

特别关注

快来看 运动让娃变聪明

每天抽出一点时间就能健脑

您身边是否有这样的孩子,明明整天被父母关在家中学习,可成绩老上不去,显得无精打采、思维迟钝,父母不由陷入怀疑:“我的孩子是不是太笨了?”

让孩子变得更聪明,是家长共同的心愿,专家为您推荐一个健脑“神器”,只需要每天抽出一点时间,就能达到健脑的目的。



运动是学习的“助推器”

不少父母认为运动会耽误孩子学习,然而已有多项研究表明,运动或有助于学习提升。

运动的好处是全方位的,不仅能加强心肺功能,增加肌肉力量,促进骨骼生长,让孩子更健康、更有活力,还能帮助孩子养成独立、坚持、自律的习惯和积极向上的心态。

早在2009年,一项在上海市2200多名五年级学生中的调查发现,有运动习惯的孩子往往成绩更好;2017年,来自西班牙、意大利和智利的学者分析了26项研究数据(年龄覆盖4至13岁儿童)得出结论,身体活动可以提高学习能力,尤其是在数学和阅读方面。

研究显示,运动可以提升转移、集中注意力的能力且至少持续两个小时。运动后的孩子收获

了愉悦的心情,以及更好的记忆力、专注力和反应力,对学习无疑是非常有益的。

世界卫生组织(WHO)声明:规律运动在保护孩子健康的同时,能提高他们的学术表现。

运动是这样改变大脑的

运动对大脑的影响可分为短期和长期两大类。

短期内,运动会增加大脑中的某些化学物质,如多巴胺让人感到快乐,获得积极主动的学习状态;血清素使人释放压力,提高记忆力;去甲肾上腺素能够提高反应速度和专注力。

长期来看,运动能够改变大脑的结构和功能。由美国国立卫生研究院发起的“人类脑计划”在研究中发现,坚持运动可以明显增加神经细胞的数量,使大脑像肌肉一样越练越强大。

该现象可能源于一种叫脑

源性神经营养因子(BDNF)的物质,有维持现有神经细胞活力并促进新生神经细胞生长的功能。在大脑中,BDNF活跃在前额叶和海马体区域。前额叶位于额头后方,掌控着决策、注意力以及人格;海马体位于大脑的颞叶深处,发挥长时记忆的形成及存储等重要功能。

2013年一项研究表明,只要20至40分钟的有氧运动(如步行、慢跑)就能使血液中的BDNF增加约32%。所以,运动不但不会影响学习成绩,反而能提高学习效率,让孩子的思维更灵敏、更专注,记东西更快、更牢。

给孩子选择最适合的运动

不同年龄段的孩子适合哪些运动呢?快来了解一下吧。

2岁以下 由于孩子的心肺、脊柱、骨骼等尚未完全发育,可进行简单的运动,如翻身、爬行,

训练四肢的活动项目。

3至6岁 孩子处于协调性、灵敏性、柔韧性发展的黄金期,可以尝试骑自行车、攀爬类运动、跳绳、踢足球等,但尚不适合诸如篮球等对抗性非常强的项目。

7至12岁 父母可以带孩子去跑步或者游泳,还可以适当增加一些简单的对抗项目,如击剑、跆拳道,或者进行一些小的

力量训练,如仰卧起坐、哑铃操。

13至18岁 进入青春期后,孩子的骨骼和肌肉质量激增,爆发力、速度、耐力等都在快速增长。这时,父母可以根据孩子兴趣选择如跑步、游泳、跳高、跳远等体能型运动,以及如篮球、足球、体操、舞蹈等技能型运动,鼓励他们接触不同种类的运动,能更有效地促进大脑发展。

据《北京青年报》

小贴士

这样运动事半功倍

《中国儿童青少年身体活动指南》建议,6至17岁儿童青少年每日应进行至少60分钟的中高强度身体活动。进行中等强度运动如快走时,呼吸和心率加快,但仍可以交谈;高强度运动如快跑时,呼吸和心率大幅增加而无法交谈。需注意的是,孩子在疾病康复后,运动强度一定要循序渐进,比如从慢步到快走,然后到慢跑,给机体充分的恢复时间。

医生提醒

不想骨质疏松 趁早补好这四类营养素

骨质疏松症是中老年人的常见病,预防骨质疏松,需要补充四类营养素。

1.充足的钙 推荐18至49岁的成人每天摄入800毫克,50岁及以上的人1000毫克/天。奶和奶制品是优先选用的食品,也可常吃一些小鱼、小虾或坚果。必要时可适量补充钙剂,但总摄入量不超过每天2000毫克,过量摄入会增加肾结石等的危险性。

