



儿童运动“成人化” 健身不成反伤身

新华社记者 帅才 岳冉冉

幼儿园娃娃踩着高跟鞋跳拉丁舞,结果扭伤脚踝;4岁幼儿玩蹦床,摔伤导致肘关节骨折……
记者调查发现,许多培训机构开设了少儿拉丁舞培训班、少儿蹦床班等,一些家长趋之若鹜,练习者低龄化趋势明显。专家表示:儿童运动“成人化”不可取,切不可拔苗助长。一些家长不切实际的选择,恐会酿成终身悔恨的家庭悲剧。

儿童参与“成人化”运动屡现伤残悲剧

最近,云南省第一人民医院骨科医生保毅遇到了一名令他揪心的患儿。4岁的贝贝(化名)在玩蹦床时,不幸从高处摔落,胳膊着地时肘关节严重骨折。痛哭流涕的孩子,被送到医院紧急手术。“孩子肘关节损伤严重,今后恐难恢复正常了,家长捶胸顿足,后悔不已。”保毅说。

记者走访多地调查发现,幼儿园开设蹦床兴趣班、拉丁舞选修课不在少数。

长沙某私立幼儿园专门聘请了蹦床培训老师给孩子上课。当记者咨询能否保证孩子安全时,这位老师称“绝对安全”。

“没有人能保证学龄前孩子

学蹦床是绝对安全的。在临床上,我们遇到的因蹦床运动发生身体伤害的患儿日渐增多,这需引起重视。”长沙南湖医院脊柱外科主任医师黄清明说。

中南大学湘雅二医院骨科医生陶澄说,儿童骨骼相对成人更柔软,更容易骨折变形。儿童选择运动项目不宜“成人化”,而拉丁舞中的恰恰、牛仔、桑巴运动量大、节奏快、转变动作多,儿童稍不慎就可能受伤。跳拉丁舞时,女童必须穿高跟鞋,不利于孩子骨骼生长发育。此外,蹦床对许多孩子有吸引力,但有较大安全隐患。盲目参与蹦床培训,易造成肘关节和踝关节损伤,不建议

10岁以下孩子选择。

专家们表示,儿童身体机能不成熟,不能像成人一样进行太剧烈、强度大、时间长的运动。在自身身体条件存在局限,教练水平不高以及防护措施不到位的情况下,儿童从事“成人化”运动很容易导致小孩骨关节及韧带损伤,致骨生长发育畸形,成年后肢体长短对应不一,影响关节、肢体外形及活动。

专家还提醒,儿童自我保护意识不强,平衡及控制能力有限,在参与攀岩等有一定危险系数的运动时,一旦高空跌落,容易导致关节韧带受损,如果伤及脊柱、脊髓,会致高位截瘫甚至全身瘫痪。

商家蛊惑、家长“私心”促动孩子涉险

“儿童攀岩了解一下,可以飞檐走壁的那种”“拉丁舞从娃娃抓起,给你最有气质的淑女”“蹦床运动对孩子的六大好处你不可不知”……

记者发现,各种儿童攀岩、蹦床、拉丁舞培训广告遍布网络平台,推荐词都很惹眼,很能激发“望子成龙”家长们的欲望。

每到周末,在昆明大悦城商场内的儿童攀岩项目深受家长和孩子欢迎。攀登一次16米高度,收费38元,即便没有受过专业指导和培训的小孩也可参与。

在旁观观看孩子攀岩的王姓家长说:“小孩第一次就攀那么高,如果不做好安全防护还是很危险的。我也是观察了半天,检查了攀岩的用绳、儿童的安全带、

攀登鞋等设施,才决定让孩子试一试,而且商家也说攀岩能磨炼孩子胆量。”

记者注意到,商家对家长的保证是,教练对孩子是“一对一”看护,直到孩子登顶后安全落地。但实际情况却是,孩子很多,教练根本顾不过来,有的孩子登顶后,不知该如何下降,双手抓着岩点开始大哭,这时才有教练爬到顶,帮助孩子降落。

“我现在挺后怕的,不该那么冲动,我的小孩在上面,不知道怎么下来,我在下面干着急。商家不能为了赚钱,而忽略了安全。”这位王姓家长说。

运动专家表示,孩子玩室内攀岩,如果在教练一对一帮助下,安全是有保障的,但如果孩子不做准

备活动,教练不讲解注意事项,那么在攀爬中,孩子很容易受伤。此外,孩子登顶后,虽然有保护员在地面调节绳索,帮助孩子降落,但如果不小心,使绳索和攀岩墙距离过近,孩子也可能发生危险。

