

# 心肺功能,孩子健康关键指标



## 健身锻炼,合适的鞋很关键

近年来,健身运动成为共识。运动自然少不了选择装备,其中鞋是重中之重。选双合适的鞋,应从几方面入手:

始于颜值。运动鞋的“眼缘”很重要,勉强买的十有八九会被“压箱底”。一双心仪的运动鞋,能激发运动的欲望。

合于专项。术业有专攻,装备也是如此。不同的运动项目对于鞋的功能需求差异较大,有助于提高运动表现和减少运动损伤发生。跑步鞋强调缓冲和减震,如在球类运动中转向跑步,侧向稳定支撑性能相对不足,就容易崴脚;篮球鞋底纹路注重防滑,鞋帮较高,有利于保护脚踝,气垫能有效缓冲,但用于跑步就显得笨重;力量训练鞋讲究稳定,鞋底偏硬,避免跑步或打球对关节冲击过大。对于运动需求不高的普通人,选择鞋底纹路最复杂的多功能综合训练鞋,可适用于走、跑、跳、投、球类、操舞等多种运动。

久于功能。运动鞋强调的功能很多,如支撑、稳定、控制、缓冲、减震、回弹、防滑、排汗、透气、抗菌、除臭、耐磨、平衡、轻便、抓地、纠正等。通常会根据运动专项需求,强调适合运动特点和运动者需求的性能,以提升运动表现,减少受伤。

终于舒适。运动鞋强调的功能各有所长,让人挑花眼,但最终还是以运动时感觉舒适为主,即是我们常说的“鞋好不好,脚最清楚”。

选鞋穿鞋时,还需要关注的几个要点有:

1、足型。足底沾水后在干燥地面上踩个足印,根据形状可分为正常足、高足弓和扁平足。正常足从运动力学上讲是最理想的,可以选择稳定、减震类鞋;高足弓者缓冲能力稍弱,应选择强调减震功能的鞋;扁平足者由于足弓低,长时间较高强度运动中易压迫足底血管和神经,引起疼痛,需要支撑功能较强的鞋。高足弓或扁平足症状严重者,最好做足底压力测试,定制矫形鞋垫来矫正足形。

2、鞋舌。购买运动鞋时,应穿着运动袜试穿,留出足够的空间,运动时才能松紧合适。根据足的宽窄,选择正常或宽楦的鞋型。

3、鞋后帮要够硬。这使足跟两侧牢靠,防止运动时晃动;中前部的鞋底不能太软;鞋中底有较好的抗旋转功能;鞋面要有一定保温功能。

4、注意使用寿命。不推荐一双运动鞋“一穿到底”,连续使用鞋更容易损坏,也存在很大的健康隐患。如果运动鞋出现变形以及保护、支撑、防滑等功能明显下降时,建议及时更换。

近日,美国心脏协会期刊《循环》杂志刊发一篇科学声明称,美国有近60%的青少年心肺功能不佳,他们的心肺适应能力(CRF)指标低,未来健康风险大。研究人员呼吁美国社会,尤其是中小学要重视这一问题,采取措施改善现状。

《声明》撰写委员会主席、美国密苏里大学儿科教授、心脏病专家吉萨·拉格胡弗博士表示,CRF(身体在运动期间向肌肉提供氧气能力的指标)对于儿童及其成年后的身心健康至关重要,是能够显示儿童心肺和血液循环状况的一个指标,比体重、血压、胆固醇和血糖水平等指标更能反映整体健康状况。有研究表明,CRF指标较低的孩子,罹患早发性心脏病、2型糖尿病和高血压的风险较高,成年后因心脏病和中风而过早死亡的风险也较高;CRF指标高的孩子,不仅身体健康,思路也清晰,心理更健康。同时,《声明》还指出,儿童久坐时间长与其心肺功能降低存在明显关联。

“60%的数字确实很震撼,这些美国孩子今后的健康水平令人堪忧。”首都儿科研究所心血管内科副主任、主任医师李晓惠表示,我国目前没有儿童青少年心肺功能的相关统计数据,孩子入学体检中,只把血压纳入了检测指标,心肺功能检查并没有普及。所以,我国孩子的心肺功能状况如何,不好妄下结论。不过,我国有些地区学校体育课时得不到保证,一定程度上导致了儿童青少年肺活量水平下降。临床发现,超重和肥胖孩子的比例有增高趋势。

李晓惠说,从孩子的角度讲,心肺功能受先天和后天两方面因素影响。先天因素是遗传性疾病导致,后天因素与久坐、肥胖以及运动量不足有关。现在的孩子,尤其是生活在都市的孩子,与同龄伙伴一起游戏的时间不多,加上智能电子产品普及,他们的娱乐时间几乎被手机、电脑占据,导致久坐时间增加。同时,繁重的学业占用了大量时间,户外锻炼时间被严重挤