2.适量的磷 膳食磷的适宜供给量18-64岁为720毫克/天,65-79岁为700毫克/天,80岁以上为670毫克/天。磷的最高可耐受摄入量是每天3000毫克,食物中普遍富含磷,一些食品在加工

时会添加含磷的添加剂。

3.充足的维生素 维生素D促进钙的吸收和利用,推荐摄入

量18-64岁为每天10微克,65岁及以上每天15毫克。经常接受阳光沐浴,可以使体内维生素D活化。

维生素A促进骨骼发育,维生素C促进骨基质中胶原蛋白的合成,应保证充足摄入。建议每天吃不少于200-350克的水果和300-500克的蔬菜。

4.适量的蛋白质 蛋白质可促进钙的吸收和储存,但过量也促进钙的排泄,所以应适量摄入。我国成人蛋白质推荐量为每千克体重每天摄入量1.16克,例如一个体重70千克的成年人,每天蛋白质摄入量为81克。

□郭晓晖



中医保健

春夏之际捏捏手 给宝宝拔拔个儿

春夏之际,光照充足,气温升高,是天地万物迅速由“生”到“长”的时期。且春末夏初,气温变化频繁,宝宝易感受外邪,出现呼吸道感染等疾病。此时小朋友日常应该注意哪些方面,才能实现“生长”呢?中医专家向家长们介绍几个小儿推拿保健的手法,助力孩子长个儿强心。

推拿前,家长洗净并搓热双手,推拿小朋友的左手,可涂抹少许滑石粉或者润滑油进行润滑,小朋友坐位或卧位均可。以下为推拿手法具体操作。

◆**清补脾** 沿拇指桡侧缘由指根向指尖方向推之为清,由指尖向指根方向推之为补,来回推之为清补。

◆**清肝经** 由食指根部推至食指尖。

◆**清肺经** 由无名指根部推至无名指尖。

此外,一些医疗机构也推出了生长贴,有健脾、补肾、助生长的功效。小儿推拿配合不含激素的纯中药生长贴外用,可有效起到促进生长发育、提高免疫力的作用。

□韩谨 张章

健康生活

喝水都胖? 关于肥胖你要了解这些真相

随着生活水平的提高,越来越多的人开始重视肥胖问题。很多人都说,自己吃得很少,但仍然很胖,调侃自己喝水都会胖。这种易胖体质真的存在吗?专家表示,除了饮食,还有四大重要因素影响体重。

首先,基础代谢占一天总消耗的70%以上,当基础代谢比较低时,容易发胖。

第二,当体脂率很高时,代谢低也容易发胖。

第三,激素水平也会影响体重,比如甲状腺激素水平不足,代谢低下,容易发胖。

第四,当主动运动不足,被动运动也减少,消耗小于摄入的

时候就容易发胖。

那么,如何判断自己是否需要减重呢?有3个指标可以判断肥胖。一是体重指数,用体重公斤数除以身高的平方,在18.5到23.9是正常的,24到27.9

是超重,大于28是肥胖;二是腰围,男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘

米,属于腹型肥胖;三是体脂率,当男性体脂率大于25%,女性大于30%的时候,也属于肥胖。

专家提醒,健康减重,要养成健康的生活方式,管住嘴,迈开腿,当维持健康体重时,保证吃动平衡,就可以实现健康减重不反弹。

据人民网

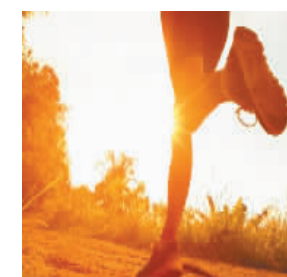


运动或可致血液中免疫细胞增多

芬兰科学家开展的两项最新研究得出结论称,仅10分钟的锻炼就能增加血液中免疫细胞的数量,这对抗癌非常重要。相关论文发表于最新出版的《科学报告》和《生理学前沿》杂志。

研究负责人、图尔库大学研究助理妮娅·科伊武拉表示,两项研究涉及28名新确诊的淋巴瘤和乳腺癌患者。研究过程中,患者进行了10分钟的骑行运动,科学家在其运动前、中、后分别采集了血液样本。

结果发现,运动过程中,淋巴瘤患者血液中细胞毒性T细胞(能破坏癌细胞)和自然杀伤细胞的数量有所增加。此外,还增加了白细胞、中间单核细胞和B细胞的数量。而且,两组患者的运动强度与免疫细胞数量



的变化之间存在联系:患者的心率和血压升高得越多,进入血液的免疫细胞就越多。

科伊武拉表示,研究表明,运动强度越高,免疫细胞从储存器官转移到血液中的数量就越多,仅10分钟的轻度或中等强度运动就会导致血液中免疫细胞数量的增加,这对抗癌至关重要。据《科技日报》