

蹦床、攀岩等“网红”项目备受家长追捧 儿童运动成人化，当心“抢跑”不成反伤身

“双减”政策落地的第一个寒假，体育培训班十分火爆，许多机构都推出了一些成人化的儿童运动项目，如少儿蹦床、少儿攀岩、少儿跑酷等，这些项目受到了一些家长的欢迎，有些家长不惜付出数千元至上万元的培训费。

对此，天津体育学院社会体育与健康科学学院教授李庆雯表示，儿童的身体解剖结构和发育特征与成年人不同，因此在进行体育锻炼时，家长要从儿童的身体实际情况出发，选择适合的运动项目，让孩子在专业人员的指导下进行科学锻炼，才能收到良好的效果。

孩子参与“网红”运动屡受伤

在网络搜索引擎上，输入“少儿攀岩”“少儿蹦床”“少儿跑酷”等关键词，会跳出许多条培训广告。

“攀岩能提高身体的柔软度与协调感”“跑酷是时下风靡全球的时尚极限运动”“蹦床是扩展孩子思维的绝佳工具”……这些“高端、大气、上档次”的宣传词，使不少爸妈觉得让孩子尝试这些运动特别酷。

在视频网站上、朋友圈里，也有人频频秀出孩子参加这些运动培训和比赛的照片、视频。“4岁小孩挑战12米高专业攀岩墙”“4岁

男孩蹦床成功做出前空翻”……相关视频在网上颇受欢迎，评论区里家长的留言也是一片赞美声，而且儿童年龄越小，获得的关注和评论就越多。

还有一些家长认为，孩子只有练好“童子功”，才能不输在起跑线上。

随着越来越多的低龄儿童参与这些培训，有关儿童出现运动损伤的报道也逐渐增多，如“9岁娃练5年拉丁舞致半月板撕裂”“6岁儿童训练跑酷致小腿骨折”等。

儿童体育项目不应过早成人化

毋庸置疑，体育锻炼对于儿童成长至关重要。儿童处于生长发育期，体内新陈代谢旺盛，身体机能具有较大的发展潜力和可塑性。经常参加体育锻炼，有助于儿童及青少年体质的增强以及意志品质的塑造。

“然而，儿童的体育锻炼项目不应过早成人化，儿童有其生长发育的规律，他们的生长发育具有连续性、程序性、不均衡性和相互关联性等特点，同时也存在个体差异。”李庆雯说。

“与成人相比，儿童骨骼的水分和有机物较多，无机盐较少（磷酸钙、碳酸钙），因而富有弹性，不易骨折，但骨骼硬度小、易变形。儿童的肌肉含水量较多，蛋白质、脂肪、无机盐较少，肌肉细嫩，与成人相比，收缩力较弱、耐力差、易疲劳。儿童的关节面软骨相对较厚，灵活性和柔韧性较成人好，牢固性却相对较差，在外力作用下较易脱臼。”李庆雯说。

李庆雯表示，儿童身体不同

抓住敏感期让锻炼事半功倍

“作为家长首先应鼓励孩子多运动，促进他们的健康成长。”李庆雯指出，同时家长们也要了解孩子生长发育的规律，根据自己孩子的年龄阶段和特点，帮助他们选择合适的运动项目。

“儿童生长发育是有敏感期的，其又被称为关键期。”李庆雯表示，每种运动素质的发展几乎都有一个较快的时期，抓住某种运动素质发展的敏感期，因势利导地进行训练，就能更快发展这种素质，以达到事半功倍的效果。

在孩子幼儿前期（1到3岁）和幼儿期（3到6岁）早期阶段应该注重身体全面性锻炼，因此比较适合参加体能锻炼。

李庆雯介绍，儿童体能锻炼是近年来发展起来的培训项目，它会根据不同发育阶段，设计动作模式，其可以提高儿童的运动

表现，促进儿童的体质健康，预防儿童在生长发育过程中的姿势异常（如脊柱侧弯等），还能够培养儿童的运动兴趣和习惯。

儿童体能培训一般是按照年龄阶段（从3岁开始，每隔1到1.5岁一个年龄段，至12岁）来设计运动内容，有的培训机构最低可接收2.5岁的孩子参加体能训练。

年龄偏小的孩子只能进行简单的协调平衡练习（如爬行等），或参与徒手的集体小游戏。3到6岁这个阶段的体能训练课程，会逐步开始进行全面锻炼，比如神经募集能力、灵敏协调能力、肌肉力量和爆发力等，以基础的动作模式练习和动作技能练习为主。

