

健身专家建议：既不该整天躲在空调屋里，
也不该在高温下剧烈奔跑

暑假，为你开张“运动处方”

上海体育学院体育运动专业副教授陆大江是上海首席健身专家之一，他长期从事本市中小學生体质调研工作。针对今年暑假高温日多的特点，他为假期中的中小學生开出了一套“运动处方”——

●“处方”之一：暑期青少年适宜开展消耗量低的运动，特别是室内运动。目前，上海中小學生总体体质较弱，平均体温低于37摄氏度，耐热能力差。基于这种情况，中小學生尤其是年龄低于13周岁的学生，不宜在室外进行类似足球、篮球、田径等剧烈运动，

适合进行的运动包括乒乓球、台球等，主要体现游戏特点。

●“处方”之二：学生在高温下开展体育活动，要注意补充营养。含维生素A、维生素B的食物是同学们的首选。

●“处方”之三：如果从事室外运动，要准备合适的服装。一般来说，太阳帽、太阳镜是必备的，可以防止紫外线辐射。学生运动时穿的衣服，应具备较强的透汗功能，可以及时散发热量。

●“处方”之四：选择室外运动场地，要避开那些地面空旷的地方。许多人喜欢到某个大草坪

从事体育活动，这种做法不可取，因为那里温度其实也是很高的。

●“处方”之五：温度超过一定极限，应避免进行高强度运动。很多人一般只看到最高温度，不看湿度，而事实上，湿度会影响人体感受热的程度。根据美国气象部门发表的“酷热指数”统计，如果湿度保持在50%，那么人体感受的温度与实际温度是相近的。但是，湿度上升到80%的情况下，如果气温29℃，人体感觉的温度就是34℃。如果气温35℃，人体感觉的温度将达到56℃以上。人体感觉温度在54℃以上的，十分

容易中暑，不宜进行体育运动。所以，学生每天出门锻炼前，要特别关注当日的气温变化，不仅要看气温，还要看湿度。

陆大江介绍说，一方面，学生总体体质较差，容易中暑，另一方面，学生如果不在高温环境进行一定量的运动，整天躲在空调下，体质下降的趋势将继续。为此，陆大江建议，中小學生根据自己的身体状况，应制订符合自身特点的运动方案，一个基本原则是：循序渐进、量力而行。在大热天里，不鼓励超体能的运动。

本报记者 张炯强



体院大学生下社区

日前，上海体育学院的大学生志愿者来到五角场街道社区，他们利用自己的学科特长，义务为广大社区居民提供综合体质测试，并开展了一系列形式多样的街头健身趣味活动，吸引了不少市民参与。

图为大学生志愿者与小朋友一起玩趣味健身项目“跳竹竿”

杨建正 摄影报道

上海小囡缘何不爱弄堂游戏

今年初，上海体育学院的20多位大学生组成一支志愿者团队，来到杨浦区的20多所中小學校，推广体育健身活动。志愿者们原来以为在今年暑假里可以大有作为，孰料，现在愿意与大学生配合的学校越来越少，中小學生们也因种种原因对大学生指导的假期体育活动兴趣全无。

由上海体育学院运动医学专业学生卢婧然牵头策划的这项活动名叫“3.30计划”，由体院运动专业的大学生志愿者为指导人员，在下午3时30分的第二课堂时间，为附近杨浦区中小學校规划课外体育运动和锻炼方案。原本，体院的大学生信心十足，20多位同学加盟到这支志愿者团队中来。但是，半年过去了，起初与体院学生达成合作意向的20多所中小學校，现在只剩下了四五所。

卢婧然告诉记者，三大因素影响到了这个“3.30计划”，也制约着中小學生开展体育活动。

第一个原因是场地“3.30计划”中，体院学生本来为中小學生准备了丰富的运动“套餐”：足球、篮球、排球、健美操、田径、乒乓球、羽毛球、武术，应有尽有。可到了各个学校同学们才发现，运动场地少得可怜，一般的学校只有一个篮球场大小的室外运动场所，至于室内场地，几乎都没有。不得已，对方学校只能说“不”。

