



暑假进行中，妈妈们又是一轮纠结：给孩子报名学舞蹈好？还是跆拳道、轮滑等兴趣班好呢？其实，孩子的成长发育有其自身的规律，带孩子报兴趣班不能只想着“艺多不压身”，要多考虑孩子的接受程度及身体自然发育规律。

不同年龄段的孩子适合学什么技能

兴趣班过早学易受伤

轮滑

4~5岁开始

4岁以下幼儿骨组织中的水分和有机物质(骨胶元)多,而无机盐(磷酸钙、碳酸钙)少,骨的这些结构特点使骨的弹性较好而坚固性较差,所以幼儿的骨易于发生弯曲和变形。

因为轮滑运动的特点,经常要保持双膝内收的姿势,如果本来就维生素D缺乏的4岁以下幼儿练习轮滑时间过长,有可能诱发“X”型腿。当然,本来就有“X”型腿的佝偻病儿童,不推荐学习轮滑。

另外,4岁以上的孩子注意力集中时间较长,语言也发展到一定阶段,理解能力比较强,能够按照教练的指令安全地完成动作。

建议:做好保护措施

5岁以下孩子的脚踝骨还十分脆弱,滑行很容易扭伤,建议4~5岁儿童一定要选择鞋面比较硬的轮滑鞋,也就是“硬壳鞋”,这样能撑住和保护踝关节,避免扭伤。

孩子玩轮滑腕关节、肘关节、踝关节这三处最容易受伤,

还需配置护腕、护肘、护膝和头盔等。头盔帽沿正好在眉毛上面才能护住前额,不能戴得太松或太紧,最好和带子之间能放进两个手指头。

孩子在有资质的专业老师指导下练习滑行,注意训练时间不宜过长,可以多次练习,滑行5~10分钟休息一会儿。年龄越小的整体练习时间要越短,强度越低。运动后做一些休整活动,如伸展肢体、抻拉韧带。

游泳

最好4岁开始

美国儿科学会(AAP)指出:“大多数孩子到4岁时可以学会基本的水中运动;到5或6岁以上,大多数孩子能学会在水中向前游动。”

2010年以前,AAP一直不建议在孩子4岁前学游泳。2010年以后,AAP修改了标准,现在只反对1岁以内儿童上游泳课。因为有研究表明,1~4岁年龄段的小朋友如果接受到正规的游泳课训练,溺水的风险会降低。

但AAP同时提醒,由于孩子们的发育速度不同,并不是所有

孩子都可以在相同的年龄开始游泳课程学习,要根据婴幼儿的身体发育、心理、对水的反应等,综合评估后决定是否让孩子学习游泳。

建议:不同年龄段孩子的游泳意见

1岁以内的宝宝:在宝妈宝爸的陪伴下在水里玩玩是可以的。可以双手托着宝宝的胳膊或托着腋下让宝宝在水面随意摆动。但不要接受游泳课,1岁以下的孩子完全没有自救能力和意识,特别是使用颈圈,可能有各种危害。

1~3岁孩子:宝妈宝爸根据孩子发育、情绪、对水的反应等,评估是否准备好学习游泳。

4岁以上孩子:一般可以开始学习游泳了,特别是5岁以后,孩子身体发育更好时,上游泳课能更快学会。

另外,让婴幼儿学习游泳,是为了锻炼身体,学会一项运动技能,降低孩子溺水风险,而不是一些早教机构宣传的“发展潜能”。

舞蹈

专业训练建议7岁后

如果孩子对舞蹈有兴趣,3~

4岁可以开始参加轻松为主的兴趣班,让孩子感受一下律动和身体协调性,不强迫孩子做劈腿、下腰的高难度动作,量力而为,以快乐为主。下腰、劈叉、倒立等动作都不太适合6岁前的孩子,况且每个孩子的身体素质都不尽相同。

开始专业的舞蹈训练,建议在7岁以后,且在正规的教学机构由专业老师指导。在学一些较难的动作时,如翻跟斗、下腰,千万不能自己单独练习。

过早进行专业舞蹈训练,主要有以下风险——

颈椎过伸、过度快速旋转的舞蹈动作,容易环枢椎旋转半脱位,造成腰椎、颈椎问题;

孩子难以控制骨盆位置,学做扭腰、曲腰等动作时易造成骨盆前倾;

舞蹈练习中反复下腰、过度用力、过度负重劈叉等动作,都可能造成腰椎骨质损伤。因为孩子脊柱正在发育中,许多骨骺未闭合,骨质还未长结实。腰椎骨质损伤若未及时诊断处理,可能会造成日后的慢性腰痛;

