

循序渐进量力而行,别过度练习柔软度,遵循无痛训练原则

儿童学跳舞,应把好“度”避免运动损伤

养生关注



中国妇女报·中国妇女网
记者 杨娜
实习生 侯昌赫

如今,无论是一线城市,还是偏远小县城,从3、4岁开始学跳舞几乎成了女童们的课外班“标配”,有的孩子还学起了艺术体操。但是,近几年多地出现的女童练舞受伤致瘫的新闻也让家长们“胆战心惊”:到底该不该送女孩去学舞蹈、练艺术体操呢?我家孩子适合学跳舞吗?怎样科学避免孩子跳舞或练体操过程中受伤?就此,中国妇女报·中国妇女网记者近日采访了相关舞蹈老师、体操教练和运动医学专家。

每个孩子都可学舞蹈,5岁开始比较适宜

采访中,记者看到有些孩子身体柔韧性好,在练习下腰、劈叉等基本功时不会感觉到太疼,可轻松做到标准动作;而有些孩子在舞蹈老师的辅助按压下疼得直掉眼泪,动作也不能做到位。那么,后者是不是就不适合学舞蹈?

毕业于中央民族大学的马薇薇老师,从事舞蹈教育已12年了。她告诉记者,儿童从小学习舞蹈对孩子身体协调性很有帮助,也可锻炼孩子的坚强意志。孩子一般从5岁开始学习舞蹈就可以,不宜太早。在她看来,舞蹈本身是用身体去表达喜怒哀乐的一种方式,只要是喜欢舞蹈的小朋友都可以来学跳舞,和身体的软硬没有太大关系。但为了更好发挥肢体语言,学习舞蹈的孩子都需要练习软开度。“即使比较硬的孩子坚持练习,也一定会把软开度练得很好,但一定要坚持。”马老师说。

马老师介绍,舞蹈基本功可从5岁开始练习,主要训练目的是孩子的肢体控制力,身体各部位的肌肉力量。软开度可从一年级开始练习,那时孩子肌肉内有一定的控制能力,太小的孩子身体能力没有达到,过多练习软开还是会有危险的。

艺术体操有助孩子长高,但专业竞技选材有严格要求

侯小燕,我国第一批艺术体操运动员、艺术体操国际裁判、北京体育大学教授。在她看来,艺术体操与儿童舞蹈在坚持练习的前提下都可锻炼孩子身体的柔韧度和协调性,同时陶冶艺术情操,但二者还是有区别的。很多舞蹈更注重腿部练习,上身动作是与腿部动作相配合的;艺术体操锻炼的是全身体位,包括头、颈、肩、胸、髋、膝盖、脚尖,每一个部位都有相应练习。

侯教授认为,从健身角度来讲,每个人都适合去练习艺术体操,艺术体操从3岁就可开始练习,可以强身健体,变得体态优美。但从专业竞技角度来讲,艺术体操在选材上是有一定要求的。“一般来说,我们会选择那些四肢修长、腿形漂亮、颈肩协调、脸型小巧的孩子。在前期练习中,也会观察她们学习动作的快慢和表现程度来判断她们天赋的高低。”侯教授说道。专业运动员的初级选材一般在6~8岁,中级选材在9~14岁,高级选材在14岁以后,通过高级选材后,一般就可进入专业队参加国家级竞技比赛。

我们看到很多体操运动员身高都不太高,有些家长担心练习艺术体操会不会也影响孩子身高发育。侯教授给出了“放心”答案:“体操与艺术体

操不一样,练习艺术体操不仅不会影响孩子身高发育,还会有助于她们长得更高。”侯教授表示,体操是重器械(器械不可移动)运动,在平时锻炼中有很多负重练习;而艺术体操是轻器械(器械可移动)运动,在平时训练中主要是柔韧度练习。

“在世界比赛中,艺术体操运动员的集体身高都在170~175cm,个人也基本都在165cm以上。”侯教授告诉记者,除了有助身高发育之外,坚持练习艺术体操,女孩还可以矫正驼背、塌腰、腿形不正、走路内八等不良体态,让孩子变得更有气质。

身体“软度”由基因决定,动作专业规范可预防受伤

马薇薇认为,舞蹈练习只要科学系统,一般是不会受伤的。“孩子练习舞蹈一定要找专业老师,不要过度练习柔韧度,不要争强好胜,不要考级。要根据自己的能力来选择课程,循序渐慢慢慢来,就不容易受伤。”