第二个原因是天气。过了4、5月份，天气一热，大學生们看到，参加体育活动的中小學生耐热能力都较差，出于学生身体安全的考虑，原先已经与体院开展合作的学校也退出了“3.30计划”。

第三个原因是环境。既然场

地有限，体院的学生就尝试着将“弄堂游戏”在中小學校推广。可是，大學生们很快发现，所谓的“弄堂游戏”很难引起中小學生的兴趣。道理很简单，“弄堂游戏”出自几十年前特定的居住环境，现在弄堂纷纷消失，变成了一个小区，小区内车来车往，同班的学生们又大都放学后自己一个人回家，如此，“弄堂游戏”就失去了生存土壤。

卢婧然说，举办这个活动主要是利用体院的优势，利用体院同学的特长为周围的学校提供义务服务，然后使各所学校互动起来，形成一种重视体育的氛围。然而，操作下来，结果并不如意。看起来，要让中小學生拥有“快乐体育”，光靠体育专业大學生的一己之长，还远远不够。

本报记者 张炯强

我陪女儿踢毽子

从前住在棚户区的时候，女儿几乎天天与邻居伙伴一起做游戏、跳橡皮筋、打三毛球和乒乓球，人多的时候还一起去溜冰，一起玩“老鹰捉小鸡”，还会结伴去游泳……

自从搬进多层楼房后，同伴间的距离拉远了，邻居们也很少来往，女儿就几乎不出门和人玩了，独生子女懒散、怕动的惰性也显现了出来，尤其是电视选秀节目与电脑游戏的诱惑，使得节假日里女儿更是很少到户外活动。

今年女儿参加了中考，这个暑假对她来说应该是最惬意的了。但我觉得还是应当让她多参加一些体育活动。根据女儿的要求，再考虑到我家居住环境的特点，我准备和她一起开展一项既简单又有趣的体育锻炼项目——踢毽子。这项活动不受场地、时间限制，在小区内的空地上就可摆开阵势激战一番了。我准备每天下班回家后和女儿一起过上几招。夏天日长夜短，可以玩个把小时，待大汗淋漓时回家洗个澡，一定会很让人身心愉悦的。为了让她不感觉枯燥，在陪她玩的时候，我还准备搞点小“刺激”，如谁先踢到100个就可以享受先吃冷饮的待遇。当然，为调动女儿踢毽子的积极性，我或许还会故意让她先赢几盘呢。

踢毽子是个全身运动，对那些放了暑假就成天蜷在沙发里看电视，坐在电脑桌前打游戏的孩子，着实是一项舒展身姿的好活动。

长阳路1841弄 费平

一天两操不可少

我觉得对我们中小學生来说，在暑假里也要合理安排自己一天的学习、娱乐和锻炼的时间，同样也要做到劳逸结合。我给自己的假期生活订了一个时间表。

每天早晨起床后晨练30分钟，可以跳跳绳，做做广播操等。

每天吃完早饭后把当天该做的作业做完。

每天中午吃完午饭后午睡一小时。

每天下午自由活动两个半小时，可以参加些公益活动，做做家务劳动，基本不看电视。

每天晚上看完电视后还要做一次眼保健操。

每天上床睡觉时间不迟于晚上9点半。

华东理工大学附小 茅佳颖

跳舞毯上秀一把

现在我已是一名上班族，记得在1999年，我还在上中学时，那年正是跳舞毯流行的时候。我姐姐送了我一块跳舞毯，在整个暑假里，我每天都要在毯上尽情地跳，把它当成一项很时尚的锻炼。

有了跳舞毯，不用出家门，只须将它和电脑连线起来，就可在家里方便灵活地随心所欲练习跳舞。因为跳舞毯是跟着光盘内的乐曲舞动的，所以每个人都可以自由选择自己喜欢的舞曲，在健身的同时还有很强的娱乐性呢。在跳的过程中，每一步都要用脚“踩”到屏幕上的箭头，这会十分考验我们身体的协调性，要求我们跳得既准又好。根据舞者表现，电脑会给出“好、很好、非常好、完美”等评价及分数。而且，舞蹈的难度也分成初级、中级和高级，很有挑战性。

