

“六一”特别策划

让孩子更快乐地运动

中医药博大精深,传承不绝,关键原因就在于辨证施治,因人而异。

对于正在发育成长中的儿童青少年,中医可通过汤剂、推拿、药膳食疗等疗法调和阴阳、健脾益智、疏肝安神,提供全周期健康管理方案。

近年来,在不断发展的中医药临床实践中,我国儿童青少年面临的超重肥胖、近视高发、心理压力等健康问题正在得到有效干预。

不做“小胖墩”——

国医大师丁樱说,中医认为“肥人多痰湿”,肥胖的背后是脾胃功能失调。吃得太多、太甜或太咸,零食不离手,会导致营养过剩,在体内形成痰湿,进一步影响脾胃功能,导致肥胖。

“健脾化湿是中医治疗的原则,最根本的方法是管住嘴、迈开腿。”丁樱说,家长应为孩子合理配餐,同时注意把控制,可用健脾化湿食物替代喂养,如用赤小豆、冬瓜、山药等煮粥、煲汤,也应鼓励适龄儿童多吃粗纤维食物。

管住嘴,还要迈开腿。动起来气血通,痰湿就容易消除。专家推荐跳绳、慢跑、打球等有氧运动。

挺直小身板——

脊柱侧弯是青少年体态和健康的隐形“杀手”,预防和早期干预,中医药优势显著。

“脊柱侧弯不仅是骨骼的问题,更是筋骨失衡的结果。”上海市嘉定区江桥镇社区卫生服务中心副主任韩海琼建议孩子使用双肩书包,保持“一拳一尺一寸”坐姿,每年做一次“前屈试验”以及时发现早期脊柱侧弯。

专家介绍,中医药预防和早期干预脊柱侧弯的核心在于“强筋以正骨”,其中,中医导引功法是有效康复手段,居家还可练习“小燕飞”“站立侧弯矫正”两个动作,但切勿模仿正骨师的扳动手法。

拒绝“小眼镜”——

“眼睛的健康依赖全身气血的濡养,尤其与肝、脾、肾有关。”在韩海琼看来,现代孩子近视高发,本质上是“久视伤血”,中医强调“未病先防、既病防变”,在假性近视或近视早期干预,能有效延缓度数加深。

专家介绍,除了每天户外活动2小时,做眼保健操等简单安全的护眼方法以外,中医还提倡食疗明目,例如,枸杞菊花茶能够滋补肝肾、清肝明目;用黑芝麻、核桃、桑葚等打粉冲服可以填精养血。耳穴压豆也能改善眼部微循环,抑制调节痉挛,起到预防和早期干预作用。

赶走坏情绪——

面临升学压力,青少年容易出现焦虑、失眠和情绪波动。

“压力像一堵墙,挡住了身体气机的顺畅运行。”北京中医药大学东直门医院儿科主任王俊宏说,中医认为肝主疏泄,肝喜条达而恶抑郁,穴位按摩、音乐疗法等方法可以疏肝解郁,让身心放松。例如,用拇指用力点按太冲穴3分钟,感到酸胀即止,或者用拇指按压内关穴2分钟;在作业间隙或睡前听角调式的古琴曲或古典音乐,每次听5至15分钟;还可做八段锦的“双手托天理三焦”动作,以动疏肝。

保持好胃口——

挑食、腹泻、便秘……儿童常见消化问题的背后,其实也是脾胃功能失调。

韩海琼介绍,中医认为儿童消化系统娇嫩,因此治疗首选小儿推拿,既安全有效,又容易居家操作,其常用方法包括捏脊、摩腹、按揉板门穴和叩脾经。

用焦山楂、炒麦芽各5克煮水喝可对付积食,蒸熟的红薯或火龙果是天然的“通便药”,用大米炒焦煮粥能帮助收敛和止泻……饮食中也藏着不少“良方”。

专家建议,孩子脾胃功能弱时,饮食应做减法,断掉零食、水果和肉蛋奶,代之以小米油、烂面条或大米粥。

畅享好呼吸——

孩子常感冒、患鼻炎,在中医看来,根本原因是脏腑功能失调,肺脾虚弱,需要因人制宜调整机体状态。

丁樱说,三伏贴可有效减少感冒发生,薏米粥、茯苓赤小豆粥等药食同源饮食也是常用方法。同时,中医讲究体质的强弱虚实,应根据孩子的不同体质来调理,例如,感冒容易拉肚子说明脾虚,感冒伴便秘是存在热积,需要消积健脾。

