

## 大众视线

别让健身变伤身

## 科学健身需量力而行

□记者 张咪

随着全民健身国家战略的深入实施，我市参与体育锻炼的市民数量持续攀升。市体育局最新统计数据显示，2024年我市经常参加体育锻炼的人口比例已达近五成。然而，在健身热潮持续升温的同时，因运动不当导致的损伤问题也日益凸显，引发社会各界广泛关注。

针对这一现象，记者走访了多位体育界专家和教练。市体育科学研究所所长徐涛特别强调：“科学健身必须遵循人体生长发育规律，不同年龄段要针对性地选择运动项目，避免踏入‘健身雷区’。”他说，近期接到的市民咨询中，关于如何科学健身的问询明显增多，反映出公众对健康运动方式的迫切需求。

在市区某健身俱乐部，记者见到了带着14岁儿子前来咨询的李女士。“孩子最近总爱低头弯腰玩手机，体质也变差了。”李女士的担忧反映了一个值得关注的现象：部分青少年因不良生活习惯，正面临体态和体质问题。

徐涛说：“近视、肥胖和脊柱侧弯是青少年面临的三大健康问题。在青少年生长发育关键期，必须坚持循序渐进的运动原则。”他特别提醒，不少家长过早让孩子进行单一项目的专业化训练，这种急于求成的做法可能会增加运动损伤的风险。同时，长时间使用电子设备也带来了新的健康隐患，每天使用手机超过4个小时的青少年中，颈肩不适的发生率显著偏高。

## 青少年健身：打牢基础，尊重规律

“体态问题往往不是单一因素造成的。”资深健身教练丁先生解释道，“除了肌肉力量不均衡外，呼吸模式、日常姿势、行为习惯等都需要综合考虑。”他观察到，很多青少年运动前不做热身运动，运动后不做拉伸运动，这很可能导致肌肉过度紧张，一定程度上会影响体态。此外，训练后立即进食高糖高脂食物，会导致训练效果明显下降。

市体育局相关负责人介绍，为帮助市民掌握科学健身方法，该局组织专家编写系列健身指导资料，系统介绍科学锻炼、营养搭配和运动防护等知识，其中《全民健身指导手册》和《一老一小一残》健身指南等材料在各类体育宣传活

动中免费发放，重点面向青少年群体普及运动健康知识。

“我们建议每次运动前后至少进行15分钟系统性拉伸运动，不仅运动前要激活身体机能，同时还要心理上做好要运动的准备。”徐涛强调，适量锻炼可以提升孩子的专注力，但如果发现孩子运动后持续疲劳或情绪异常，要及时寻求专业指导。

“运动的意义在于促进全面发展，我们不仅要鼓励青少年多运动，更要教会他们科学运动的方法。”市体育局群体处工作人员表示，将继续完善科学健身指导体系，帮助青少年建立正确的运动观念，积极组织群众体育赛事活动。

## 中青年健身：告别突击，坚持日常

在市中心一家健身工作室，记者见到了正在养伤的赵先生。这位曾经的“运动达人”苦笑着：“太久没运动，一上来就想找回当年的感觉，结果打了一场羽毛球，腿部肌肉拉伤了，休养了两个多月。”这样的情况在中青年群体中并不少见。

在盐南高新区，32岁的程序员张先生向记者展示他的运动手环记录：“工作日每天步数不超过3000步，周末一天能刷到3万步。”工作日久坐不动，周末却要完成“健身大满贯”——上午羽毛球、下午游泳、晚上瑜伽。“总觉得要把一周的运动量补回来。”他坦言，“但每次疯狂

市体育科学学会会长戴俊建议，首

先要建立理性的运动观，把健身看作长期投资而非短期冲刺；其次要学会“量力而行”，用中等强度的规律运动替代偶尔的剧烈锻炼；最重要的是培养“身体觉知”，在运动时注意身体的反馈信号。

“真正的‘运动达人’不是看谁练得狠，而是看谁练得久练得好。”戴俊说。他建议，上班族可以从一些简单改变开始，比如多爬楼梯少乘电梯，时间允许的情况下，在合适距离内以步行代替坐汽车或骑电动车，甚至可以利用接电话起身活动。“运动应该像呼吸一样自然，成为生活的一部分，而不是一时兴起的冲动。”他多次强调。

