



护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心 | 联合
北京儿童医院 | 主办

选对运动方式 调出最好状态

高考对于每一个考生及家庭来说都是至关重要的人生节点。随着考期日益临近,考生身心势必会承载一些压力,此时,安排适度的体育运动不仅可以缓解紧张复习带来的疲惫,更能增强体质进而避免在考前被疾病侵扰。然而,很多家长和考生担心此时进行体育运动存在一定危险性,万一伤筋动骨就将导致无法以健康状态应考。其实,考前选择合适的运动方案不仅能够提高机体免疫力,增强抗病能力,还能调节考生的紧张情绪,改善生理和心理状态,有利于考前复习及考试发挥。

这里有一些考前进行体育锻炼的建议送给考生们,希望能对大家有所帮助。

选择适合自己的运动方式

考前运动方式的选择因人而异,每个考生的实际情况不同,选择的运动项目、运动量和运动方式也会有差异。对于那些平时运动较少的考生来说,只要在考前稍微增加一些运动量即可,并且需要选择相对温和的运动方式,比如课间操、快走等。这样可有效缓解久坐造成的腰酸腿疼。如果仅是为了舒缓身体去选择做一些剧烈运动,很有可能会因为平时运动少,心肺功能差,锻炼不得法,导致过度疲劳、肌肉酸痛,甚至造成运动损伤。同理,对于平时喜欢运动的考生来说,此阶段也只需维持平时的运动方式和运动量,运动量不宜过度增加或减少,也不要在这个时候去尝试一些新的运动方式,否则很容易因为不了解运动的剧烈程度而造成扭伤、摔伤,甚至可能会引起骨折。另外,考生在考前不要参与对抗性的运



朱丹江:博士、副主任医师
北京医学会运动
医学分会足踝学组
青年委员

毕业于首都医科大学临床医学
长学制,毕业后于北京儿童医院
骨科工作近10年。

擅长儿童四肢骨折及运动损伤
等疾病诊疗,参与编纂、翻译专
业书籍十余本,发表SCI及核心
期刊10余篇。

运动前需注意

运动前的热身非常重要,有效的热身活动是对神经系统和内脏器官机能的充分动员,能帮助考生最大限度地避免运动损伤,并收获更理想的运动效果。倘若有充足的时间,在每次运动前做半小时左右的伸展运动是最理想不过的。如果时间不允许,你可在10分钟内做一套简短的伸展运动,解除过度的肌肉紧张和疲劳,避免受伤,同时还能收获增进运动的效果。

肌肉抽筋

引起肌肉痉挛的原因很多,主要原因是肌肉用力过度、血液中盐分流失过多、局部温度变化太大等。经常发生的部位有手指、手掌、小臂、脚趾、小腿、大腿等部位。出现手指痉挛时可以先握紧拳头,然后用力伸张,迅速做数次直至复原为止;脚趾痉挛时要将腿伸直,用发生痉挛的脚趾抵住另一只脚的脚跟,用脚跟尽力压迫脚,使

考前运动的选择

动,比如篮球赛和足球赛,因为这些运动最容易导致运动损伤。

对于大多数考生来说,考前进行小强度的有氧运动是比较合适的,此类运动呼吸充分,对人体刺激温和,可调节大脑兴奋。像散步、慢跑、少量而有规律的骑车或爬楼梯以及乒乓球、游泳等运动也是不错的选择。另外,柔韧性训练也是此阶段很好的选择,它能让身体处于一个比较舒服的状态。具体做法是:站立、深呼吸,然后尽可能拉伸身体各个部位,直至产生酸溜溜的感觉。

在这里给家长们提供一个测量某一运动方式是否适合孩子的办法:如果运动一段时间后,孩子精神饱满、食欲很好、睡眠质量佳,早起测量脉搏,每分钟跳动次数和以往差不多或变缓,那就说明孩子现在的运动量和运动方式非常适宜。反之,如果运动一段时间后,孩子经常犯困、睡眠不好,

早起测量脉搏,每分钟跳动次数比以往多6次以上,这表示运动过量了,应该建议孩子适当减少运动或者在医生的指导下进行调整。

把握合适的运动时间

由于时间紧张,考生在考前不会有太多的集中时间去做运动,因此,最好的办法就是学会“见缝插针”。有时间时,考生就可以安排适量的运动,比如清晨可以在空腹或者进食后在公园等空气清新的地方进行一些散步、慢跑等有氧运动;课间十分钟,可以到操场伸伸懒腰、转转脖子,同时晒晒太阳,进行一些简单的拉伸运动,放松一下因为久坐学习而僵硬的肩颈和四肢,也让眼睛、大脑得到充分的放松;晚间考生可以根据平时的运动习惯,在晚饭后进行慢跑、游泳、骑车以及一些非对抗性的球类运动,运动的强度和时长因人而异,达到放松的目的即可。

运动前后的注意事项

此外,运动前,尤其是准备做强度稍大的运动前2小时不要进食,不建议吃油腻膨化食品,在运动前不要喝大量的水,建议小口饮用少量生理盐水。

运动后需注意

立夏过后的天气逐渐变得炎热,运动后往往口干舌燥,该如何补充体内丢失的水分,也是需要注意的一个问题。运动后尽量不喝各种饮料,诸如汽水之类,要喝白开水或1%的淡盐水等,去热除暑,及时补充体内由于大

量出汗而丢失的钠。运动后忌服过冷的水,因为平时人的体温在37℃左右,经过运动后,可上升到39℃左右,如果饮用过冷的水,会强烈刺激胃肠道,引起胃肠平滑肌痉挛、血管突然收缩,造成胃肠功能紊乱,导致消化不良。此外,运动后应当避免冲凉,因为人体经过运动后免疫力会在短时间内下降,在此时冲凉很容易感冒,建议运动过后休息30分钟后再用温水沐浴。对于超过平常运动量的部位,可以自行按摩,加快乳酸循环,避免疼痛发作。

考前运动损伤的处理

脚掌尽量向后弯;大腿痉挛时要使腿屈于腹前,用双手抱住小腿,用力内收数次,然后将腿伸直,如此反复多次。如果肌肉抽筋的时间较长,或上述方法不能生效时,应迅速接受热疗,局部喷或擦一些松筋止痛的药水或药膏也会有效。

脚踝扭伤

踝关节扭伤是青少年在运动中最常见的损伤类型,如受此伤,要立

刻停止运动进行冰敷。可以用塑料袋装一些冰块,再加水敷在受伤的地方,每敷15分钟后休息5分钟,这样重复一两个小时左右,然后再用弹力绷带缠绕受伤的关节,把受伤的部位抬高,避免发生肿胀。24小时后可以局部热敷,以增进血液循环,加速水肿、血肿的吸收。其他部位的软组织损伤一般也可以选择类似的处理方式,如果伤后疼痛剧烈,建议到医院治疗。

距离高考仅剩最后两周,对考生们来说调整出一个好的应考状态十分重要。希望考生们都能投入到适当的体育运动中去,从运动中获得快乐,以最好的身体、精神状态走进考场。