

孩子不宜過早做3類運動

熱愛運動,孩子才有出息

體育鍛煉不僅能增強孩子的體質,更能在注意力、記憶力、執行力、生活能力上給他們帶來貫穿一生的益處,家長們一定要重視,並努力培養孩子熱愛運動。

第一,提陞注意力和記憶力。

對14歲以前的孩子,運動能提高他們的注意力和記憶力,這兩者非常有助於學習能力的提陞。有研究發現,中等強度的體育鍛煉對兒童注意力具有顯著的促進作用,尤其是乒乓球和排球運動。

第二,提高執行力。

參與40分鐘體育運動對兒童執行功能改善效果最好。執行力在孩子的成长過程中易被父母忽視。執行力是一種高級認知功能,是大腦在完成複雜任務時,控制和調節各類資源的過程。滿1歲的孩子就有執行功能,12歲左右接近於成人。執行功能不僅對兒童大腦發育起着關鍵作用,而且對情緒也有重要影響。小學時期是兒童大腦發育的快速階段,也是發展執行力的關鍵期。研究發現,體育鍛煉能顯著提高兒童執行力,原因是孩子在運動過程中能學會控制自己的行為。

第三,養成一生受益的運動習慣。

運動不僅是活動身體,還能讓孩子建立

良性的身心聯繫。有着良好運動習慣和知識的孩子,在未來漫長的人生中更能照顧好自己,樹立積極生活態度。

孩子不宜過早做三類運動

1.長時間的耐力運動。

6歲前不適合長跑、爬山等一次性路程長度超過2000米以上的運動;6~12歲不適合2小時以上的徒步走。孩子呼吸系統、循環系統、肌肉系統的能量代謝水平低,供氧能力跟不上此類運動的消耗。

2.長期靜力運動。

倒立、舉重、扎馬步等肢體靜止不動或不發生明顯位置移動的運動,這種運動形式使肌



肉持續處於緊張用力狀態,孩子肌肉不發達,長此以往很可能導致肌肉勞損。同時,這種運動會壓迫脊柱、腰椎、胸椎,影響孩子生長髮育。比如說,練舉重較早的孩子大多長不高,一個很重要的原因就是長期靜力壓迫,使得孩子參與高發育的軟骨提前鈣化,難以進行身高發育。

3.器械運動。

生活中常見的啞鈴、杠鈴等器械,會讓身體受到大力量刺激,孩子肌群發育不完善,過大刺激不利於生長髮育。在靜力運動和力量練習中,常伴有憋氣現象,孩子憋氣會引起胸腔內壓

力急劇上升,有礙靜脈血回流。過早進行此類運動,不利於孩子心肺功能正常發育。

不同年齡最適合做的運動

低齡孩子選擇對人體要求較為均衡的項目,如游泳、柔道等,打好全方位身體素質基礎。

青少年時期,可選擇精細動作的運動,如乒乓球、羽毛球、籃球等。這些項目能增強少年的體質,讓思維敏捷,鍛煉耐力和爆發力,刺激骨骼,促進長高,預防近視。

越小越好:輪滑。孩子年齡越小,學輪滑越容易。三四歲就可以開始學,孩子體重小,柔韌性比較強,容易控制平衡。

3歲後:游泳運動。3歲後可以去戲水池玩耍培養興趣,6歲後可以開始進行有呼吸節律的游泳訓練,注意掌握正確動作,儘量少做憋氣練習,游泳距離應循序漸進,200~300米即可。

5歲前:球類運動。“球”是移動物體,能刺激視覺,鍛煉反應能力,促進身體對精細動作的控制,提高身體協調性。對於快速生長髮育期的嬰幼兒來說,球類是鍛煉較為全面的運動。

12歲前:短跑運動。12歲前可練習50米短距離跑步,12歲後可練習400米或800米跑。鍛煉應強調趣味性,可以蛇形跑、接力跑。

關於跑步的這些事兒

跑步不僅僅是一種鍛煉方式,近年來更成爲了健康生活的一種標誌,堅持跑步成爲了許多人的共同目標。不過,這其中大部分的人都是業餘跑步者,他們從未系統地學習過如何跑步,也不清楚如何用符合人體力學結構的方式來進行跑步。你真的瞭解如何跑步嗎?

知識點一:掌握正確的跑步姿勢

不正確的跑步姿勢會對人體膝蓋和中樞神經造成傷害,正確的姿勢應該是全腳掌著地,腳與腳內側成一條線,這樣重心在人體中心,才能將對人體的傷害減到最小。

此外,跑步過程中,人們的胯部扭動幅度應該約爲5度至7度。因爲扭胯幅度超過10度容易導致髖關節綜合徵(膝外側痛)或大腿後群肌拉傷等問題。

知識點二:把握跑步速度和頻率

跑步時要慢跑,且步子要小,儘量讓腳離地面近一點,將腳的衝擊力降到最低。而且,多項研究證實,日常跑步鍛煉時,每分鐘大約180步的速度最理想。否則身體與地面的衝擊力就會增大,導致膝關節疼痛。

