夏季运动也要做好热身

【专家名片】

吴贻刚 教授 上海体育学院体育教育训练学院院长

■ 吴贻刚教授围绕运动科学娓娓道来 本报记者 **陈梦泽** 摄

夏季组织少年儿童进行体育锻炼，除了提高身体素质水平，更能磨炼学生的意志品质，是养成锻炼习惯的黄金时期。

但是，上海体育学院体育教育训练学院院长吴贻刚教授说，任何事情都有它的两面性，在炎炎烈日下进行体育锻炼，练好了会取得良好的效果，反之不仅会徒劳无功，甚至可能影响到学生的身心健康，因此，夏天的体育锻炼更需要科学合理的安排。

做足准备避免受伤

在夏日中进行体育锻炼，也要遵守运动卫生，避免运动损伤。夏季天太热，运动前是否就不再需要做任何的准备活动？吴贻刚指出，这种想法是没有科学依据的。

“哪怕是在夏天，青少年在进行运动前也要做好准备活动，让身体各个关节伸展开。只有这样身体各部位和机能才能慢慢适应周边高温环境的变化。当身体机能处于最佳状态时，在运动中造成的运动损伤就会相应减少。”

锻炼时间大有讲究

在夏季高温的环境下运动，青少年容易中暑，造成不必要的运动损伤。吴贻刚说，通常，夏季每日的最高气温时段出现在上午 10 时到下午 3 时间，因此，体育锻炼的时间可以放在早晨 8 时至 10 时间，或放在下午 4 时至 6 时间，运动场所也尽量安排在室内场馆，如果没有室内锻炼的条件，则尽可能选择有树荫的场所或阴凉处。

吴贻刚提醒，在运动过程中，学生要根据自己的实际感觉，把握好锻炼与休息的间隔时间，对于年幼的孩子，家长要做好监护和指导工作。

打赤膊运动是大忌

夏季锻炼的着装，首先要考虑舒适性和安全性。在选择服装时，最好选择透气性好的运动服。吴贻刚说，切忌在阳光下打赤膊或不穿运动鞋，在紫外线的照射下，人体温度不但不会降下来，反而会使身体受到损伤。“在室外进行锻炼时，还应在有条件的情况下戴上太阳帽、太阳镜，擦防晒霜。”

女生在锻炼中应避免佩戴首饰，保证在运动过程中的安全性。

强度和密度要合理

体育锻炼需要坚持和积累。夏季的体育运动，由于气温较高，人体往往要付出比其他季节更多的精力和体力。因此，学生要根据能力水平，合理安排、调整运动强度与密度。

对此，吴贻刚建议，一般，运动时心率以 130–150 次/分为宜，一次锻炼时间以一个半小时为宜，每周的锻炼次数以 3 到 5 次为适宜，双休日休息以恢复体力。

此外，夏季进行体育运动，身体的消耗也比平时大得多，因此需要更多的营养补充。吴贻刚提醒，青少年既不要空腹运动，更不要在餐后 1 小时内就开始运动。“运动中，要适当补充水分或运动饮料。运动后，可以补充一些蛋白食物，比如鸡肉、鸡蛋、牛肉等。但是，无论是运动中还是运动后，切忌即刻摄入大量凉水或冰水。”

本报记者 **马丹**

运动前做足身心准备

如何才能更好地运动，同时，注意运动安全？上海体育学院体育教育训练学院院长吴贻刚教授说，少儿会在体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛过程中进行各种各样体育活动，一般来讲，轻微的扭伤、挫伤、拉伤、碰伤、摔伤等损伤，应视为正常的运动损伤。“运动前做足身心准备，才能预防意外运动伤害事故的发生。”

设计符合青少年发育

青少年的日常身体运动存在一个生物阈值，当日常身体运动量高于这个生物阈值时，身体运动对于身体生长发育才有效果。吴贻刚说，研究认为，要达到这样的作用，少儿的运动形式应该是短时间高强度运动，因此，中小学的体育活动以及家长陪同的体育运动应该根据这个原则来设计。

吴贻刚提醒，青少年在运动过程中要严格遵守运动规则。“运动中的损伤往往在混乱状态中发生。运动时，尤其是在足球、篮球等集体性项目中，学生要遵守规则，避免争抢打闹。”

运动前做好医学检查

青少年要清楚自己的身体状况，不要存在侥幸心理。吴贻刚说，有部分的运动伤害是由于学生存在先天性疾病等自身健康隐患，进行体育活动时诱发了疾病，因此，参加运动前一定要进行必要的医学检查，发现潜在的内部身体隐患。“学生也要了解必要的体育健康运动知识。”

此外，运动前的热身运动也非常重要，要让躯干和四肢得到伸展牵拉。比如，针对球类项目运动中易发生的运动伤害事故，要充分做好相应关节的准备活动，注意强化该部位肌肉力量的训练。

运动场地安全需把关

成年人则要对运动的环境、场地、器材进行定期的安全检查和维护，保障未成年人的运动安全。

吴贻刚说，部分伤害事故的发生都是因为外部条件存在事故隐患，运动的器材、设施老化、零件损坏，一旦不及时保养维修就很可能造成伤害。

本报记者 **马丹**

口腔常识之二

孝敬父母，从关爱牙齿开始

掉牙不补，邻牙遭殃
老年掉牙是自然现象，不必太在乎
缺牙烦恼多，要治疗才行

“慈母手中线，游子身上衣”，当你第一次发现父母头上的白发时，他们就在渐渐变老……尽管父母可以不断保持心理上的年轻，但是感觉笑容不自然，吃不了喜欢的食物，甚至自信心也大不如从前……面对父母老旧寒苍的牙齿，你是否想过该为他们做些什么呢？其实，对于老年人来说，需要的并不是格外的装饰，舒舒服服地装上假牙就是他们最大的满足。

