

■ 关注青少年体育

今天的小孩爱玩啥？

暑期将至，如何让孩子收获更快乐充实的运动生活？

在高墙窄道上飞速穿梭，跟随节拍感受身体律动，顺着岩壁摸索向上的路径，脚下滑板腾空翻转如在云端……当下，跑酷、街舞、攀岩、滑板等成为不少“小孩哥”“小孩姐”的“心头好”。让我们一起“种草”孩子们的新潮运动，感受他们的自信与活力。

——编者

跑酷，有趣的“闯关游戏”

□ 山西日报记者 门杰伟

攀爬、跳跃、前滚翻……吉林省长春市一处跑酷训练馆中，一个身着黑色运动服的小小身影，如同敏捷的小猎豹，在色彩鲜明的高墙、窄道、陡坡中灵活穿梭。今年5岁的马行知沉浸在跑酷世界中，汗水打湿了额前的头发，他的小脸通红，眼神流露着掩盖不住的兴奋。

又一次干脆利落地完成一组动作，马行知喘着粗气跑到场边：“妈妈，你看我刚刚像不像‘飞’过去的？跑酷太好玩了，比在平地上跑有趣多了！”

今年是马行知学习跑酷的第二个年头。“孩子从小就喜欢跑跳，翻跟头更是家常便饭。”马行知的母亲姜宇航对记者说，她在网上看到跑酷相关的视频后，觉得这项运动充满活力，契合儿子的天性，于是到专业跑酷训练馆报了班。

“孩子尝试后，很快爱上了这项运动。”姜宇航说，跑酷的魅力在于把“玩”和“学”融合起来。在成人看来需要技巧的动作，在孩子眼中就是充满挑战的“闯关游戏”。

如今，马行知对跑酷的热爱早已不局限于课堂。下了课，他常常是最后一个离开训

练馆的孩子，要和小伙伴们在场馆多练上几轮才罢休。回到家，客厅、卧室都成了他的“训练场”。前不久，他还在训练馆的内部比赛上获得了第一名的好成绩。

“他现在迷上了侧手翻，天天在家练习。”姜宇航笑着说，“在公园玩时，他看到空地就想翻，旁边有人鼓掌叫好的时候，最多一口气连翻11个！”围观的关注和掌声，进一步提升了孩子的自信心。

“以前他挺瘦的，现在明显壮实了。”姜宇航细数跑酷给孩子带来的好处，“这是一项综合性很强的运动，有利于提升爆发力、耐力、专注力，能为孩子未来接触其他运动打基础。”

执教近20年，让教练周锦玉感到欣慰的是，这项运动越来越被社会认可。“十几年前，大多是感兴趣的中学生自己来学，如今则是家长们主动带着孩子来报名。”周锦玉说，目前场馆的小学员已经有200多名。

“跑酷等新兴体育项目已经逐渐被纳入一些中小学的课程，全国范围内的赛事也越来越多。”周锦玉说，“相信未来会有更多孩子从这项运动中受益，找到自信和快乐。”



②



①

图①为文俊皓在攀岩。
图②为熊希怡在跳街舞。
图③为李柏纬在滑滑板。
以上图片均为受访者提供

街舞，律动中点燃热爱

□ 山西日报记者 洪秋婷

放学后，换上时尚的便装，穿上运动鞋，扎起双麻花辫，14岁的广东女孩熊希怡来到舞蹈室。打开音响，自己喜爱的音乐响起，她开始了街舞的基本功练习。

伴随着音乐律动，熊希怡配合着前后滑移的舞步，双臂如机械齿轮般精准卡点。音乐一曲接着一曲，熊希怡好像有使不完的力气，始终保持着饱满的激情，将身心全然沉浸于街舞的韵律中。

“我喜欢街舞，觉得很酷。”熊希怡一开始通过舞社学习嘻哈舞，3年前，她偶然观看了一次专业舞者的机械舞表演，舞蹈中极具张力的动作令她深受震撼，转而学习机械舞至今。

街舞是体育与街头表演相结合的舞蹈形式。这种以身体律动为主的艺术表达，配合专属音乐风格，可以单人跳也可以集体配合，主要包括霹雳舞、嘻哈舞、机械舞、爵士舞等类别，兼具运动健身与舞台表现的双重属性。

2024年8月，街舞中极具代表性的霹雳

舞首度亮相巴黎奥运会赛场，标志着这项运动正在逐步获得社会主流的认可，越来越多青少年也爱上了街舞。

“我喜欢尝试，想把机械舞基本动作与个人风格结合起来。”熊希怡告诉记者，“对我来说，跳街舞是一种劳逸结合的运动方式。”