对于3到6岁的孩子，可以参加一些专项入门的锻炼。比如，4到5岁的孩子可以开始接



（视觉中国）

天津某医院运动损伤与关节镜科主任医师曹建刚介绍，常有因练习蹦床而导致膝关节半月板韧带三联损伤的儿童前来就诊。儿童关节囊比较松弛，而且平衡能力很差，特别是学龄前儿童，剧烈运动时特别容易伤到膝关节等部位。

位置的肌肉，其发育程度也不一样。在进行蹦床、跑酷这种对于翻腾技术要求较高的运动时，需要用到身体多部位的肌肉，如果肌肉力量跟不上，很容易造成膝关节、肘关节和踝关节的损伤，稍加不慎，还会造成骨折，因此不适合儿童参加。

“此外，不同年龄段的儿童，其适合的运动强度、内容等也有所不同。”李庆雯介绍，比如，儿童不宜过早进行高强度力量性训练，否则容易造成韧带骨损伤。

触球类运动中的拍球、基础运球等。

“一般不提倡3到6岁的儿童以专项练习为主进行运动，片面追求单项训练成果，忽略身体发育特点。若训练强度过大，致使身体不能适应而产生伤病，会影响儿童的生长发育和健康成长。”李庆雯表示，不能为了儿童身体某一方面的发展，而忽略了另一方面的发展，这样不符合儿童生长发育的规律。

6岁以上的儿童可以选择的运动项目就比较多了，特别是在上小学后，可以结合体测报告，有针对性地进行练习，并根据儿童的身体素质特点去选择专项练习。“家长在选择专项练习时，还要看孩子的兴趣爱好，同时关注具体的锻炼环境条件、教练资质等，以进行综合考量。”李庆雯提醒。（科技日报）

2月的太阳有点“懒” 正午时刻总推迟

春寒料峭，中午晒会儿太阳是种享受。不过你注意到了吗？2月的太阳有点“懒”：正午时刻总是推迟。这是为什么呢？

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍，所谓正午，是太阳来到正南方的时刻。大家一般以为，每天12点太阳会运行到正南方向，此时正午到来。但其实并不是这样。正午和12点之间常常存在时差，这与我们所用的时间系统有关。

“日出而作，日落而息”。自古以来，人们根据太阳的周日运动来安排生产生活。这种以真实太阳视运动为依据确定的时间系统叫真太阳时。但是由于地球轨道偏心率 and 黄道赤道交角的影响，真太阳时是不均匀的，无法满足现代人类对时间精确度的需求。为了得到一个更均匀的日常工作时间，人们假想太阳平均运动而得到了平太阳时。我们所熟知的格林尼治时间，又称为格林尼治平太阳时。

平太阳时与真太阳时之间存在时差，这个差值区间在负14分钟到正16分钟之间，正午的时刻也因此相应提前或者延后了。事实上，一年之中时差为零的只有4天，一般发生在4月16日、6月13日、9月1日、12月25日附近。2月的时差保持在极小值附近，即负14分钟左右。也就是说，最近是一年当中太阳推迟“值班”最久的一段时间。

随着技术的发展，人们计时的依据已经不局限于天文观测。目前科学上采用更为精确的时间体系：原子时。原子时以原子内部发射的电磁振荡周期为基准，是一种较为恒定、均匀的时制。国际单位制的时间单位“秒”就是以原子时来定义的，是三大物理量的基本单位之一。

“现在人们日常所用的时间与原子时相比，每1至2年会有大约1秒的时差，通过提前或后拨1秒来进行调整。”王科超说。（新华社）