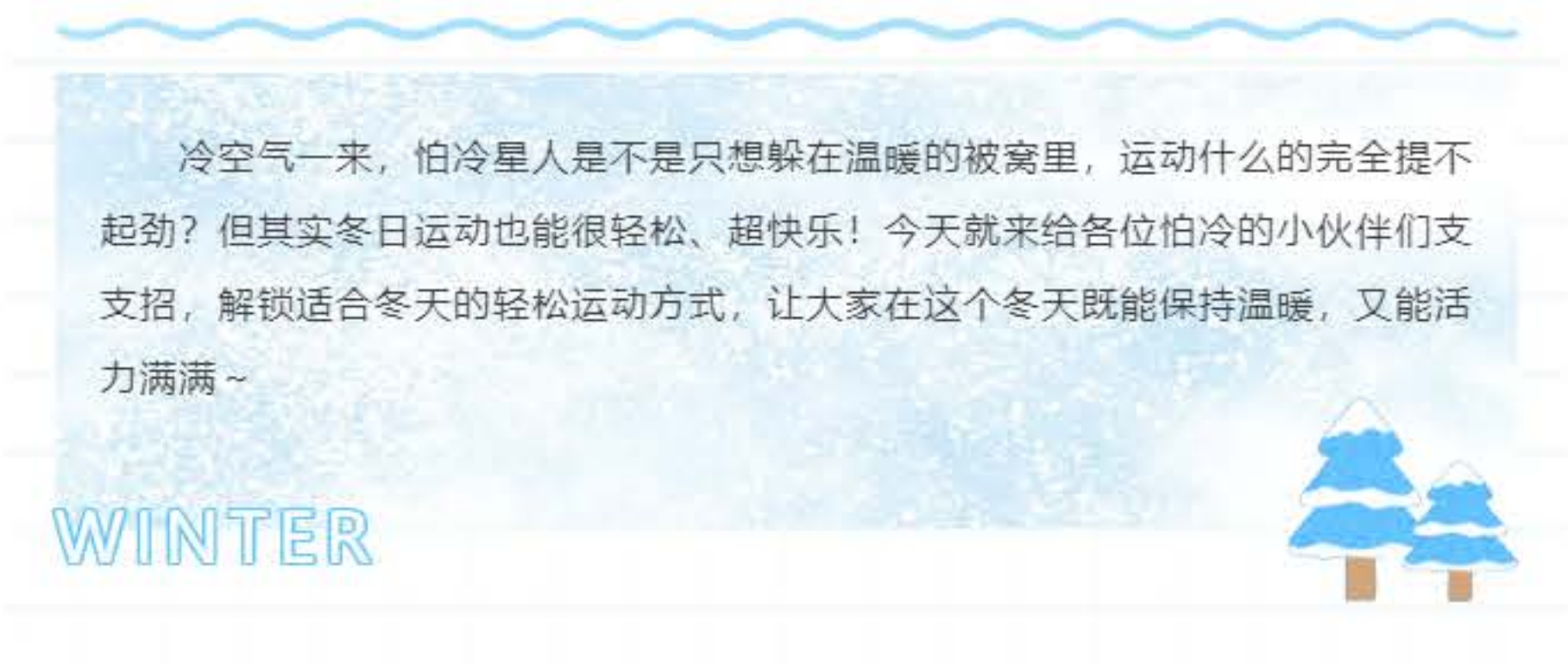




01 4个理由，冬日必运动

一、驱散寒冷，提升耐寒力

运动是最好的“取暖器”。通过运动，身体产热增加，能有效改善手脚冰凉的情况。长期坚持，还能提高机体对寒冷刺激的适应能力，让你不再那么“怕冷”。



(图片来源：上海疾控)

二、增强免疫，告别感冒

冬季是流感高发期。坚持运动能有效促进血液循环，加快新陈代谢，增强免疫细胞的活力，让身体的“防御系统”更加强大，更好地抵御病毒侵袭。

三、对抗“冬季忧郁”

冬季日照时间短，容易让人情绪低落、精神不振，也就是所谓的“冬季抑郁”。运动能促进大脑分泌内啡肽（一种让你感到快乐的物质），有效缓解压力，驱散抑郁，让心情像阳光一样灿烂起来。

四、高效燃脂，事半功倍

为了抵御寒冷，身体需要消耗更多能量，运动时的燃脂效率比在温暖环境中更高。



(图片来源：上海疾控)

02 宅家运动好选择

开合跳

开合跳主要锻炼下肢和腰腹肌肉力量，主要动作是双脚往外张开约1.5倍肩宽，双手往头顶方向击掌，手肘尽量伸直，在头部两侧夹紧，身体向上延伸。

俯卧撑

俯卧撑主要锻炼上肢、腰腹部肌肉，尤其是胸大肌，是一种简单易行却十分有效的力量训练手段。练习俯卧撑时，双手之间的距离以比肩略宽为宜，这样做会相对简单和安全，能避免驼背、塌腰。

下蹲

下蹲是锻炼大腿和臀部肌肉力量的常用动作。锻炼时，膝盖向下弯曲，头部到腰部的躯干始终保持笔直伸展的状态。

平板支撑

平板支撑是一种类似俯卧撑的训练方法，能够锻炼核心肌群。锻炼时，脸朝下，双腿伸展，双脚分开与臀部同宽，双手靠近肩膀，手掌向下。以俯卧撑的动作抬起身体时，收缩腹肌，从颈后到脚后跟形成一条直线，避免下背部或臀部弓起。

03 居家运动注意事项

01

穿宽松且有弹性的运动套装、运动鞋。穿睡衣或拖鞋很容易导致孩子运动时受伤。



02

运动前进行热身活动，防止受伤。运动后及时进行放松，切忌立即坐下或躺下。

03

选择空气流通比较好且空间大的环境，如客厅。

04

运动时间最好选择上午10点到11点，下午3点到5点。该时段孩子运动状态较好，且不至于惊扰邻居。

05

初次锻炼强度不宜过大，应循序渐进，科学锻炼，每天坚持。

06

运动时，根据少量多次原则，适当补充水分，切忌大量饮水。注意给孩子保暖并准备盐水。如果孩子在运动中流汗，室温又过低，很容易感冒。

07

孩子运动的场地如果有桌角等尖锐物品，要用防撞条包起来，以免孩子摔跤后受伤。

08

低年级学生的家长多参与亲子运动，有助于促进孩子身心健康发展。

文字来源：上海疾控、健康中国、学生与健康

长按二维码关注我们



健康生活 幸福成长

欢迎关注上海儿童青少年健康
获取更多信息