侯教授介绍,在艺术体操的日常练习中,常见的有重复性动作导致疲劳损伤,比如腰肌劳损和膝盖受伤等。但有些损伤可通过规范动作来避免,“比如,立脚尖时我们要求五个脚趾头都要沾地,但是有些孩子在练习时动作不对,可能只有三个脚趾头沾地,在这种情况下,就容易出现脚腕疲劳,导致损伤。”侯教授说。

北京大学第三医院运动医学科主管康复师苗欣认为,力量和柔韧是互相矛盾的身体要素,哪一

方过强都不好,它们需要达到一个平衡。“对于柔韧度比较好的学员,要去强化它在柔韧动作中的力量;对于柔韧度稍差的学员,要选择循序渐进提升柔韧性,而不是暴力去压腿、下腰,以免给孩子带来损伤。”

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平告诉记者:“近些年通过基因研究发现,身体的‘软’其实是天生的。”他解释,我们骨头之间的连接部位叫作骨骺,成年以后骨骺就会变成骨头。通常小孩子骨骺还没发育完全,身体都相对较软。一般情况下,女孩在13~14岁,男孩大概15~18岁,骨骺会发育完全。而天生“软”是指孩子骨骺发育完成后身体还比较“软”,这种情况是基因决定的。“有的人想通过训练把身体练软了,但其本身不具备身体的软度,于是就会出现各种损伤。”杨渝平说。

舞蹈艺术体训练要掌握好“度”,身体太“硬”不要勉强

多年来,杨渝平接触到了儿童脚裸扭伤、膝关节撞击综合征、膝关节前交叉韧带断裂等各种病例。他介绍,压腿、劈叉这些基本功动作,有可能造成大腿根部的肌肉肌腱拉伤,叫坐骨结节、骨骺炎或是骨骺损伤。“这种情况常见,就是一压腿发现屁股后面疼,之后甚至会疼数月或数年经久不愈。这都是因为过度牵拉造成的,一定要好好休息,做冰敷,甚至有少数人可能还需要做手术。”杨渝平说。

体操和跳舞中经常会有下腰动作,杨渝平指出,这个动作会牵拉脊髓,脊髓牵拉过度或下腰过程中摔倒等,可能会造成脊髓损伤。尤其在做“反弓”动作时,会对脊柱骨头造成非常严重压迫,甚至造成椎体离断,脊椎的一部分骨质就可能被压坏,最后就长不上了,直接造成损伤。但近年新闻报道中有小孩因做下腰导致瘫痪的情况还属于极个别现象。

此外,还有一类损伤是间接造成的,比如舞蹈演员或小朋友在做类似金鸡独立这种动作时,稍微一扭或一蹦,容易出现膝关节扭伤,这种膝关节扭伤经常会伴随髌骨脱位。“好多人当时根本就不知道髌骨已脱出来了,就觉得扭了一下,膝关节有点肿,休息一段时间好了,但之后却是反复发作。如果还要保持运动能力,髌骨脱位是需要做手术的。”杨渝平说。

去年一个9岁小女孩的病例让杨渝平至今印象深刻。这个小女孩就诊时左手臂只能抬到比平举还低的位置,她妈妈介绍说孩子上舞蹈课时老师给做开肩动作时感觉被拉了一下,有点不舒服,一周后就出现了左臂举不上去的状况。经过检查后,杨渝平发现小女孩是臂丛神经拉伤,给予了相应的口服营养神经的药物,嘱咐家长密切观察病情变化,一旦加重随时到医院复查。6周后,小女孩母亲回复说,孩子肩膀抬起来基本没问题了。

杨渝平说,“开肩”是舞蹈老师经常帮学生做的一个动作,可能会出现很严重风险,就像这个女孩一样出现神经牵拉损伤。“这孩子挺幸运的,因为神经损伤有时候并不能完全恢复,甚至完全不能恢复,希望这个例子能让大家引以为戒。我的闺女也特别喜欢跳舞,但我叮嘱她说,在老师帮助你牵拉时,如果有明显不舒服一定要叫喊出来告诉老师‘我真的受不了’,千万不能因为一个过度动作引起终生遗憾。”杨渝平强调说。

苗欣也提醒,在孩子练习舞蹈时,家长应多加留意,掌握好一个孩子可承受的“度”。家长可以让孩子遵循无痛训练的原则。“这个无痛,包括跳舞训练中的无痛和训练后无痛,即使痛也是非常轻微的疼痛,而且很快会消失,那就能接受。如果有比较严重的疼痛,训练后不消失,甚至连续好几次训练都出现同样位置的疼痛,就一定要找专业运动医学的大夫或康复师去明确诊断,再决定要不要继续练习。”