新华社记者 田晓航
新华社北京5月30日电

我国持续提升中医儿科诊疗规范化水平

新华社北京5月29日电(记者 田晓航)记者从国家中医药管理局5月29日举行的新闻发布会上了解到,国家中医药组织修订发布小儿哮喘、厌食等4项中医儿科行业标准,推动行业协会发布《中医药防控儿童青少年近视指南》等62项团体标准,不断提升儿科疾病诊疗的标准化、规范化水平。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙介绍,国家中医药局会同国家卫生健康委等部门联合开展“儿科和精神卫生服务年”行动,指导各地加强中医医院儿科建设,截至2025年年底,全国三级中医医院均能提供儿科服务;同时,我国积极推广中医药医疗技术,将小儿推拿、中药贴敷等技术纳入中医医疗技术手册。

中医药在护佑儿童青少年健康成长方面底蕴深厚,我国一直重视发挥中医药对于儿童青少年健康的促进作用。

据介绍,国家中医药局会同国家卫生健康委等部门共同开展儿童青少年“五健”促进行动,加强儿童青少年肥胖、近视、心理行为异常、脊柱弯曲异常和龋齿等的防治;我国将0至36个月儿童中医药健康管理纳入家庭医生签约服务包,2025年累计服务2420万人次。



化解孩子健康烦恼,中医来帮忙



5月31日,小朋友在河北省石家庄市图书馆新馆与机器人互动。

新华社发 陈其保摄

欢的教练和机构,进行专业化训练。

北京金野活力体育发展有限公司负责人高鑫萌表示,较高水平的专业校外培训能提供科学的训练方法,弥补学校体育资源不足和家庭缺少专业指导等问题。

“不断丰富儿童运动场景,需广泛汇聚社会力量。”徐建方表示。

调查发现,越来越多的社区开始进行儿童友好型社区改造。今年年初,在重庆市体育局、市财政局微型体育公园资金补助下,重庆市北碚区龙凤桥街道龙凤社区把老旧小区的闲置坝坝改造成3000平方米免费体育公园,新建了1个标准篮球场、2个羽毛球场、3个乒乓球台,以及环形慢跑步道、儿童游乐区等区域。

“过去孩子要到外面报班,费时又费时,现在可好了。”社区居民吕萍道说。

“体育公园投用两个月来,已经吸引社区内外的少年儿童6000多人次。”龙凤社区党委书记王璐说。

上海市闵行区吴泾镇KDL儿童友好社区,探索打通儿童服务“最后一公里”。5月31日,“童年宝藏探索”主题活动热闹开展,吸引不少家庭参加,孤独症和多动症儿童还有专门节日活动。志愿者与专业教师为周边居民提供科学运动指导、亲子陪伴支持,让孩子们在游戏中、情境化的体验中快乐成长。

人民日报记者 姜峰 孙龙飞 李硕 据人民日报

重复训练还可能让孩子更觉枯燥乏味。

“‘健康第一’的理念不是口号,而是每日的践行。”国家体育总局体育科学研究所研究员徐建方表示,学校与家长都需摒弃应试思维,尊重孩子的自主选择,利用校内外碎片化时间,投入多样化项目,让运动真正融入孩子们的生活日常。

一些传统体育小游戏是不错的选择。徐建方举例介绍,扔沙包时,投掷方和躲避方都要快速反应、灵敏躲闪,考验反应速度、手眼协调能力;踢毽子时,要全神贯注并随时准备接毽,能有效锻炼专注力、平衡和协调能力,以及下肢力量;多人游戏则需要协商规则、轮流参与,是很好的社交启蒙。

如今,越来越多的传统体育、亲子游戏等活动在各地开展。“六一”国际儿童节前夕,一场趣味运动会在北京中学商务区实验小学操场火热进行,30组家庭参与其中,共享欢乐时光。“沙包大战好玩了!”9岁的豆豆玩得满头大汗。长沙高新区虹桥小学已经连续多年举办爸爸篮球赛、妈妈跳绳赛,营造良好的亲子运动氛围。

