

力量不足孩子烦恼 该不该练家长犯难 力量训练影响孩子发育吗？

12岁一般是小升初的节点。12岁之前，因学业压力较初中更小，孩子们有更多时间进行体育锻炼，体育培训机构也会针对12岁以下年龄段开设更多的培训课程。在体育培训如火如荼开展的趋势下，一个问题时常会困扰家长和孩子，就是12岁以下的孩子能否练力量？

探访 力量不足孩子烦恼

傍晚7点，在优肯篮球（方庄基地）内，一堂篮球课正有条不紊地进行着，10名10岁组别的篮球少年在教练周鑫的带领下正进行着运球训练。

随后，孩子们列队站到两分罚球线的位置，准备进行定点投篮。篮球砸板的“砰砰”声不断响起，记者看到，有的孩子投出的球比较有力，甚至重重地砸筐而出，有的孩子投出的球则力道不足，甚至常常沾

不到篮筐。10岁的乐乐连投了三次都没能碰触到篮筐。“教练，我为什么总是投不远啊？是不是还是力量不行？”乐乐显得特别沮丧。

“投篮是一个‘力从地起’的过程，腿脚蹬地发力，力量通过腰部、背部传导，最终通过手臂和手腕使用力量将球投出去。这是一个全身协调发力的过程，有许多技巧在其中，但身体要有力量确实也非常重要。”周鑫解释道，和其他的队员相

比，乐乐的技巧并不差，差距就在身体力量上。

足球小将李思骏也和乐乐面临着同样的烦恼。“孩子今年11岁，已经练了4年足球。”思骏的爸爸李先生说，他注意到孩子尽管脚下技术很出色，但在身体对抗的过程中却不占优势，卡不住位置、常被对手挤开。在前不久的一场比赛中，思骏在和对手的身体对抗过程中落了下风，又被撞倒在地。比赛结束后，他哭着对李先生说：“爸爸，我想去增强力量训练，增加身体对抗能力，我不想再被对手这样撞倒在地了。”

困惑 该不该练家长犯难

但是面对孩子提出的加强力量训练的要求，两位家长却有点犯难。“我不敢贸然让孩子进行力量训练，因为听说力量训练有一个年龄的分水岭，12岁以下的孩子如果进行力量训练可能会影响身体发育。”李先生说，他在网上也查阅过不少资料，各方声音参差不齐，有说能练的，也有说不能练的。“如果练错了，

影响了孩子的生长发育，这将是终生不可逆的，所以我们非常谨慎。”

记者在采访中发现，不少家长都和李先生有着同样的担心，提到给孩子进行力量训练，首先想到的就是举重、肌肉发达、危险等词语。“孩子太小，练力量会影响长个”“很担心孩子会练出一身‘死肌肉’”……

还有家长对应该如何带孩子进

行力量训练而感到困惑。“我儿子今年6岁，在体能课堂上，跳箱攀爬等简单的动作中，已表现出和其他孩子的力量差距，经常要老师扶一把。”家长陆先生说，所以在不上课的时候，他会有意识带着孩子做俯卧撑或者引体向上，但他对孩子到底应该如何练力量并不太了解，只是凭借自己有限的的生活经验，而且他也听说过孩子过早进行太多的力量训练可能影响身体发育这种观点，对于练习的“度”该如何掌握也吃不准。

释疑

科学训练有益成长

前国脚、前北京国安队队长周宁在退役后积极投身到青少年体育教育中，创立了周宁运动空间。在他看来，青少年练力量是必须的。“很多家长都存在误区，一提到力量训练，就以为是去健身房推哑铃、举杠铃，其实孩子们平日练跑步、跳跃都是在练肌肉力量。”周宁说，肌肉没有力量就完不成运动，所以力量训练是必须的。但12岁之前的确不应该去健身房撸铁、上大力量。“我曾作为专业运动员，也是在16岁之后才开始逐步进入健身房进行大力量训练的。”周宁说，可以理解家长对于孩子身高发育的关心，在孩子成长过程中，过重或不当的力量训练可能导致孩子的骨骺线提前闭合，从而影响长高；但适当的力量训练反而是能够刺激孩子身高增长的。

周宁介绍说，肌肉有力量对于开展体育运动来说非常重要。肌肉力量的增加，可以增强骨骼和关节的稳定性，从而降低青少年在急停、变向动作中的受伤风险。“不少家长为孩子出现脊柱侧弯的情况感到困扰，想要获得改善，首先要有正确的学习姿势，其次就是要加强力量锻炼。”

