

卫生健康教育宣传栏

(第五十期)

儿童分龄运动指南+避坑攻略,助力孩子科学减重!

科学减重,运动是一剂“天然良药”。运动的价值,远不止消耗能量、控制体重那么简单。

从生理机制看,运动是唯一能同时实现减脂和增肌目标的健康生活方式。肌肉是身体的“燃脂引擎”,肌肉量提升了,即使躺着睡觉,也会消耗更多的能量。更重要的是,规律运动还能提高胰岛素敏感性,改善糖脂代谢,降低糖尿病、高血压等慢性病的发生风险。

从心理层面看,运动促进心理健康的效果同样显著。运动时,大脑会分泌内啡肽,这种“快乐激素”能有效缓解焦虑情绪,提升自信心。一个能在跑道上坚持跑完800米的孩子,收获的不仅是体能的进步,更是“我能行”的自我认同。

儿童期是养成运动习惯的黄金窗口期,在这个阶段养成的运动习惯,往往伴随孩子终生。世界卫生组织建议,5~17岁的儿童青少年,每天至少要进行60分钟中高强度有氧运动。

一、不同年龄段运动有讲究

孩子该怎么科学运动?年龄不同,运动重点各异。

1. 学龄前(3~6岁)玩就是运动

这个年龄段的孩子应在多样化游戏活动中自由探索——在追逐躲闪中锻炼反应和协调能力,在平衡攀爬中锻炼控制和稳定能力。通过直观示

范和引导,帮助孩子学会正确的基础运动模式,掌握良好的姿势,为终身运动筑牢运动基础。

《学龄前儿童(3~6岁)运动指南》建议,学龄前儿童每天至少活动3小时,其中1小时达到中高强度。家长要做孩子的玩伴而非“教练”,比如陪孩子骑自行车、玩追逐游戏等。

2. 小学段(6~12岁)广撒网,找到兴趣所在

建议这个年龄段的孩子每天进行1小时中高强度有氧运动,每周3天锻炼肌肉骨骼力量。

6~8岁的孩子可以通过游戏掌握跑、跳、投、接等基本动作;9~12岁的孩子要避免久坐,课间活动3~5分钟,每周坚持3次核心运动、提升下肢力量运动、跳绳运动或球类运动等。关键是要尽量尝试参与多种不同的运动项目,找到自己兴趣所在。学校要开齐开足体育课,家庭要限制屏幕前的时间。

3. 中学段(12~18岁)自主管理,强化体能

中学阶段,学生学业压力大,运动对缓解压力、促进认知和心理健康尤为重要。鼓励这个年龄段的孩子每节课间进行3~5分钟快走、拉伸或深蹲;每天进行1小时中高强度运动,可适当参与篮球、足球等团队项目;还需要适当增加自重训练、弹力带等力量练习。家长可以引导孩子制订运动

计划,从“要我动”变成“我要动”。

超重肥胖的孩子,运动时更要讲究方法。可以先进行医学评估以排除运动风险,初期以游泳、骑车等低冲击有氧运动为主,逐步增加日常身体活动,待体能改善后,再逐步增加抗阻、弹力带等低负荷力量训练,避免跳跃、跑步等高冲击动作,以保护下肢关节、增强运动信心。

二、共筑防线,让运动守护儿童健康

家庭的运动氛围至关重要。父母要以身作则坚持运动,和孩子一起减少电子产品的使用,把运动融入日常生活——能走路就不坐车,能爬楼梯就不乘电梯。鼓励全家一起散步、爬山、进行跳绳比赛等,把运动变成亲子时光,孩子自然乐在其中。

学校要切实承担起责任。“每天2小时体育活动时间”必须落到实处,同时要丰富体育课程内容。对肥胖儿童,学校既要关注运动安全,也要给予心理支持。

社会支持不可或缺。社区要建设更多免费、安全的儿童运动场地。医疗卫生机构在儿童体检中应增加运动评估,开具个性化“运动处方”,以保障儿童科学运动。

医院、学校、社区要加强联动,建立学生健康档案,形成“筛查——干预——管理”的闭环,让每个孩子都能在科学

指导下健康成长。

三、避坑攻略

问:运动后可以随便吃?

错。一瓶含糖饮料的能量,可能需要慢跑半小时才能消耗。科学运动+合理饮食,才是减重的正确方式。运动不能成为暴饮暴食的借口,要坚持少喝含糖饮料,少吃油炸食品和甜点,多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白。

问:运动越多越好,越累越有效?

错。孩子正处于生长发育期,过量运动可能导致疲劳累积、运动损伤,甚至影响长高。判断运动强度有个简单的标准:身体微微出汗、呼吸加快,但还能正常说话。运动前后要做好热身和拉伸,运动中保持专注、感受身体的反应,若出现不适,应立即停止运动,注意观察,症状不能缓解时建议及时就医。

问:肥胖儿童不适合运动,容易受伤?

错。肥胖儿童的运动风险确实存在,但不能“因噎废食”而不运动。科学、安全、循序渐进的运动,是改善肥胖和促进健康的重要措施。推荐从低冲击项目开始,如快走、骑车、游泳等,做好防护,肥胖儿童也能在运动中收获自信和健康。(来源:国家疾控局)

格尔木市卫生健康委员会

<p>遗失声明</p> <p>格尔木市盐桥路中国人民武装警察部队西藏总队驻格尔木办事处(一中队)土地证【证号:格国用(2007)第0726号】不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年5月30日</p>	<p>遗失声明</p> <p>格尔木市盐桥路中国人民武装警察部队西藏总队驻格尔木办事处(三中队)土地证【证号:格国用(2007)第0727号】不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年5月30日</p>	<p>遗失声明</p> <p>格尔木市盐桥路中国人民武装警察部队西藏总队驻格尔木办事处土地证【证号:格国用(2007)第0728号】不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年5月30日</p>	<p>遗失声明</p> <p>格尔木旭普机械租赁部(个体工商户)公章(6328011071541)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年5月30日</p>
<p>遗失声明</p> <p>格尔木市江源中路97号20号楼1单元121室张丽芳的格尔木市房屋维修资金收缴凭证(收缴金额:3619.60元)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年5月30日</p>	<p>遗失声明</p> <p>格尔木凯源报废机动车回收拆解有限公司茫崖分公司财务专用章(6328265009487)及吴斌的印章(6328265009488)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年5月30日</p>	<p>遗失声明</p> <p>格尔木凯源报废机动车回收拆解有限公司大柴旦分公司合同专用章(6328241121075)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年5月30日</p>	

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善