家长要放下焦虑,社会需拓宽儿童的运动场景

家长们该如何帮孩子选择运动项目? “父母应该成为孩子的‘玩伴’,在互动中更好地理解孩子的情绪。”徐建方表示,家庭是儿童参与体育运动的起点,家人之间一起运动、设立共同目标,能让孩子增强归属感和团队意识,营造和谐温馨的家庭氛围。

湖州师范学院教师徐勤萍建议,9岁以前的孩子,主要考虑兴趣,选择什么运动不重要。比如,让孩子们多体验一些运动,从中筛选适合孩子的、孩子喜欢的运动。“有的孩子上肢力量弱,家长却让他学空手道。本意是让他增强上肢力量,却可能让孩子在训练中屡屡受挫,失去兴趣。”徐勤萍说,9岁以后,孩子找到感兴趣的运动后,家长可帮孩子寻找喜

不少家长存在焦虑情绪,不考虑孩子是否适合、是否感兴趣就把他们送往运动俱乐部训练。”上海体育大学教授李有强表示,俱乐部往往用针对专业运动员的纯竞技训练模式训练普通孩子,这种模式很容易消磨掉孩子的运动兴趣。另外,每周一两次的运动频率很难积累技能,

上海男孩硕硕小学学了足球、篮球,初中学了羽毛球,每个项目都学了3年以上。“如果只是家长要求,比较难坚持。”硕硕妈妈说。

有的家长则迫于身边没有运动场地。“我们小区的绿地面积不少,但给孩子玩耍的空地却没有。”家住北京市朝阳区六里屯街道的李女士说。小区里有五六个同龄的孩子,都喜欢打篮球。在一个闲置角落安装了篮球架,却被邻居投诉声音太大。篮球架装了拆,拆了装……在反复拉扯中,孩子们的兴趣没了,最后不了了之。

家住长沙市开福区福城路的程程妈妈也深有体会。她给孩子报了跆拳道班,每次让孩子上课都费尽口舌。有一次上课途中遇见2个小伙伴,程程坚决不去上课了。3个小男孩在小区疯跑到天黑也不肯回家。几个家长聊起来感叹,如果能在小区里一起跑跑跳跳,何必绕远路去机构学呢。但家长们的陪伴时间有限,孩子们很难凑在一起。

缺场地、缺玩伴、缺时间,与身边的小伙伴自由玩耍、快乐运动竟成了“奢侈品”。

经典游戏、不被安排的运动容易激发孩子兴趣

报体育培训班的孩子们,后来还在坚持这项运动吗? “我给老大报过足球、篮球、游泳、棒球课,最后没坚持下去。”家住广州市白云区同和街道的泽楷妈妈无奈地说。让她欣慰的是,小女儿没有报名任何体育培训班,而是参加了学校的田径队,每周二、三、四,每天各一小时跑步训练,反而坚持得很好。

像浩浩妈妈这样的家长并不少。记者随机调查北京、上海、湖南长沙、广东广州的10多个家庭发现,送孩子去机构参加专业运动技能培训,成为许多家庭的现实选择。有的家长觉得,孩子去机构训练更专业、更省事。“送孩子去参加体育培训,至少能出汗。”浩浩妈

习习近平总书记指出,“孩子们不是要吃得胖胖的,而是要长得壮壮的、练得棒棒的。”“家庭、学校、社会等各方面都要为少年儿童增强体魄创造条件。”

孩子们该怎样运动?能否在自由玩耍中长出力量?“六一”国际儿童节到来之际,本版推出特别策划,关注儿童运动中的新现象、新路径,把运动的快乐还给童年。

——编者

送孩子去培训班运动,成为不少家庭的现实选择

自从上了小学一年级,浩浩就很难在小区里碰见同龄的小朋友了,要么是刚学会走路的小宝宝,要么是在健身器材旁锻炼的爷爷奶奶。原来,小区同龄孩子大都被送去外面的机构学习专项运动了。足球、篮球、游泳、跆拳道……各式训练五花八门。为了不让孩子沉迷电子产品,浩浩妈妈只好给孩子也报了班——练习跑步和跳绳,提升这两项体测科目成绩。

像浩浩妈妈这样的家长并不少。记者随机调查北京、上海、湖南长沙、广东广州的10多个家庭发现,送孩子去机构参加专业运动技能培训,成为许多家庭的现实选择。有的家长觉得,孩子去机构训练更专业、更省事。“送孩子去参加体育培训,至少能出汗。”浩浩妈