压。而这些带来的后果就是肥胖率上升,由此带来的健康风险加大。世界卫生组织报告说,儿童肥胖是当今最严重的公共卫生挑战之一,全球5岁以下儿童超重人数超过4100万。

“随着营养状况改善,如今的孩子身高明显超过过去,但活动量不足可能导致心肺功能受限,体质变差,健康风险也随之而来。”李晓惠呼吁,必须让孩子们动起来,并通过改善生活方式来提高心肺功能。

第一,多让孩子做喜欢的运动。对孩子而言,最好的运动就是他们自己喜欢的,只有这样才能做到“可持续发展”。通常,锻炼心肺功能推荐适量进行有氧运动,打篮球、踢足球、跑步、游泳都可以。对于运动兴趣不高的孩子,家长可借周末时间,多带孩子去户外爬山、骑自行车,呼吸新鲜空气,这对改善心肺功能同样有好处。

第二,使用电子产品有节制。电子产品会增加孩子的久坐时间,但由于智能化时代,很

多学校上网课、完成作业必须用到电脑或手机,完全不用也不可能。因此,对于自觉性较差的孩子,家长要限制其上网时间,做好监督工作。同时,告知孩子长时间使用电子产品会对健康造成危害。

第三,熬夜要不得。长时间晚睡的孩子不仅难长高,还可能导致肥胖。因为,睡眠不足会影响体内激素分泌。有研究显示,经常熬夜的孩子大多不喜欢运动,如果平时又爱吃油炸食品,很容易变胖。所以,处于生长发育阶段的孩子尤其不能熬夜。

第四,学会排解学习压力。提到压力,大家通常想到的是成人,其实孩子压力也不小,唯恐学习落后。有研究显示,过高的精神压力会促使吸烟、酗酒、饮食不规律、缺乏体育锻炼等不良行为的发生。因此,教孩子如何学会排解学习压力,是捍卫其身体健康的重要一环。建议家长多关心学龄期孩子的心理状况,经常谈谈心,多交流,帮孩子缓解释压力,别总以成绩衡量优劣。

生命在于运动,锻炼不仅健体,还能明目。近日,美国一项新研究发现,运动可以延缓黄斑变性的发生、进展,并可能预防青光眼和糖尿病视网膜病变等一些常见致盲眼病。

血管过度生长并相互纠缠是导致黄斑变性和其他几种眼病的关键因素,美国弗吉尼亚大学医学院团队就此开展了两次小鼠实验。初步对比活跃好动和安静不动的小鼠发现,运动可以使小鼠眼部有害血管的过度生长减少45%。之后,研究人员对第一次实验结果做了进一步验证,最终证实运动减少了32%的眼部血管问题。

弗吉尼亚大学高级视觉科学中心研究员布拉德利·盖尔芬德博士指出,运动明目可能是身体活动促进了眼部血液流量增加等多种因素作用的结果。事实上,运动不仅有益延缓中老年人因年龄增长所致的视力衰退,户外活动还有助于预防青少年近视。早前的一项研究显示,儿童只需多出门跑跑跳跳,每周在自然光线下玩耍14小时,就能降低近视风险。



本版稿件均据人民网



## 三种运动适合心脏康复

得了心脏病后,不少人觉得静养才有助身体恢复。但事实恰恰相反,美国俄亥俄州立大学韦克斯纳医学中心的心血管病研究员韦斯利·米尔斯认为,运动是促进心脏康复的关键部分,患者应在医生指导下合理安排运动。

适合心脏病患者康复期间的运动包括:

### 散步

在平坦的路面上以合适的速度行走,对心脏病患者来说是最安全、和缓的。建议以呼吸频率略微上升,但仍能与别人交谈为度,若呼吸急促,无法对话,就要放慢速度。运动要循序渐进,逐渐增加散步时间,从每天10分钟开始,在4~6周内增加到30分钟。

### 椭圆机

椭圆机是最常见的心肺适能运动训练工具,能充分锻炼患者的脚和手臂,这种有氧运动对关节的冲击力低,适合心脏病患者康复期间练习。

### 划船机

划船机不属于负重锻炼器械,而且冲击力低,关节有问题和体重较大的人能较为轻松地用它来锻炼,既能提高心率,也包含力量训练的部分。

随着病情逐渐恢复,患者可适当增加力量训练。如果锻炼过程中出现以下不适症状,很可能是心脏病再次发作,要立即停止,并尽快就医,比如胸痛、呼吸急促、心悸、头晕或昏厥,疼痛向左臂、肩膀或背部放射,出冷汗,喉咙或下巴疼,恶心、烧心、消化不良或胃痛。

## 运动让眼睛变明亮