“周围很多孩子都在跳街舞，我也很支持孩子参与这项运动。在音乐和舞蹈中，孩子可以减少负面情绪，释放压力。热爱运动的孩子往往更具阳光心态。”熊希怡的母亲说。

每天完成作业后，家中客厅便是熊希怡的专属练习场。今年1月，凭借对抒情音乐的诠释与即兴编舞能力，熊希怡在2024年全国青少年体育联合会青少年街舞巡回赛广州站斩获桂冠。今年在各项省级赛事活动中，她已累计获得5枚金牌。

“街舞属于热爱它的人，没有界限。”熊希怡说，很多街舞爱好者通过“即兴斗舞”等进行舞蹈交流，自己因此结识了很多好朋友。

滑板，如风一般起飞

□ 山西日报记者 王欣悦

像一阵风掠过俱乐部的训练场地，9岁的李柏纬脚踩滑板“咔嚓”一声越过栏杆，腾空翻转，稳稳落地。围观的人群欢呼：“小孩哥！牛啊！”

这个在重庆市第七届运动会上斩获男子乙组街式滑板冠军的“小孩哥”，3年前还是那个“小哭包”。

母亲李艳颇回忆，当年在商场偶遇滑板表演，李柏纬缩在她身后，怯生生地看着一群滑板少年摔得四仰八叉却又立马弹起。“他们即便从滑板上摔下，也能立刻爬起来，我当时就想，看来这项运动能磨炼孩子的意志。”李艳颇说。

刚加入滑板俱乐部时，教练告诉李柏纬，如果他能在暑假期间完成豚跳——即用双脚踏板起跳这一训练动作，就可以加入俱乐部的滑板少年队。对于刚入门的李柏纬而言，这无疑是个巨大的挑战。然而，李艳颇怎么也没想到，那时年仅6岁的李柏纬每

天都缠着她，非要去训练不可。仅仅一个月的时间，李柏纬就成功完成了这个动作，顺利成为滑板少年队中年纪最小的队员。

从此，滑板成了李柏纬的勇气“开关”。每周课余时间，他用在滑板练习上的时间接近20个小时。“滑板让我不怕摔、不怕疼，摔10次也能在第十一次冲上去！”他眨眨眼，露出膝盖上的创可贴。

2024年9月，重庆市第七届运动会滑板比赛现场，流畅完成“大招”后，李柏纬赢得全场喝彩。最终，他成功斩获男子乙组街式冠军，收获了自己接触滑板以来的第一枚重量级金牌。

如今，重庆街头经常能见到滑板爱好者。他们在滑板上飞扬青春和梦想，也让这项年轻又颇具观赏性的运动被更多人熟知。“很多学滑板的人是充满创意的，因为滑板不会拘泥于重复的动作。滑板教会我，失败不是结局，而是新招式的开始。”李柏纬说。

■ 链接

新潮运动有望进一步落地生根

□ 李耀章

近年来，跑酷、街舞、攀岩、滑板等新潮运动受到儿童青少年欢迎。从城市街头到校园课堂，从兴趣培训到赛事比拼，越来越多的孩子乐于表达自我、释放活力。这不仅反映了运动方式的变化，还展现了新一代青少年在身心发展、社交需求和审美情趣上的新趋势。

政策支持为新潮运动的普及提供了坚实基础。《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》将“新兴体育类运动”纳入课程体系，为小轮车、轮滑、攀岩、登山等运动进入学校教育提供了制度保障。

社交平台等的加入助推了新潮运动的

迅速流行。短视频平台以可视化方式传播这些新潮运动，激发了青少年的参与兴趣。同时，运动品牌通过专业装备、赛事支持等形式，积极布局相关领域，也提升了运动的吸引力与组织化程度。

新潮运动形式自由、富于创意，鼓励个性表达与自主学习，越来越多家长正从“观望”转为“支持”。未来，新潮运动有望进一步落地生根，成为儿童青少年体育运动的有力补充。

（作者为北京体育大学教育学院副教授、国家级社会体育指导员）

口腔健康是衡量“银发一族”生活质量的重要指标。按全口28颗牙计算，我国65岁至74岁老年人平均缺失5.5颗，全口无牙比例达4.5%，牙列完整者不足20%。

怎样告别“老掉牙”？全国老年健康宣传周之际，专家针对一些认知误区，提出科学管理口腔健康的建议。

掉牙并非“老来病”