不少家长存在焦虑情绪,不考虑孩子是否适合、是否感兴趣就把他们送往运动俱乐部训练。”上海体育大学教授李有强表示,俱乐部往往用针对专业运动员的纯竞技训练模式训练普通孩子,这种模式很容易消磨掉孩子的运动兴趣。另外,每周一两次的运动频率很难积累技能,

上海男孩硕硕小学学了足球、篮球,初中学了羽毛球,每个项目都学了3年以上。“如果只是家长要求,比较难坚持。”硕硕妈妈说。

有的家长则迫于身边没有运动场地。“我们小区的绿地面积不少,但给孩子玩耍的空地却没有。”家住北京市朝阳区六里屯街道的李女士说。小区里有五六个同龄的孩子,都喜欢打篮球。在一个闲置角落安装了篮球架,却被邻居投诉声音太大。篮球架装了拆,拆了装……在反复拉扯中,孩子们的兴趣没了,最后不了了之。

家住长沙市开福区福城路的程程妈妈也深有体会。她给孩子报了跆拳道班,每次让孩子上课都费尽口舌。有一次上课途中遇见2个小伙伴,程程坚决不去上课了。3个小男孩在小区疯跑到天黑也不肯回家。几个家长聊起来感叹,如果能在小区里一起跑跑跳跳,何必绕远路去机构学呢。但家长们的陪伴时间有限,孩子们很难凑在一起。

缺场地、缺玩伴、缺时间,与身边的小伙伴自由玩耍、快乐运动竟成了“奢侈品”。

经典游戏、不被安排的运动容易激发孩子兴趣

报体育培训班的孩子们,后来还在坚持这项运动吗? “我给老大报过足球、篮球、游泳、棒球课,最后没坚持下去。”家住广州市白云区同和街道的泽楷妈妈无奈地说。让她欣慰的是,小女儿没有报名任何体育培训班,而是参加了学校的田径队,每周二、三、四,每天各一小时跑步训练,反而坚持得很好。

像浩浩妈妈这样的家长并不少。记者随机调查北京、上海、湖南长沙、广东广州的10多个家庭发现,送孩子去机构参加专业运动技能培训,成为许多家庭的现实选择。有的家长觉得,孩子去机构训练更专业、更省事。“送孩子去参加体育培训,至少能出汗。”浩浩妈

不少家长存在焦虑情绪,不考虑孩子是否适合、是否感兴趣就把他们送往运动俱乐部训练。”上海体育大学教授李有强表示,俱乐部往往用针对专业运动员的纯竞技训练模式训练普通孩子,这种模式很容易消磨掉孩子的运动兴趣。另外,每周一两次的运动频率很难积累技能,

上海男孩硕硕小学学了足球、篮球,初中学了羽毛球,每个项目都学了3年以上。“如果只是家长要求,比较难坚持。”硕硕妈妈说。

有的家长则迫于身边没有运动场地。“我们小区的绿地面积不少,但给孩子玩耍的空地却没有。”家住北京市朝阳区六里屯街道的李女士说。小区里有五六个同龄的孩子,都喜欢打篮球。在一个闲置角落安装了篮球架,却被邻居投诉声音太大。篮球架装了拆,拆了装……在反复拉扯中,孩子们的兴趣没了,最后不了了之。

家住长沙市开福区福城路的程程妈妈也深有体会。她给孩子报了跆拳道班,每次让孩子上课都费尽口舌。有一次上课途中遇见2个小伙伴,程程坚决不去上课了。3个小男孩在小区疯跑到天黑也不肯回家。几个家长聊起来感叹,如果能在小区里一起跑跑跳跳,何必绕远路去机构学呢。但家长们的陪伴时间有限,孩子们很难凑在一起。

缺场地、缺玩伴、缺时间,与身边的小伙伴自由玩耍、快乐运动竟成了“奢侈品”。

经典游戏、不被安排的运动容易激发孩子兴趣

报体育培训班的孩子们,后来还在坚持这项运动吗? “我给老大报过足球、篮球、游泳、棒球课,最后没坚持下去。”家住广州市白云区同和街道的泽楷妈妈无奈地说。让她欣慰的是,小女儿没有报名任何体育培训班,而是参加了学校的田径队,每周二、三、四,每天各一小时跑步训练,反而坚持得很好。

