

从长高到长壮

青少年身体素质如何持续提升

如果把健康比作一座房子,那肌肉力量就是支撑房子的“隐形承重墙”,而青少年时期正是给这堵“承重墙”添砖加瓦、筑牢根基的黄金阶段。

走在校园里不难发现,现在的孩子比几年前“蹿”得更快、“拔”得更高——国家卫生健康委最新数据显示,对比5年前,我国6至17岁青少年身高显著增长,男生平均增高2.1厘米,女生平均增高2.2厘米。别小看这2厘米,对孩子来说,也是生长发育的重要信号。

与此同时,围绕青少年肌肉健康的研究也在持续推进,如何让孩子既拥有挺拔的身姿、又有壮实的肌体,在身高增长的同时,进一步提升以握力、引体向上、仰卧起坐为代表的肌肉力量指标,成为当前青少年健康领域关注的重点方向。



铺就青少年健康成长路

“青少年适合什么体育项目?”“每周需要多少次体育活动?”“要达到什么样的强度?”……随着家长对青少年健康的关注度提升,这类问题频繁进入公众视野。近年来,随着我国体教融合的不断深化,相关部门采取了一系列措施增加青少年的体育活动,持续为青少年强身健体助力。

近日,国家体育总局编制的“儿童青少年科学健身20条”正式发布,为儿童青少年身心全面发展提供科学健身指导;《进一步加强中小学生学习心理健康十条措施》强调,“全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”“鼓励学校与社区合作开放周边运动场馆,为学生放学后开展体育锻炼提供场所保障”等,旨在延长学生课间活动时间,丰富课后服务体育项目,增加学生户外活动时间。

在陈先哲看来,要让体育课真正发挥强身健体作用,核心是先打破“重分数、轻体能”的认知偏差,从思想根源上回归体育“强身健体”的本质价值。

“在教育理念上,要进一步打破‘唯分数论’的教育评价惯性,不再把体育课视为‘可牺牲的课时’。同时,对于‘上体育课影响学习’‘运动容易受伤’等观念也要批判地看待,更多认识到体育运动在提升专注力、促进大脑发育、磨炼意志品质等方面发挥的重要作用,真正明白强健的身体是学习的基础,为青少年茁壮成长提供思想动力。”陈先哲谈道。

陈先哲认为,要通过优化课程设计、强化实施保障,在培养兴趣、提高技能等层面多下功夫,进一步加强体育课程培训质量,让体育课既有存在感又有实效性。

赵鹏表示,青少年健康成长,需要家庭、学校和社会协同发力,共同营造一个“身体友好”的成长生态。“家长是孩子身体发育的第一任‘教练’。家庭中要形成‘每天都要动’的习惯——哪怕是全家一起爬楼梯、做家务、散步、玩球。关键要让孩子在生活中不断体验到身体的力量感与掌控感。”

“学校的体育教学也应当强化基础体能训练,通过多样化的游戏、分组竞赛、体能闯关,让孩子在乐趣中建立持续运动的习惯。社会也应为孩子提供‘用身体生活’的空间。例如,在公共空间构建安全的步行与骑行通道,开放更多可自由使用的运动场地,让孩子随时能动、处处想动——这些都能为青少年从长高到长壮,实现身体素质的持续提升添砖加瓦。”赵鹏说。

光明日报 王禹欣

肌肉健康事关重大

如今的青少年,成长环境已今非昔比,不仅运动兴趣选择更多,运动装备也更专业。青少年身高和体重增长的同时,如何确保体质同步强化,帮助他们夯实健康基础?

