，瓶间距可以根据孩子的步幅灵活调整。让孩子用侧滑步在两瓶之间快速移动——双脚交替向两侧滑动，身体保持平稳，就像小螃蟹横着走一样。每次练10到20次。这个小游戏既能锻炼孩子的下肢力量和身体协调性，又能在趣味中提升反应速度，特别适合在家

或户外随时玩起来。

世界卫生组织建议，6岁及以上儿童青少年平均每天至少进行1小时的有氧运动，每周至少有3天进行中高强度的有氧运动。夏季高温炎热，运动时需注意以下几点，以实现运动与保健同步，达到最佳效果：

**一是预防中暑。**夏季运动易因体温骤升、散热受阻引发中暑，伴随头痛、头晕、心神不宁等症状，高温环境下更易发生。因此，运动应从低运动量、短时间开始，让身体逐步适应炎热天气。

**二是做好防晒与场地选择。**夏季阳光强烈，运动需避免阳光直射，优先选择室内场地，避免长时间在烈日下运动。时间上，早晚可在户外运动，中午则选择室内；室内运动时，建议关掉空调或调至适宜温度，防止运动后受凉。

**三是合理补水。**剧烈运动后不宜大量饮用冷饮（易导致身体冷热失衡）或过量喝水（会加重心脏负担、影响消化），常温淡盐水是最佳选择。

**四是科学降温。**锻炼后皮肤毛细血管扩张，此时若立即洗冷水澡或吹电风扇，会导致毛细血管收缩、汗腺关闭，不仅加剧闷热感，还易引发伤风感冒等疾病。

（作者系国家体育总局体育科学研究所副研究员）

## 立秋养生：科学应对季节交替

□ 王乐

8月7日，我们迎来了立秋节气。立秋过后，暑气渐消，但这并不意味着盛夏的炎热彻底退场。在8月至9月这段时间，我们常会遭遇“秋老虎”的反扑——早晚凉意渐生，午后却依旧暑热难耐。这种昼夜温差显著的过渡性气候，正是立秋后养生的关键挑战。做好健康防护、避开认知误区，才能平稳度过季节交替期。

### 顺应气候，做好日常养护

立秋时节养生的核心在于“适应温差、调和身心”。对于老人、儿童，以及患有高血压、慢阻肺、冠心病等

慢性疾病的人群，昼夜温差带来的健康风险更高。建议这类人群早晚注意头颈部、腹部的保暖，避免受凉引发不适。

饮食上，宜以“润燥清补、健脾养肺”为原则。百合、梨、银耳、莲藕、山药等食材具有滋阴润燥或健脾功效，适当食用可缓解秋燥导致的口干、咽干、皮肤干裂等问题。

此外，情志调节同样重要。秋季易使人情绪低落，通过适度运动，如散步、太极，或培养健康爱好，如养花、读书等，能帮助保持心情愉悦，顺应“秋收”的安宁之气。

### 警惕高发疾病，澄清三大误区

季节交替时，心脑血管疾病进入高发期。昼夜温差大易导致血管收缩、血压波动，加重心脏负荷，大家需格外注意。同时，关于此时的健康谣言也需一一澄清。

**谣言一：换季输液能疏通血管防脑梗**  
**真相：**输液无法“冲走”血管内的动脉硬化斑块，盲目输液反而可能加重心脏、肾脏负担，甚至诱发心力衰竭。预防脑梗应依靠长期的血压、血脂管理和健康生活方式，而非短期输液。

**谣言二：血压稍高没关系，换季会自然下降**

**真相：**季节转换时血压波动更明显，高血压患者需坚持规律用药、定期监测，擅自停药或调整剂量可能引发严重后果。

**谣言三：喝红酒、喝醋能软化血管**  
**真相：**目前没有科学证据支持这一说法，过量饮用反而会损伤胃肠黏膜或加重肝脏负担。保护血管的关键是遵医嘱控制血压、血脂、血糖，搭配合理膳食与适度运动。

立秋养生的本质，是顺应“由热转凉”的自然规律，在防护中兼顾科学与适度。避开误区、精准养护，才能为秋冬健康打下良好基础。

（作者系北京中医药大学东方医院主任医师）



## 先睹为快



### 致敏“真凶”到底是谁

随着人们对过敏机制的理解不断深入，旧有观念也不断被更新。例如，目前普遍认为，致敏的真正原因不是通过口腔或鼻腔的异物侵入，而是源于皮肤的异物侵入。此外，围绕特应性皮炎，一系列旨在从根本上控制过敏症状的革命性新药也相继问世。

2025年第8期《科学世界》特辑将基于最新的研究成果，介绍与过敏相关的知识，不仅包括近年来已经明确原因常见的过敏问题，还包括与过敏相关的免疫细胞的功能。让我们一起更新与过敏有关的新知识。