像浩浩妈妈这样的家长并不少。记者随机调查北京、上海、湖南长沙、广东广州的10多个家庭发现,送孩子去机构参加专业运动技能培训,成为许多家庭的现实选择。有的家长觉得,孩子去机构训练更专业、更省事。“送孩子去参加体育培训,至少能出汗。”浩浩妈

不少家长存在焦虑情绪,不考虑孩子是否适合、是否感兴趣就把他们送往运动俱乐部训练。”上海体育大学教授李有强表示,俱乐部往往用针对专业运动员的纯竞技训练模式训练普通孩子,这种模式很容易消磨掉孩子的运动兴趣。另外,每周一两次的运动频率很难积累技能,

上海男孩硕硕小学学了足球、篮球,初中学了羽毛球,每个项目都学了3年以上。“如果只是家长要求,比较难坚持。”硕硕妈妈说。

有的家长则迫于身边没有运动场地。“我们小区的绿地面积不少,但给孩子玩耍的空地却没有。”家住北京市朝阳区六里屯街道的李女士说。小区里有五六个同龄的孩子,都喜欢打篮球。在一个闲置角落安装了篮球架,却被邻居投诉声音太大。篮球架装了拆,拆了装……在反复拉扯中,孩子们的兴趣没了,最后不了了之。

家住长沙市开福区福城路的程程妈妈也深有体会。她给孩子报了跆拳道班,每次让孩子上课都费尽口舌。有一次上课途中遇见2个小伙伴,程程坚决不去上课了。3个小男孩在小区疯跑到天黑也不肯回家。几个家长聊起来感叹,如果能在小区里一起跑跑跳跳,何必绕远路去机构学呢。但家长们的陪伴时间有限,孩子们很难凑在一起。

缺场地、缺玩伴、缺时间,与身边的小伙伴自由玩耍、快乐运动竟成了“奢侈品”。

经典游戏、不被安排的运动容易激发孩子兴趣

报体育培训班的孩子们,后来还在坚持这项运动吗? “我给老大报过足球、篮球、游泳、棒球课,最后没坚持下去。”家住广州市白云区同和街道的泽楷妈妈无奈地说。让她欣慰的是,小女儿没有报名任何体育培训班,而是参加了学校的田径队,每周二、三、四,每天各一小时跑步训练,反而坚持得很好。

像浩浩妈妈这样的家长并不少。记者随机调查北京、上海、湖南长沙、广东广州的10多个家庭发现,送孩子去机构参加专业运动技能培训,成为许多家庭的现实选择。有的家长觉得,孩子去机构训练更专业、更省事。“送孩子去参加体育培训,至少能出汗。”浩浩妈

身上有汗,生命有劲

汪晓赞

把运动融入生活、连接传统,让孩子有空玩、有地玩、有人一起玩,他们才会身上有汗、眼里有光、脚下有力量

当久坐成为常态,当指尖滑动代替户外“撒野”,人们不由发现,“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”也伴随生长。即便一些家长做出改变,孩子们的运动也常常以“被安排”的方式发生,在枯燥的技能训练中完成。孩子们该怎样运动?能否在自由玩耍中长出力量?问题背后是儿童成长方式的深刻变化,也是儿童健康发展的迫切需要。具体来看,需要在身体、心灵、文化三个方面给予滋养。

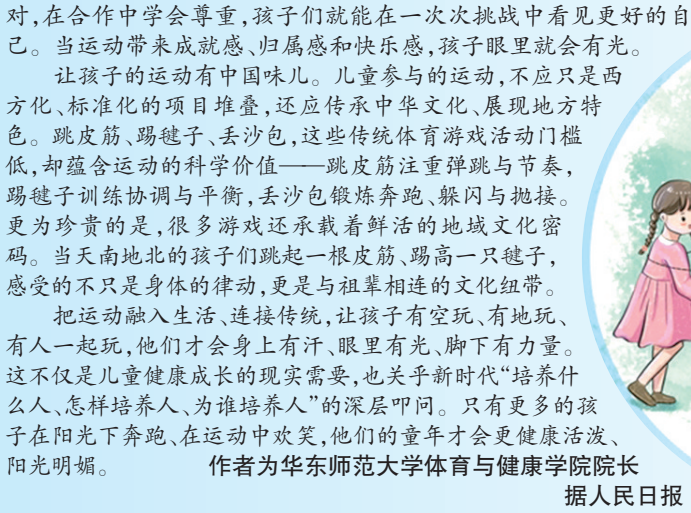
让孩子身上有汗。身上有汗,生命才有劲。曾经的孩子没有精致装备、复杂规则,却有着街头巷尾大汗淋漓的奔跑、摸爬滚打中尽情释放的欢笑。今天,这样的场景正变得愈加“稀缺”。快节奏的生活方式、过重的作业负担、过多的用屏时间……孩子们在生活中不仅缺少了运动,高强度大密度的运动时间更少。对儿童而言,出汗不只是身体代谢的过程,更是情绪疏解、压力释放和生命唤醒的过程。校园体育要提开课堂运动密度,让孩子在有限时间里真正动起来;家庭生活要给孩子留出固定的户外活动时间,把简单运动变成生活常态;社区也要向儿童打开空间,为孩子释放活力提供运动场。