无痛装假牙 老人的福音

提起装假牙，许多人会联想到疼痛，产生恐惧感。不过，请放心，现在高科技材料的支架义齿无须拔残牙，完全是无痛的。在镶牙过程中，制作牙模和安装所需时间很短，一般就两次即可完成，完全能满足老年人改善牙齿的老旧衰老，并尽量保存健康牙齿，使其和假牙融为一体，并共同存在于健康的口腔环境中的愿望。

活动义齿也能无异物感 更舒适

医用钴铬合金、钛合金、医用纯钛材料（普通不锈钢例外）作基托支架已在口腔行业广泛应用，它们几乎像纸一样轻薄，质地却坚硬无比，基托薄、重量轻、实用效果好，感觉极为舒适，无异物感、适应快、不影响发音。同时这些材料托板有很强的吸附力，可大幅度提高咀嚼效率，因此这类活动义齿已是当前较为流行的新型假牙材料，经被越来越多的人所选用。他们最大的特色就是活动网状支架，即使您今后掉了残牙，依旧可以在网状体上直接安装假牙，而这些重新安装的假牙都是免费的，并实行终身维修。

义齿合理搭配 让父母用得舒心

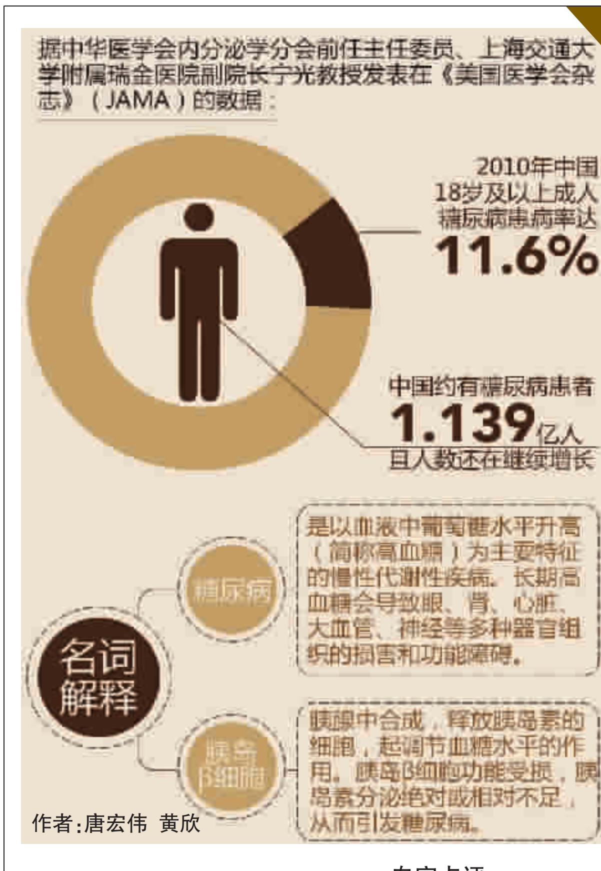
正因为这些医用材料支架坚硬无比、又轻又薄，支架上配的瓷钢牙（高科技树脂）也不同，且瓷钢牙有着耐磨耐用，上六片后牙尖依然清晰可见、保持锋利，而平时普通塑料牙用不了一年假牙就被磨平，咀嚼不动。所以医用钴钛假牙支架配瓷钢牙是一个完美结合。

“谁言寸草心，报得三春晖”，医用新材料支架义齿让老年人尽情地尝，畅快地说，自信地笑。愿自然舒适的义齿将会成为你的一片孝心，成为你父母“口”中的终身伴侣。

文：石亦华

上海夕阳红口腔门诊部
☎ 联系电话：62490819 62498957
地 址：静安寺万航渡路1号环球世界大厦B座10楼
沪医广2013第11-1-G319号 医广证有效期：2013年11月1日至2014年10月31日止

图说糖尿病



作者：唐宏伟 黄欣

更多作品展示请见新民网：**http://op.xinmin.cn/tnb/**

最高奖金 5000 元！即日起至 9 月，新民健康大讲堂与默沙东中国邀您加入“图说糖尿病”大赛。参赛方式如下：

电子作品：总大小不超过 5M，以 jpeg 格式发送至 she@xmwb.com.cn

手绘作品：作品不小于 A4 纸，邮寄至上海市威海路 755 号 4 楼新民晚报科教卫新闻部收（邮编 200041）

注：邮件标题或信封上请注明“图说糖尿病”大赛投稿。投稿须写明作者姓名、地址、联系方式（手机及邮箱）。凡投稿作品，版权归新民晚报健康大讲堂所有

专家点评

中国糖尿病患者有多少？看这张图就会一目了然。事实上，从中国总人口角度看，其糖尿病总体规模可能已达“警戒级别”。

糖尿病为什么会成为中国的“流行病”？原因很多。如今生活水平和饮食营养不断提高，加上人口城市化、老龄化和生活方式变化等，导致人们高热量、高脂肪、高糖和高盐饮食明显增加，体力活动水平显著下降，久坐不动的生活方式异常普遍。

由于糖尿病可以引起一系列严重并发症，如心脑血管疾病、慢性肾病及糖尿病眼病等，糖尿病早期防治在中国已刻不容缓。

“图说糖尿病”这种公众教育和传播方式很好。全社会应该加强对糖尿病认知，提倡健康生活方式，对糖尿病高危人群进行定期筛查，以便早期干预，及早预防。从糖尿病患者个体角度而言，应有效控制血糖，做好自我监测，积极治疗高血压、血脂异常等与糖尿病相伴的疾病，预防或减缓并发症的发生和发展。

上海交通大学附属第一人民医院内分泌科主任、博士研究生导师 **彭永德** 教授