

暑假安全

运动篇

酷暑，放假在家的青少年也应当每天在操场上酣畅地跑、跳，在球场上展现矫健的身姿，在碧波里快乐遨游。同样，暑期的快乐运动、安全运动，也应当是两条并行不悖的“法则”。

暑假里最不该做的事，就是天天蜗居在家里，倦在空调房间的沙发里打游戏、玩电脑。近日由美国运动医学科学院、国际运动科学和体育理事会、耐克集团联合开展的调研显示，缺少运动对儿童的影响更明显。在一些发达国家，儿童随着年龄增长运动反而减少，15岁的孩子与9岁的孩子相比，运动量减少了75%。在我国，92%的孩子很少参加校外体育运动。这种情况会让儿童进入一个恶性循环：缺少运动导致肥胖、体质下降，进而影响学习成绩；走上社会之后，会影响工作能力，肥胖可能性高出两倍，体质差，病假多，医疗付出也高，进入中老年患病可能性更高，平均寿命会减少5年。也就是说，照此发展下去现在的孩子未来的平均寿命将比他们的上一代少5年，这将是人类历史上首次平均寿命的负增长。

该项调研还表明，多运动是个良性循环，会让孩子受益终生。喜欢运动的儿童90%不肥胖，40%在学校成绩优异，而且很少染上吸烟等不良习惯。更为重要的是，喜欢运动的父母一般会通过言传身教带动孩子一起运动，他们的孩子也会喜欢运动，加入到良性循环中。调研表明，热爱运动的妈妈生的孩子，比其他孩子喜欢运动的可能性高一倍。

“尽管是大热天，但还是应该把中小学生在从室内赶到室外，多开展一些体育锻炼。”上海市体育特级教师徐阿根说，暑假是锻炼的大好时机，不能因为天热就怕出汗、怕锻炼、怕阳光，当然，锻炼也要掌握好时间、运动量，掌握好节奏，尤其要防止各种运动伤害的出现。 本报记者 王蔚



运动安全问答

是自己的运动能力和体能状况，知道自己迫切需要锻炼的方向，是提升速度、力量、耐力，还是纯粹为了让肌肉更发达些。一般来说，建议初中生在暑假里以速度、力量锻炼为主，高中生则以耐力训练为主。

问：如何把握每天的运动时间与运动量？

答：高温天里户外运动一定要把握好时机。大家不妨选择早上或上午11时前太阳并不烤人时间段，也可以在下午五点后锻炼，时间以每天锻炼一小时左右为宜。每个人还应根据自己的身体状况把握好运动强度，一般来说，运动一段时间后，自测的脉搏跳动不应超过每分钟140。而且，盛夏里也不应长时间连续运动，应当是打一会儿球后休息一下，再上去运动一会儿。

问：暑假锻炼常见的运动伤害有哪些？

答：有不少人存在一个误区，认为夏天身体比较松弛，其实，如果运动前没有做好充足的准备，一样容易拉伤肌肉，特别是在从事力量型、速度型的锻炼时，拉伤、挫伤是很常见的。夏天运动还容易中暑，所以，不应顶着烈日在户外长时间奔跑。大热天人还容易脱水，运动时要注意补充水分，但也不能在运动出汗后狂灌猛饮，只要解渴就行。

问：遇到紧急情况如何处置？

答：如果是突发扭伤，可以先用冰水冷敷受伤部位，没有冰水时，先用几根冰棍敷一下也行。如果是开放性受伤，可以先用清水冲洗一下伤口，然后到就近医院治疗。如果是一个人运动，一旦受到了伤害自己又不能走动，应立即呼救他人救助。

本报记者 王蔚

学大教育

xueda.com

中小学个性化辅导

通过ISO9001认证机构

热烈祝贺学大教育2013高考成绩再创新高!

2013年经学大辅导学生本科超过1000人，本科达线率再创上海新高!