杨渝平建议,孩子学跳舞,首先家长要评估孩子韧带是属于软的还是硬的。人的韧带在小时候是更容易抻长的,在可以耐受的情况下,可以逐渐去训练;但如果实在练不下去,那就说明这孩子长大了可能属于韧带比较硬的,也许不太适合跳舞。因此跳舞一定要量力而行,因材施教,千万别勉强孩子。

第二,如果孩子受伤了就先休息。受伤后要冰敷10分钟,别热敷。如果休息后还没有恢复或感觉哪里疼了,赶紧找正规医院专业的运动医学大夫看看,以免耽误孩子病情。

养生新鲜报

儿童读物插图多 孩子理解力降低

家长们常认为,一些图文并茂的读物,常会给孩子以直观和形象的感觉,从而提高对于阅读的乐趣和兴趣。然而,近期美国卡内基梅隆大学的研究小组,在《学习科学》杂志发表的一项研究表明,读物中配的插图和照片过多,会降低孩子对文章的阅读和理解能力,以及学习效率。

研究小组以60名小学1~2年级的儿童为对象,让他们阅读市售该年龄段的图书,进行有关阅读能力的测试。研究者发现,过多的插图会分散和转移孩子的注意力,干扰孩子对文章的理解力,妨碍孩子对重要内容的掌握,反而使内容难以理解。

(宁蔚夏)

儿时好友多 性格更坚强

澳大利亚家庭研究所最新发布的《澳大利亚成长研究》显示,至少维系一段亲密的友谊,可使青少年具备更强的抗压能力。

研究人员选取了约1万名儿童,要求他们从10个方面进行自我评估,包括适应变化的能力、遇到障碍的情况下实现目标的能力等,总得分在0~40分之间,分数越高,心理韧性越强。韧性是影响青少年幸福感的重要因素,这些青少年的平均得分为26.5分,其中男孩平均27.6分,女孩25.5分。

报告还分析了家庭、学校、社区和朋友等支持性环境如何影响青少年的适应能力。在16~17岁青少年中,有84%的受访者说他们至少有一个好朋友。这些青少年的平均得分为27分,而表示自己没有好朋友的另外16%的青少年平均得分是23分。这表明,友谊对心理韧性有显著影响,即朋友多的青少年更坚强。因此,要想增强青少年的心理韧性,最好的方法就是帮助他们找到并结识可靠的好朋友。

(敏稳)

经常听鸟叫 提升幸福感

近期,美国加利福尼亚州立理工大学和犹他州立大学的一项研究表明,在自然环境中度过,周围鸟鸣等自然声音,能够提高幸福感,促进和改善心理健康。

研究结果表明,在自然环境中,听小鸟的鸣叫声声音仅仅7~10分钟,就会带给人们生物多样性的感受,对人的心理健康和心理恢复以及幸福感的产生和提高均带来了积极的影响。

(宁蔚夏)

女性养生

吃覆盆子煮鸡腰子,缓解冬季手脚冰凉

广州中医药大学第一附属医院内科教授 蓝森淼

覆盆子有益肾固精缩尿、养肝明目的功效,可有效缓解冬季女性手脚冰凉的症状。

推荐一个食疗方:取桑葚、枸杞、红枣各30克,女贞子20克,柏子仁15克,菟丝子、覆盆子各10克,鸡腰子20个,老姜3片,葱3段,米酒、精盐适量。药材

稍冲洗后,除鸡腰子、红枣,其余药材加水6杯用大火煮沸,改小火煮至汤汁剩约2杯时,去渣;红枣去核、药汤备用;鸡腰子洗净,放入沸水焯烫,随即捞起沥干;炖盅放入红枣、鸡腰子、调料及药汤,加盖入锅蒸至熟透(约20分钟)即可。

此方中,覆盆子味甘酸,性微温,归肝、肾经,能固精缩尿、益肾养肝、明目,可用于阳痿早泄、遗精滑精、

宫冷不孕、带下清稀、尿频遗尿、目视昏暗、须发早白等症状。现代研究认为,覆盆子含有抗氧化、调节免疫功能和调整代谢等作用成分,具有抗衰老作用;能增强对生殖系统的调节作用,具有延年益寿的功效,是常见的补肾中药。几味同用,可用于肾阳不足、精血亏虚、腰膝酸疼、四肢冰冷、阳痿早泄、宫冷不孕等症状。