（北京晚报）

多点发力优质效 纾困解难促发展

为高水平打造效能税务，国家税务总局无锡市税务局着眼“小切口”，以推进“高效办成一件事”为牵引，在办税缴费、诉求响应、宣传辅导等方面创举措、优服务、出实招，切实让纳税人缴费人体验“税务速度”，感知“税务温度”。

跨区域通办，省事！

“Hello, I would like to inquire about individual income tax issues.”不久前，江苏省锡山高级中学的一位外籍老师到办税窗口咨询个税退税问题。经了解，其扣缴义务人和个税汇算地均在南京，无锡惠山区税务局并无查询权限，坐席人员第一时间通过征纳互动平台连线南京市玄武区税务局，即时查询该纳税人的个税扣缴情况和退税情况，实现跨市应答。

优化税费服务和提升治理效能是一道“问题共答”的考题。聚焦企业跨区域经营和群众异地办事需求，无锡税务部门依托征纳互动服务渠道整合办税资源、升级“云端”服务，将“线下实体窗口”延伸至“远程虚拟窗口”，利用屏幕共享、视频通话、语音交互等功能实现身份核

验、资料传递和远程办问协同，推动跨区域税费事项就近办、异地办。

“本以为要坐高铁赶去无锡，没想到通过线上办不到半小时就解决了，如此高效的服务必须点赞！”同样感受到跨区域通办便利的还有安徽优泰劳务有限公司的办税员黄菊。该公司在无锡有施工项目，由于跨区域涉税事项报告表的状态为“已报验”，无法在线上直接作废，黄菊通过征纳互动发起求助。以往取消报验只能前往项目所在地现场处理，如今有了“远程虚拟窗口”，双方坐席人员线上沟通、跨省协同，纳税人即使远在外省也可顺利办结，免去了两地奔波。

不动产登记“一窗办”，省时！

“今天来给新房办证，没想到在一个窗口、刷一次卡就能办好。”蒋倩倩女士为不动产登记“一条龙”服务点赞。

群众的需求在哪里，便民办税的触角就延伸到哪里。为了让流程更“简”、时间更“短”、方式更“优”，无锡税务部门联合不动产登记中心等部门成立工作专班，全面升级“一件事一次办”应用场

景，整合登记、交易和税费缴纳等环节，实现不动产登记“一次取号、一套资料、一窗受理、集成办理”。

据办税服务厅工作人员曲帅介绍，2023年10月起，无锡开始试行线下“一窗受理”模式，通过“专人梳理办证资料—双人复核信息录入—数据共享后台审核”的方式全面优化办证流程，提高办证效率。“税费同缴”支付模式则通过“前台税费合并缴纳—后台系统自动分账”的路径实现一次缴清不动产交易税费和登记费，一套“组合拳”下来平均可节约办理时间15分钟。

“我们借助数据跑腿，整合各部门资源，加强沟通协调，切实解决群众办证‘窗口多头跑、资料反复送、等待时间长’的问题。”曲帅说。

“开业第一课”，省心！

“各位好，我是本次培训的主讲人，将为大家讲解新办纳税人涉税业务的相关内容……”依托征纳互动，青年税务干部陈泓宇围绕新办企业开户、新办综合套餐、常见涉税风险等热点问题进行操作演示和在线答疑。

“税务干部讲解了企业开

办的业务流程、操作步骤、注意事项以及可享受的税收优惠政策，非常清晰。培训还支持回放，我们这些新手可以随时观看视频，按步骤操作，实在太方便了！”无锡泽顶商贸有限公司负责人王华明对培训效果连连称赞。

高质量发展的赛道上，新办经营主体的活力不断涌现。针对新办纳税人涉税业务不熟悉、政策理解不到位、税收风险不了解等问题，无锡税务部门持续创新服务举措。事前，利用线上线下多种渠道面向新办纳税人上好“开业第一课”；事中，提供新办企业“套餐式”服务，“一站式”处理信息确认、实名采集、票种核定等多项开办业务；事后，通过无锡税务微信公众号“微服务”渠道、税企联系群“点对点”打包推送税费新政、操作指引、风险提示等信息，帮助纳税人平稳度过“新手期”。

“跨区域办”“协同办”“批量办”“一窗办”“一次办”……聚焦纳税人缴费人多元化诉求，无锡税务部门将继续扩容办税缴费“新场景”，以“集成式”服务提高“办好事”的便利和“办成事”的效率，推动纳税人缴费人满意度和遵从度双提升。

（鲁燕 石晨聪）