学习功力全面升级+100

12年专注中小学个性化辅导

来学大 暑期飙升分季

学习功力巧升级，轻松赢在新学年

• 学习全规划 • 科目巧梳理 • 短板早了解 • 提分有方案

2013学大文科排名榜

| 排名 | 校 区   | 姓 名 | 总分  |
|----|-------|-----|-----|
| 1  | 金 桥   | 卓*婷 | 500 |
| 2  | 五 角 场 | 周*  | 498 |
| 3  | 和平公园  | 袁*彦 | 496 |
| 4  | 人广校区  | 唐*雯 | 497 |
| 5  | 五 角 场 | 傅*  | 491 |
| 6  | 牡丹江路  | 施*霖 | 491 |
| 7  | 牡丹江路  | 侯*茗 | 490 |
| 8  | 陆家嘴   | 郑*琦 | 486 |
| 9  | 陆家嘴   | 吴*  | 486 |
| 10 | 陆家嘴   | 阎*卉 | 485 |
| 11 | 彭 浦   | 郝*  | 485 |
| 12 | 彭 浦   | 柴*  | 483 |
| 13 | 中山公园  | 郑*民 | 483 |
| 14 | 牡丹江路  | 黄*杰 | 482 |
| 15 | 虹 口   | 王*  | 477 |
| 16 | 彭 浦   | 郑*卿 | 477 |
| 17 | 虹 桥   | 王*恺 | 477 |
| 18 | 周 浦   | 张*  | 475 |
| 19 | 彭 浦   | 叶*  | 473 |
| 20 | 陆 家 嘴 | 丁*  | 472 |
| 21 | 和平公园  | 邵*  | 472 |
| 22 | 金 山   | 肖*仪 | 471 |
| 23 | 娄 山 关 | 王*怡 | 470 |
| 24 | 牡丹江路  | 王*怡 | 470 |
| 25 | 嘉 定   | 胡*  | 470 |

2013学大理科排名榜

| 校 区   | 姓 名 | 总分  |
|-------|-----|-----|
| 牡丹江路  | 吴*怡 | 505 |
| 上 体 馆 | 成*琦 | 502 |
| 金 桥   | 冀*凡 | 486 |
| 人 广   | 韦*浩 | 480 |
| 虹 桥   | 于*枫 | 475 |
| 虹 口   | 王*裔 | 474 |
| 周 浦   | 陈*  | 473 |
| 金 桥   | 熊*杨 | 472 |
| 上 体 馆 | 孙*  | 472 |
| 金 桥   | 周*浩 | 471 |
| 陆 家 嘴 | 卫*理 | 471 |
| 金 山   | 陆*玮 | 469 |
| 虹 口   | 林*  | 468 |
| 虹桥校区  | 柳*  | 467 |
| 陆 家 嘴 | 陈*  | 465 |
| 五 角 场 | 王*沁 | 465 |
| 金 桥   | 苏*  | 464 |
| 五 角 场 | 程*瀚 | 464 |
| 普 陀   | 甘*清 | 462 |
| 牡丹江路  | 何*  | 462 |
| 彭 浦   | 施*煜 | 460 |
| 人 广   | 陈*依 | 460 |
| 人 广   | 徐*  | 459 |
| 虹口校区  | 汤*  | 458 |
| 上体馆   | 王*错 | 458 |

咨询热线

来电即送 中环杯竞赛真题

赠送价值1000元 报名优惠卡

免费开放自习教室， 资深教师现场答疑解惑。

来电即送 免费暑期晚托

中小学个性化一对一辅导

www.xueda.com

学大教育 百度

黄浦区

人民广场 51697065

打浦桥 51870102

静安区

陕西北路 51877318

闸北区

彭浦新村 51870103

大 宁 51877327

浦东区

金 桥 51860359

源 深 51870253

陆 家 嘴 51697280

周 浦 51078971

联 洋花木 51860513

八 佰 伴 51697280

耀 华 路 51095829

浦东高桥 51870381

惠 南 镇 51877093

川 沙 51870390

虹口区

虹口足球场 51695045

和平公园 51870106

江 浦 路 51870106

四川北路 51877319

杨浦区

五 角 场 51870108

杨 浦 51877029

黄兴公园 51877963

长宁区

中 山 公 园 51870109

娄山关路 51877019

淞 虹 路 51877102

徐汇区

徐家汇 51697250

上 中 路 51870317

梅 陇 51870317

田 林 51860517

闵行区

莘 庄 51095370

虹 桥 镇 51860510

七 宝 51870105

春 申 路 51870915

普陀区

普 陀 51860503

金山区

金 山 51877039

嘉定区

嘉 定 51860519

宝山区

牡丹江路 51860358

松江区

松 江 51870382

详情请登录学大官方网站：  
www.xueda.com  
上海金山\*学大暑假学校地址：  
13111167000536