## 中老年运动：安全第一，适度为王

清晨的市全民健身中心里，65岁的退休教师陈阿姨正在社会体育指导员指导下使用健身器材。“去年跟着跳广场舞，一跳就是两小时，结果造成膝盖积水。”陈阿姨的经历道出了许多中老年人面临的运动困惑。

我市目前拥有5万余名社会体育指导员，为市民提供专业健身指导。“中老年人运动要把握好度，不可盲目进行对抗性锻炼。”市社会体育指导员协会负责人何春亚说，“这个度包括强度、频率和时间。一般情况下50岁至65岁人群控制运动心率(次/分钟)可按这样计算：170减去年龄所

得到的数字，就是比较好的运动心率。65岁以上则以运动时不气喘为宜。”

市体育局群体处工作人员宗永根从事群众体育工作多年。他表示，不同年龄段锻炼方式各异，中老年人冬季需避风防寒，最好选择室内或避风处；青少年夏季游泳、踢球前要充分热身，游泳需监护人陪同，运动后做好放松，受伤要及时就医。他建议，冬季别过早锻炼，夏季可选清晨5至7时在阴凉通风处运动。年龄在60岁至74岁的“小”老人，可开展游泳、骑车等运动，75岁以上的年长者适合开展太极、八段锦和散步等运动，适度做家务也是健身的一种好选择。老少都要遵循“循序渐进、量力而行、持之

以恒”原则，选择适合的运动并做好防护。

目前，市体育局正推进“体医结合”服务，通过社区指导站、健身App等提供个性化指导。“运动前最好先做体质测试。”徐涛建议。他多次强调，如运动中出现胸痛、头晕、关节剧痛等症状，应立即停止运动并就医。

科学健身不是练得越狠越好，关键要找到适合自己年龄和身体情况的运动方式。“现在健身服务越来越完善，不管年轻人还是老年人，都能找到合适的锻炼方法。”徐涛说，希望大家能把运动当成生活的一部分，量力而行，循序渐进，这样才能真正收获健康。

## 建议

## 加强校园周边商铺销售监管

近期，多地校园周边商铺销售的“萝卜刀”“水晶泥”“炸包”等玩具引发社会广泛关注。这些“三无”玩具普遍存在增塑剂超标、小零件易脱落等质量缺陷，可能对儿童健康和安全造成严重威胁。同样值得警惕的是，部分劣质文具也存在甲醛超标、边缘尖锐等安全隐患，直接影响学生的身体健康和学习安全。

针对这一问题，建议建立多部门协同监管机制。市场监管部门应将校

园周边商铺的玩具和文具质量纳入重点监管范围，加大日常巡查力度，对销售不合格产品的商家依法严肃查处。教育部门和学校可结合安全教育课程，通过专题讲座、实物展示等形式，帮助学生树立正确的玩具和文具选购意识。同时，建议家长在为孩子选购玩具和文具时，注意查看产品标识、认证信息和材质说明，避免购买存在安全隐患的产品。

市民 吴女士

## 征集

为传承发扬“从大众来，到大众中去”的优良传统，盐阜大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动，欢迎广大读者、网友提供问题线索，提出意见建议。



## 身边事

## 防晒伞不防晒？

专业人士揭秘遮阳伞使用误区

本报讯（记者 程兰霞）夏日炎炎，遮阳伞成为市民朋友出行的必备物品。然而，不少人发现，即使撑了伞，皮肤依然被晒黑甚至晒伤。对此，记者采访了从事遮阳伞生意20年的专业人士赵女士，揭秘防晒伞的真实防护效果及使用误区。

防晒伞原理，“物理遮挡+涂层技术”。赵女士介绍，防晒伞主要通过物理遮挡和特殊涂层阻隔紫外线。紫外线分为UVA和UVB两种，UVA穿透力强，可导致皮肤晒黑和老化；UVB能量高，易引发晒伤。物理遮挡，高密度伞布（如聚酯纤维、尼龙）能减少紫外线穿透，效果远优于普通棉麻伞。涂层技术，黑胶涂层（内层）防晒效果最佳，且耐用；彩胶涂层（外层）美观但防护稍弱；银胶涂层易老化脱落，防晒性能下降快；无涂层伞防护效果最差。