“过去以为人老了掉牙是自然现象，直到牙齿松动、吃东

西疼，才意识到问题的严重性。”张大爷的情况并非个例。北京大学口腔医院牙周科主任医师释栋指出，许多老年人认为口腔疾病都是“老来病”，实际上，老掉牙是牙周病所致，牙周病可防可治，但早期症状隐匿，易被忽视。

据介绍，牙龈出血、牙龈退缩等都是牙周病的早期症状。刷牙或咬硬物时出血，虽不痛不痒，却是牙齿发出的求救信号。很多年轻人患上牙周病，到老年才显现严重后果。

“我国老年人定期洗牙比例不足10%，导致一些口腔疾病延误治疗，治疗难度和成本大幅增加。”释栋说。

牙周病的病因是多方面的，其中口腔细菌的作用尤为明显。中国人民解放军总医院第一医学中心口腔科主任李鸿波指出，细菌以牙菌斑形式附着在牙齿表面，引发牙龈炎症。若长期不清理，炎症会向深层蔓延，破坏牙槽骨，导致牙齿失去支撑。

此外，口腔异常症状往往提示系统性疾病。李鸿波强调，频繁牙龈出血经洗牙仍无改善，可能提示心血管疾病、糖尿病或血液系统疾病等；无明显口腔病因的顽固性口臭需警惕胃肠道疾病或呼吸系统疾病，尤其是幽门螺杆菌感染；长期不愈的口腔溃疡伴溃瘍面扩大、边缘隆起时需重视；短期内多颗牙齿松动或慢性炎症急性发作，可能反映机体免疫力低下。

缺牙不补危害大

老年人牙齿缺失后，常常选择“将就”或“凑合”。李鸿波说，缺牙影响咀嚼、发音、美观，余留的牙齿易发生食物嵌塞、磨损加重、咬合创伤，长期缺牙引发消化负担加重、颞下颌关节疼痛等问题，还可能导致颌骨萎缩、影响面部轮廓。

目前常见的牙齿修复方式包括活动义齿、固定义齿和种植牙。种植牙咀嚼功能接近天然牙，但是治疗周期长，需手术植入。

“骨量不足者需先植骨，就像盖楼前要打地基，这对高龄患者来说挑战较大。”释栋说。

固定义齿俗称“固定桥”，需要通过磨小缺牙两侧的健康牙来搭桥修复。优点是外观自然，无需摘戴，但对余留牙的数量和稳定性要求较高。按专家的比方，“就像用两座桥墩撑起整座桥，磨小的牙齿易崩坏，一旦桥墩垮塌，前功尽弃”。

活动义齿，即传统可摘戴假牙，价格亲民，对余留牙要求低，但舒适度较差，存在异物感强、咀嚼效率低、易脱落等问题。尤其是适应期可能影响发音和进食。若选择活动义齿修复，需定期调整以适应牙槽骨变化。

北京大学第一医院口腔科主任冯驭驰提示，老年人在选择修复方式时，应综合考虑自身情况，并在专业医生的指导下进行决策。比如对于患有严重骨质疏松症、糖尿病等全身性疾病的老年人来说，种植牙可能存在一定的风险；牙槽骨低平患者可能更适合活动义齿修复。

一口好牙度晚年

“‘牙刷+牙线’组合可清除80%的牙菌斑。”北京大学第一医院口腔科主治医师王秋月建议，老年人选用软毛牙刷，每日早晚刷牙两次，每次不少于3分钟。同时配合使用牙线或牙缝刷，使用牙线时呈“C”形包绕牙面上下刮擦；选择牙缝刷时需根据牙缝宽度选取合适直径，避免强行插入损伤牙龈。

义齿清洁同样不容忽视。冯驭驰建议，种植牙和固定假牙可通过刷牙、牙线、牙间隙刷等进行清洁；活动义齿需在进食后摘下清洁，睡前也应摘下浸泡在冷水中或用假牙清洁剂浸泡。此外，老年人应每半年至一年进行一次口腔检查和洗牙，以便及时发现并处理口腔问题。

近年来，国家高度重视老年人口腔健康，将健康口腔纳入《“健康中国2030”规划纲要》，开出系列“关爱处方”——

部分地区将洗牙、补牙纳入医保，降低老年人就医负担；一些社区开展老年人口腔健康讲座，普及巴氏刷牙法、牙线使用等知识；多地乡镇卫生院增设口腔科，让农村老年人就近就医……

健康中国，一个都不能少。守护老年人口腔健康，既是医学课题，也是民生工程。在政策、技术与观念的协同推进下，期待更多老年人“一口好牙度晚年”。

『老掉牙』是病！如何守护老年人牙健康？

□ 新华社记者 李恒



新华社北京电