对青少年来说,健康的体魄离不开肌肉力量,它是人体运动能力的基础,也是代谢健康的重要指标。在中国人民大学体育部教授吴广亮看来,肌肉力量的保持与提升,可以促进青少年身高增长与骨骼健康,降低各种短期和长期的健康风险,为身心健康发展保驾护航。

“肌肉是关节的‘避震器’。如果肌肉力量不足,膝盖、踝关节等部位在跑跳中就容易直接受到冲击,扭伤、拉伤概率会成倍增加。”吴广亮说,“青少年时期是骨量峰值形成的关键窗口,而肌肉收缩有刺激骨骼生长的

作用。肌力弱不仅会直接减少骨刺激,增加未来骨质疏松和骨折的风险,还容易引发脂肪率超标的‘隐性肥胖’,进而提高心血管疾病的患病概率。”

“在日常表现中,一些孩子容易出现核心肌群无力的情况,尤其是个子较高的孩子。最常见的就是圆肩、驼背、头前引等不良姿势,脊柱稳定性下降,站着、坐着都显得‘塌’。而这种肌肉力量下降导致的不良体态,可能进一步使颈肩腰背产生疼痛。”吴广亮表示,“在运动时,不少孩子总是跑两步就累、引体向上做不了、球类运动反应慢。体育成绩不佳,容易导致孩子自我否定,并可能产生焦虑或抑郁情绪,影响心理健康。”

华南师范大学教育科学学院教授陈先哲认为,运动量的提升,对于提升青少年体质至关重

要。他进一步表示,“除此以外,虽然多数家长让孩子参加体育锻炼的初衷是强身健体,但一些体育课程的目标其实仍是‘提升体育分值’。因此,提高体育的地位和各方对体育的重视程度,真正落实‘健康第一’理念,是十分关键的。”

“强壮的身体不只是‘练’的问题,更需要‘养’的支撑。青少年时期的健康习惯是维护全生命周期健康的基础,良好生活与饮食习惯的养成非常重要。”陈先哲说,“当均衡营养、充足睡眠、稳定节律成为生活常态,身体便能够涵养出足够的修复能力与适应能力,肌肉力量的增长呈现出更可控的良性趋势。这种‘可预期性’反过来能够让孩子们更愿意坚持运动习惯,形成‘习惯支撑训练,训练强化习惯’的正向循环。”

数字时代如何科学锻炼

当前,大数据、人工智能等新兴数字技术飞速发展,深刻改变着青少年的生活、学习与运动方式,也为强健体魄带来了全新机遇。

在康复大学教授赵鹏看来,互联网和数字技术在为生活创造便利条件的同时,也为青少年运动提供了新场景。“孩子们的时间越来越被电子屏幕所占据。肌肉的生长需要规律的机械刺激,只有当肌纤维被‘应力拉扯’并充分恢复时,力量才会提升。但数字化生活的节奏让孩子们的运动呈现碎片化:三分钟热度、零散打卡、无明确负荷计划。这类运动虽然看似参与度高,实则难以真正激活深层肌群和神经控制系统。”此外,赵鹏补充道,

“在科技飞速发展的大背景下,要让数字技术成为激活身体的工具。比如,可以尝试智能穿戴设备、互动游戏、线上体能打卡等,让其成为孩子的‘运动助推器’。”

近日发布的《关于推动运动促进健康事业高质量发展的指导意见》强调,“推进数智创新赋能”“推进运动促进健康服务的数字化、智能化升级,运用大数据、人工智能等高新技术,打造数智应用场景”。

吴广亮对此充满期待,他建议构建“数智+肌力”的青少年健康服务链,真正做到数据跑起来、算法算得准、场景用得上。“不仅要拓宽数据采集源头,使其覆盖青少年日常运动的核心

场景,更要打破‘数据孤岛’,在保障青少年隐私的前提下,建立安全合规的数据共享机制,基于多维度数据生成个性化训练方案。在日常生活中,实时追踪孩子的训练数据变化,让肌力管理融入青少年的日常,而不再是‘额外任务’。”他说。

在科普传播层面,吴广亮认为短视频平台大有可为。他介绍,一方面,可以邀请体育教师、儿童康复师、营养师等专业人士入驻平台,开设相对专业的运动科普账号,确保科普内容的可信度和知识密度;另一方面,可采用动画展示、街头互动、博主演绎等青少年喜闻乐见的形式,用口语化表达替代专业术语,让孩子看得懂、愿意学、能实践。