在跳舞毯上跳舞是一种全身都在动的“运动”，很消耗体力，而且还要求动作与大脑指令的高度统一。在乐曲的伴奏下，舞者要考虑每一个动作是否踩准了节奏和跳对了步伐，这就使得这项运动变得相当有趣。

四平路949弄 戚晓君

傍晚散步最健身

时逢暑假炎热天，晚饭过后一小时，举家出门上街走。快走慢逛凭自由，赏景交谈两相宜，既融亲情又强体。锁定三五公里处，返回家中洗个澡。每天坚持一小时，体锻落实有保证。相信孩子乐此行，家庭锻炼有新招。

平凉路2767弄 贾素平

人手一张假期「阳光锻炼卡」

根据“每天锻炼一小时”的要求，零陵中学设计了一份暑期学生“阳光体育”锻炼卡，印发给每个学生。锻炼卡设置了品种多样的体锻“菜单”，根据体能指标的不同要求，

确定了中长跑、跳绳、兔子跳、快速高抬腿、男生俯卧撑、引体向上、女生仰卧起坐、立卧撑等必练项目，同时根据发展学生个性的要求，确定了篮球、羽毛球、乒乓球、板球、网球、足球、排球、游泳为选练项目。每一个训练项目都有一个逐渐递升的要求，如中长跑时间以每天10分钟为基点，每周以5分钟为一个单位时间逐步增加。距离以每天1000米为基点，每周以500米为一个单位距离逐步增加。

学校将在每学期开学和结束做两次测试，开学初检测寒暑假训练的情况，且能确保学生在假期中认真执行锻炼的要求，期末检测在校课堂体育锻炼的情况。学生、老师、家长都可以在这张评价表中非常明了学生的身体现状和发展情况。当学生的某一个体能指标下降时，老师可以及时了解并帮助学生制订出补训方案，让学生在规定时间内达到体锻要求。

林凌

社区体育场所向青少年开放

为引导青少年过一个“安全、健康、快乐、有益”的暑假，以“阳光体育、健康成长”为主题的中小學生阳光体育运动，将在申城校园内外、大街小巷蓬勃开展。

在今年暑期中，将组织丰富多彩的青少年体育活动，充实青少年的暑期生活，形成学校、家庭、社区相结合的浓厚体育健身氛围。暑假期间，全市公共体育场馆、130余处社区公共运动场，将全部向青少年开放，很多中小學校主动打开大门提供体育场地欢迎周边的中小學生前来锻炼。有关2007年暑期青少年体育活动的具体情况，可登录上海市体育局网站 <http://tyj.sh.gov.cn> 进行查询。

黄海松

2007年上海市青少年暑期体育竞赛及活动情况表					
序号	活动名称	主办单位	开展时间	活动地点	学生组织形式
1	中学生暑期足球联赛	上海市体育局 上海市教委 新民晚报	7月区县预赛 8月市总决赛	预赛：各区县学校场地 决赛：学校或社会场地	社会报名
2	中小學生学游泳活动	上海市体育局 上海市教委	6月至8月	指定游泳场所	学校组织
3	中小學生暑期乒乓球比赛	上海市体育局 上海市教委 东方体育日报	7月区县预赛 8月市总决赛	预赛：各区县学校场地 决赛：学校场地	学校组织
4	社区青少年游泳比赛	上海市体育局 上海市教委	8月上旬	待定，另行通知	社区俱乐部组织
5	学生体育大联赛 中小学排球比赛	上海市体育局 上海市教委	7月份	复兴高级中学	学校组织
6	中学生暑期篮球联赛	上海市体育局 上海市教委 解放日报集团	7月区县预赛 8月市总决赛	预赛：各区县学校场地 决赛：学校场地和社区公共运动场	学校组织