UPF值，防晒性能的关键指标。我国国家标准规定，只有UPF（紫外线防护系数）大于40且UVA透射比小于5%

的产品才能称为“防紫外线产品”。UPF值越高，防护能力越强，如“UPF50+”表示阻隔98%以上的紫外线。

撑伞不能完全防晒，普通雨伞不防晒，其UPF值通常仅10—15，远低于专业防晒伞。紫外线无孔不入，地面反射（如沙滩、雪地反射率高达80%）、空气散射及斜射光仍会照射皮肤。覆盖范围有限，伞无法完全遮挡侧面紫外线，尤其在早晚阳光斜射时。科学选伞三要素，材质与涂层，“优选高密度涤纶+内层黑胶”，双层伞布更佳。颜色，外层深色（如黑色）吸光，内层深色减少反光。标签，认准“UPF40+”或“UPF50+”，避免三无产品。

赵女士说，清洁遮阳伞时用软布蘸清水擦拭，避免刷洗或暴晒。淋雨后及时晾干，防止霉斑腐蚀涂层。防晒伞属消耗品，使用两年后防护能力下降，建议更换。她提醒，遮阳伞需结合其他防晒措施（如涂抹防晒霜、穿戴防晒衣帽）才能全面防护紫外线侵害。

## 回音

持续高温风险显著增加

## 专家支招预防热射病

本报讯（记者 程兰霞）

近日，盐城持续高温天气，热射病风险显著增加。市急救医疗中心相关人员提醒市民朋友，高温环境下要警惕热射病，及时采取科学防护措施。

热射病是最危险的重症中暑类型疾病，患者核心体温可超40℃，伴随谵妄、昏迷、多器官衰竭等症状，若不及时救治，死亡率极高。高温高湿环境及高强度体力活动是主要诱因。高危人群需重点防护，老年人、儿童、孕妇及慢性病患者，因体温调节能力较弱，更易中暑。户外工作者、运动员等体力消耗大的人群也属高风险群体。

科学预防是关键。减少高温暴露，避免正午外出。选择清晨或傍晚活动，户外工作者应每1小时休息10分钟。做好防晒降温，穿戴透气衣物，使用遮阳伞、防晒霜，随身携带防暑药品，合理补水，每日饮水1.5升至2升，出汗多时可补充含电解质饮品，避免饮用冰水。关注身体信号，出现头晕、恶心等症时，立即移至阴凉处降温。

急救措施须牢记。发现热射病患者应迅速拨打120，同时将其转移至通风处，脱衣散热，用凉水擦拭身体。若患者昏迷，要侧卧保持呼吸通畅，切勿强行喂水。热射病是渐进过程，早期干预可有效避免恶化。市民朋友应提高警惕，尤其要加强对重点人群的照护，确保平安度夏。

夏季台风高发期来临

## 市民要做好哪些防范措施

本报讯（记者 程兰霞）

近日，市区读者周爹爹致电本报，咨询夏季台风高发季节的防范措施。对此，市气象局相关人员给出详细解答，提醒市民朋友密切关注台风动态，提前做好防风、防涝及防暑准备。另外市民朋友要提高警惕，科学应对台风天气，确保生命财产安全。

市气象局相关人员说，台风来临前，市民朋友应密切关注气象预警信息，了解台风的路径、强度及预计影响时间，以便及时采取应对措施。

台风带来的强风可能吹倒广告牌、树木等，市民朋友应提前加固或移除易被风吹动的物品，如阳台花盆、临时搭建物等。室外人员应尽快进入室内，远离窗户，确保

安全。

台风常伴随强降雨，低洼地带及沿河居民应提前做好转移准备，避免在危险区域逗留。同时，相关部门需检查城市排水系统，确保排涝顺畅。台风期间，市民朋友应尽量减少外出。若需出行，要避开积水路段，远离电线杆、大树等易倒伏物体。驾车时需谨慎慢行，避免涉水行驶，以防车辆熄火或遭遇险情。

我市近期高温持续，台风高发期间户外作业人员需注意防暑降温，及时补充水分，同时防范大风、暴雨带来的危害。台风可能导致电力设施受损，市民朋友如遇停电，应及时关闭电器电源，避免复电后设备损坏。同时，需检查家中电器是否受潮，以防发生漏电事故。