让孩子眼里有光。相比屏幕里的即时反馈,运动需要坚持、合作和体验;相比虚拟世界的快速刺激,真实运动的快乐往往要在参与中慢慢生成。因此,让孩子爱上运动,就不能把运动简单变成任务、考核和负担,而要让运动重新变得好玩、有趣、有挑战。比赛,是点燃兴趣的重要方式。它不只是少数体育特长生的舞台,而应成为每个孩子参与与运动、展示自我的机会。在比赛中学会坚持,在失败中学会面对,在合作中学会尊重,孩子们就能在一次次挑战中看见更好的自己。当运动带来成就感、归属感和快乐感,孩子眼里就会有光。

孩子的运动有中国味儿。儿童参与的运动,不应只是西方化、标准化的项目堆叠,还应传承中华文化、展现地方特色。跳皮筋、踢毽子、丢沙包,这些传统体育游戏活动门槛低,却蕴含运动的科学价值——跳皮筋注重弹跳与节奏,踢毽子训练协调与平衡,丢沙包锻炼奔跑、躲闪与抛接。更为珍贵的是,很多游戏还承载着鲜活的地域文化密码。当天南地北的孩子们跳起一根皮筋、踢高一只毽子,感受的不只是身体的律动,更是与祖辈相连的文化纽带。

把运动融入生活、连接传统,让孩子有空玩、有地玩、有人一起玩,他们才会身上有汗、眼里有光、脚下有力量。这不仅是儿童健康成长的现实需要,也关乎新时代“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的深层叩问。只有更多的孩子在阳光下奔跑、在运动中欢笑,他们的童年才会更健康活泼、阳光明媚。

作者为华东师范大学体育与健康学院院长
据人民日报



5月31日,由北京青少年服务中心、北京市少年宫等主办的第四届“让我们荡起双桨”首都少年儿童庆祝“六一”国际儿童节主题活动在北海公园举行。来自北京、和田、玉树、乌兰察布等地的孩子们齐聚一堂同唱《让我们荡起双桨》,用歌声迎接属于自己的节日。

新华社记者 樊雨晴摄

你会跳皮筋吗?

李翠含

“小皮球,香蕉梨,马兰开花二十一,二五六,二五七,二八二九三十一……”一首童谣,总能勾起一代代人的童年记忆。

在电子产品尚未普及的年代,一根橡皮筋,成为孩子们的快乐源泉。

各地跳皮筋的玩法大体相近,难度从脚踩至“地皮”逐步升至举过头顶的“小举”,包含捻、勾、踩、跨等10余种基

础动作。孩子们按规则依次闯关,既考验肢体灵活性,也要动作精准。游戏时常搭配各类童谣,不同歌谣把控着跳跃节奏。像“马兰开花二十一”系列,以数字编排,培养孩子的节奏感与对数字的敏感度;“小河水哗啦啦,我和姐姐采棉花”等歌谣则融入劳动场景,传递勤劳向善的美好品德。

跳皮筋不只是简单的体育游戏,还能锻炼孩子的肢体协调、平衡与跳跃能力,更能塑造品格。游戏需要多人协作,撑皮筋、做动作都要恪守规则,在无人刻意约束的环境下,孩子们慢慢学会公平竞争、团队合作,学着直面输赢。

近来,跳皮筋等传统民间体育游戏逐渐回归校园。在幼儿园、小学的操场上,师生同跳皮筋的场景随处可见。熟悉的歌谣也搭建起亲子沟通的桥梁,家长与孩子共忆童年、一同运动,收获别样温情。作者为北京师范大学体育与运动学院讲师
据人民日报