知識點三:跑步前後要拉伸

人們在運動前一定要進行充分地熱身,以提高身體的適應性、協調性和自我保護能力。跑步前人們要有靜態拉伸運動,減小跑步中的傷害,並且,在跑完步後也要進行動態拉伸。

知識點四:適當穿插其他的運動

最好不要日復一日地只是跑步,可以適當地穿插其他運動,比如太極拳、游泳、自行車等,進行組合式運動。

知識點五:循序漸進,量力而行

人們應該適當跑步,不挑戰極限。根據自身情況,設定符合自己的鍛煉計劃,無論在什麼情況下,都要量力而爲,千萬不要超負荷鍛煉。

跑步前怎麼吃

運動營養學家們認爲,想要跑得好,首先要吃好。

1.長跑前。

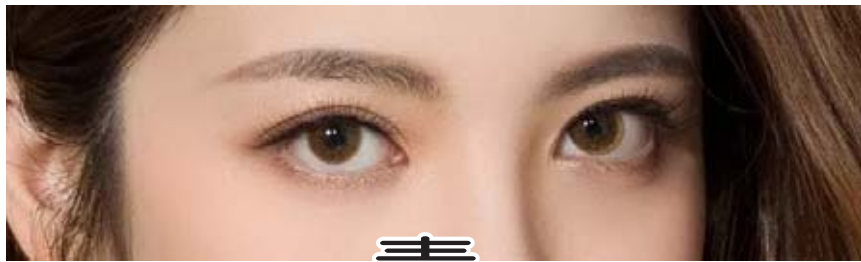
長跑(10公里以上)前要吃飽腹感強和能量供應充足的食物,可以選擇紅薯和新鮮果蔬或者任何含有300~400千卡熱量的碳水化合物,如豆製品、全麥麵包、燕麥粥等,但不要吃乳製品,因爲它需要較長時間才能被腸胃分解。這頓飯應在跑前3小時到30分鐘之間食用。另外,若跑步時間超過1小時,需提前在腰包里放些零食,如乾果、能量棒等,每隔一小時補充30~60克碳水化合物爲宜。

2.冲刺跑前。

跑前要吃清淡食物,就餐時間在跑前2小時左右,或在跑前30分鐘吃些簡單的碳水化合物,如麵包、能量棒等。冲刺跑最好安排在下午,或是吃完早餐後,因爲此時體力充沛,不至於耗盡糖原。

3.參加比賽前。

比賽前不要嘗試任何沒有吃過的食物。比賽前幾周可多吃碳水化合物,如米飯、麵條、紅薯、全麥麵包、各類水果等,讓腸胃順暢起來。比賽前一天的晚餐,可以選擇米飯、意大利面、饅頭等主食,還要攝入一定的蛋白質和健康的脂肪,如雞肉、魚肉等。比賽日當天,起床時先喝一杯溫開水,幫助腸道排空;早餐應在開賽前2~3小時吃完,可以選擇全麥麵包、燕麥粥等;前往比賽現場和熱身時,可喝點運動飲料,保持血糖穩定,但不要喝咖啡,因爲咖啡是一種利尿劑,容易讓你在比賽期間產生尿意。



青光眼分爲二種類型 這類老人易得青光眼

青光眼對很多人來說還是很陌生的,青光眼其實是一種視神經損害的一類疾病,我們叫做青光眼特徵性的視神經損害,由於視神經損害導致視野的缺損。引起青光眼視神經損害的原因有很多種,一般來說眼壓是引起神經損害最危險的因素。

青光眼是一組以視乳頭萎縮及凹陷、視野缺損及視力下降爲共同特徵的疾病,病理性眼壓增高、視神經供血不足是其發病的原發危險因素。在房水循環途徑中任何一環發生阻礙,均可導致眼壓升高而引起的病理改變,但也有部分患者呈現正常眼壓青光眼。

青光眼是導致人類失明的三大致盲眼病之一,總人群發病率爲1%,45歲以後爲2%。臨床上根據病因、房角、眼壓描記等情況將青光眼分爲原發性、繼發性和先天性三大類。

青光眼是一組疾病的總稱,包含了很多種類型的青光眼,有些可以找到病因,就是其他病引起來的青光眼,也有一些根本找不到病因,跟解剖結構發育異常有關的青光眼。不同類型的青光眼結局是一樣的,都引起視神經的損害,大多數都是眼壓升高引起來的,所以青光眼是不可逆的致盲性眼病,正是因爲視神經損害導致的。

青光眼分三種類型,如果我們找得到病因,比如說是其他疾病引起來的,像白內障,由於白內障引起來的青光眼,由於炎症引起的青光眼,或者由於眼外傷、眼科手術、眼腫瘤,找得到原因的這類的青光眼

我們叫繼發性青光眼,找不到原因的青光眼很多都是跟解剖結構、發育異常相關,這樣的青光眼我們叫做原發性青光眼。還有一些青光眼跟發育異常有關,特別是胚胎發育的時候出現了異常,這類青光眼我們叫做先天性青光眼,一般臨床上就是這幾大類型。