记者发现,一些儿童培训机构和私立幼儿园正是抓住了部分家长攀比、追潮流乃至炫富、猎奇、从众等心理,运用一些新奇的“噱头”吸引家长,打着“素质教育”“培养贵族”“高端大气”的旗号,开办各种“成人化”运动的兴趣班。而一些家长一旦让自己的孩子参训,就喜欢在“朋友圈”等各种网上社交平台晒幼儿参加拉丁舞比赛、蹦床兴趣班、攀岩的照片,以满足炫耀的“私心”,却不曾考虑这些运动是否真正适合孩子。

科学健身 别把孩子当自证“成功”的“工具”

保毅说,防止少年儿童运动成人化,主要特指大部分孩子的业余体育训练,而非专业或职业运动员培养。儿童的体育训练,一定要根据孩子的生理、心理特征、爱好和项目特点,制定训练指标,选择训练方法,采取训练手段和措施,科学安排运动。

一些骨科医生指出,近年来,因过度运动而导致运动损伤的患儿数量增加,确实敲响了儿童运动的安全警钟。大多数孩子如果不是向专业运动员发展,就要掌握锻炼的频次和程度,根据孩子成长的时期,制定不同训练方法,让身体全面均衡发展。

保毅表示,给孩子选择运动项目,除了兴趣外,更需考虑安全性、孩子的承受度及生长规律。如果过早做一些成人化运动,不利于身体的正常生长发育,对关节、骨骼发育都有不良影响。

专家们表示,体育锻炼的主要目的还是强身健体,孩子应进行与他们年龄相符的、常见的体育运动项目。湖南省人民医院关节与运动医学科康复治疗师王洪涛建议,对于小学生和幼儿园孩子,应结合生长发育特点,选择一些提升平衡感和灵敏度的运动,如:跳绳、仰卧起坐、抛球、踢

球、丢沙包、健身操等,不宜进行举重等负重训练,也不宜选择拉丁舞、蹦床、攀岩等成人化运动项目。需要注意的是,儿童在运动前,必须要注意热身和运动保护,以免造成运动损伤。

“孩子运动的原则应是安全、健康和快乐。”湖南省脑科医院精神科主任周旭辉认为,家长应调整心态,避免把自己的愿望投射到孩子身上,不要把孩子当成证明自身成功的“工具”;也不能拔苗助长,逼迫孩子选择不适合自己的运动,应该观察孩子的爱好,帮助他们找到兴趣,根据自身特点选择项目。

新华社长沙9月23日电

北京启动流感疫苗接种工作

新华社北京9月24日电(记者林苗苗、侠克)接种流感疫苗是预防流感的有效手段。北京市疾控中心24日发布,北京2020年流感疫苗接种工作将于9月底启动。为配合新冠肺炎疫情防控要求,避免接种点人员聚集,疫苗接种将采用统一组织和提前预约两种方式。

据悉,9月25日起,北京市民可通过电话预约、现场登记、微信公众号等方式向接种门诊预约自费流感疫苗。免费流感疫苗接种将从10月10日左右开始,由相关责任单位统一组织,分批、分时段预约接种。其中,中小学生在学校组织,在征得学生家长的同意下,学生可以在校接受免费接种;60岁以上(出生日期在1960年12月31日之前)的京籍老年人,由村/居委会组织,在约定时间段凭本人有效身份证或社保卡,到接种门诊接受免费接种。

北京市疾控中心表示,按照世界卫生组织推荐,今年继续鼓励医务人员、学校教职员工等积极接种流感疫苗,倡导老年人和高危群体在接种流感疫苗的同时接种肺炎球菌疫苗,积极预防秋冬季呼吸道传染病。为方便接种,北京在医疗卫生机构中设立了446家免费流感疫苗接种点、480家自费流感疫苗接种点。

据介绍,今年北京使用的自费和免费流感疫苗全部严格按照国家招标采购程序进行统一招标遴选,流感疫苗包括世界卫生组织所推荐的三价和四价两种疫苗,其中三价流感疫苗可以预防甲型H1N1、H3N2和乙型BV三个型别的流感病毒,四价流感疫苗在上述三个型别基础上,还包含BY型的流感病毒免疫抗原,可以更全面地预防不同型别的流感病毒。

此外,5年内未接种过23价肺炎球菌疫苗的北京本市户籍老年人,只要年满65周岁,还可以免费接种1剂肺炎球菌疫苗。