孩子平衡能力较弱,舞蹈练习高强度,站不稳而摔倒受伤的情况时有发生。

建议:专业训练慎选

作为兴趣,学习舞蹈一般没什么条件限制。如果专业学习舞蹈,对于孩子的身高体重比例等都有比较严格的标准,父母可以根据孩子的情况考虑是否进行专业训练。

跆拳道

7岁

7岁左右的孩子,身体的柔韧性、爆发力及理解能力可以适应跆拳道课,韧带也更容易拉开。年龄太小的话,身体和骨骼发育尚处于低龄段,达不到练习跆拳道在平衡能力、肌肉力量方面的要求。

比起更低龄的孩子,7岁或以上的孩子学习跆拳道会更能理解及记住动作要领,也更容易理解一些关于武术精神、武术规则等抽象概念,所以进步也会更加明显。

如果过早让孩子上跆拳道课,除了担心孩子身体某些部位可能过度训练外,也担心这种搏击运动中的暴力因素会对低龄孩子的心理产生影响。因为低龄孩子对规则的理解有局限,对情绪的自控能力也有局限。

(余红)

【健康红绿灯】

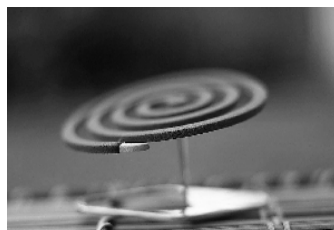
绿灯

吃完烧烤记得换件衣服



一项新研究称:烧烤烟雾中包含的油类物质会使皮肤吸收有害物质多环芳烃增多,衣服虽然有一定遮蔽作用,一旦沾上油烟味,皮肤就会吸收更多多环芳烃。建议大家吃完烧烤后尽快清洗衣服;如果不便当天洗衣,也可以带一件更换的衣服,吃完后换上。

蚊香傍晚开效果好



很多人为了防蚊,习惯整夜点蚊香,就图睡个安稳觉。其实夏季点蚊香最好的时机并不是睡觉时,而是傍晚时分。此时蚊虫最为活跃,最易被驱出室外或“熏晕”。建议在傍晚太阳下山时点蚊香或打开驱蚊器,在睡前熄掉,这样就能保证整夜安眠。

红灯

父母迷手机孩子情商低



新研究称,父母沉迷电子产品,不仅影响自己的身心健康,还会干扰亲子关系,甚至导致孩子出现不良行为、情商较低。该研究负责人还表示,滥用电子产品可能让家长难以向孩子及时提供有意义的情感支持,这会导致孩子不良情绪爆发。

总咬舌头?你可能是累了



我们每一个咀嚼的动作都受神经支配,舌头与咀嚼动作在大脑形成反馈调节,支配协调,才能避免舌头被咬到。如果因熬夜、压力大、紧张等因素导致休息和睡眠不够,神经反应区出现迟钝,导致舌头与咀嚼不同步甚至紊乱,就容易咬到。

健康贴士

我们日常吃的西红柿中,最不同于其他蔬菜和水果的就是其中的番茄红素,很多人说番茄必须炒着吃,其实它没那么傲娇。

番茄红素是一种植物化学物质,能够抑制自由基的产生或者直接清除自由基,其抗氧化的能力是维生素E的10倍左右,是自然界天然类胡萝卜素中抗氧化能力最强的营养素之一。甚至有研究表明,番茄红素对预防前列腺癌很有帮助。番茄红素不仅存在于番茄中,其中很多红色的食物中也含有,比如西瓜、红色葡萄柚等。

番茄里的番茄红素虽然是脂溶性的维生素,需要脂肪来促进番茄红素的吸收,但并不一定非

吃番茄



要细嚼慢咽

要把番茄炒着吃才能确保番茄红素的吸收,只要我们这一餐当中有脂肪的摄入就可以,或者是与上一餐的食用时间不超过两个小时。这是因为食物的消化吸收最终的场所是我们的小肠,而不是在我们的口腔或胃里。我们吃掉的所有食物最终都是进入到小肠进行消化和吸收的。只要我们的肠中有脂肪的存在就可以促进番茄红素的吸收。

在吃番茄的时候要尽量细嚼慢咽,使其细胞壁完全破坏,这样才能充分吸收里面的番茄红素。推荐给大家一种最简单的吃法,那就是做番茄蜂蜜汁,这种吃法不仅能够最大程度保留西红柿中的维生素C,还能够让身体吸收更多的番茄红素。做法也很简单,把番茄洗净切块,放入料理机中搅拌均匀,然后加入一勺蜂蜜调味,最后加几滴橄榄油就可以。

(王桂真)