愛發火的老人易得青光眼

中國中醫科學院眼科醫院屈光手術科主任醫師尹連榮表示,青光眼是一種身心疾病,其發作和性格、心理不無關係,脾氣暴躁、多疑偏執的人往往更易患病,這種情況被稱爲“青光眼性格”。男性患者多表現爲抑鬱或癡症氣質,女性中多表現爲類偏執狂傾向。

有“青光眼性格”的人,往往對周圍環境的急劇變化適應性差,一點小事就可能引起劇烈情緒變化。情緒波動會導致人體發生血管痙攣、血壓上升、眼壓波動大、心率不齊、激素的分泌紊亂等變化,誘發青光眼的急性發作。不僅如此,情緒波動還會導致視神經缺血不足、供氧減少,加速視神經損害,使青光眼進一步惡化。

有“青光眼性格”的老人該如何調節?

- 1.保持平和、樂觀情緒。
- 2.與人多交流。一旦發現自己有心理問題,及時和親友溝通,或尋求心理疏導。
- 3.起居有規律。勞逸結合,睡眠充足。
- 4.飲食清淡。口渴時不要在短時間內飲水過量,防止眼壓升高。
- 5.適度鍛煉。可使全身血管輕度擴張,降低鞏膜上靜脈的回流阻力,降低眼壓,增加視神經的血供。
- 6.早發現早治療。建議老人每年檢查一次眼睛,有家族史的更要注意。

關於情緒的傳說與事實

1.音樂總能改善你的情緒?不是。

音樂確實可以改善你的情緒,但這要取決於你聽的是什麼音樂。最近一項研究表明,志願者聽莫扎特的音樂時,情緒好轉了;聽某些器樂曲的時候,情緒沒有發生變化;聽反映大屠殺的電影《辛德勒名單》的音樂時,情緒明顯變得糟糕。

2.食物能改善你的情緒?能。

最近一項研究表明,大量食用橄欖油的人會較少抑鬱,三文魚(鮭魚)和核桃也是非常好的歐米伽-3脂肪酸的來源,這種人體必需的脂肪酸有助於改善情緒。一些研究還發現,人們在壓力大或者焦慮的時候傾向於吃高熱量的食物,可能是減少某些應激反應的“自然獎勵”。

3.和陌生人交流能否改善你的情緒?能。

加拿大不列顛哥倫比亞大學的一項研究發現,即便和陌生人簡短地交流也能改善人們的情緒。研究人員推測,人們傾向於給陌生人留下積極的印象,並樂於表現出活力和熱情,這樣就會讓自己產生良好的情緒。

4.心情好時是不是更容易信任別人?是。

澳大利亞研究人員研究不同情緒如何影響人的懷疑與信任傾向時發現,在心情好的

時候,人們比較容易信任他人,而在情緒不好的時候,更容易持懷疑態度。如果被欺騙了,心情不好的人更容易發現這點,而心情好的人則容易上當。

5.情緒會傳染麼?會。

最近一項研究表明,人們可以從身邊那些幸福的人身上“感染”其幸福,如果周圍人是抑鬱的,自己也容易變得抑鬱。人們的幸福感受到與其關聯的人的幸福感的影響。

6.鍛煉能使人快樂麼?能。

研究表明鍛煉有助於在大腦中建立新的神經元,促進血液流向腦部,提高大腦中負責情緒調節的化學物質水平,比如增加多巴胺和血清素的水平,而它們讓人覺得更加愉快。

7.戒煙會讓人沮喪麼?不一定。

雖然對一個吸煙者來說,嘗試戒煙會讓人煩躁,不過布朗大學的一項研究發現,吸煙者一旦戒煙成功,心情會變得比以前更好。但是對那些一直試圖戒煙而未能如願的人來說,他們的情緒會變得更糟糕。

8.天氣會不會影響情緒?會。

大量研究證實,人的情緒非常顯著地受到天氣的影響。陽光燦爛通常會讓人心情愉悅,而寒冬過後的溫暖天氣帶來的一個真實現象就是“春困”。

9.只有冬天才會出現季節性情緒失調(SAD)麼?不是。

季節性情緒失調(SAD)是一種感情或情緒的失調,一般發生於冬季,但也可能在一年中的任何時候出現。此病似乎與身體對日照強度和時間的反應相關,所以傾向於發生在白天變短的冬季或陰天過多的其他季節。

10.情緒障礙的美國成年人的比例是多少?

根據美國國家心理健康研究所(NIMH)的數據,9.5%的美國成年人患有情緒障礙,此類別包括抑鬱症、心境惡劣障礙和雙向情感障

礙。焦慮症屬於另一個類別,影響了18.1%的美國成年人。

11.如何區分抑鬱症和普通的情緒低落?

抑鬱症和普通的情緒低落是以其嚴重程度、具體症狀和病症的持續時間作爲區別的。如果情緒失落的症狀持續超過兩周,或者已經明顯影響正常活動,那就應該去看看醫生了。

