

大众
视线

别让健身变伤身

科学健身需量力而行

青少年健身: 打牢基础, 尊重规律

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小时的青少年中,颈肩不适的发生率显著偏高。

“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,这有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

运动后,身体都要抗议好几天。”这种“周末战士”式的锻炼模式在我市上班族中较为普遍。

徐涛说:“中青年健身者往往陷入两种极端:要么因工作繁忙放弃运动,要么在有限时间里过度运动。身体不是信用卡,不能平时‘透支’周末‘还款’。”他特别提醒,运动上瘾现象确实存在,但35岁以后人类身体机能每年以1%的速度下降,运动强度和频率应该有所调整,千万不要还保持20多岁的运动强度和频率,对运动的心理预期也应作相应调整。

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

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,不同年龄阶段锻炼方式各异,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。

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。科学选伞三要点,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、恶心等症状时,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。

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“从大众中来,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。

