

锻炼才是提高免疫力的良方?

康宇

内蒙古蓝色巨犀教研部

DOI:10.32629/eces.v2i2.866

[摘要] 身体的免疫力降低原因有很多, 其中一个是大多数幼儿存在的, 就是平日里不喜欢锻炼, 过惯了舒适的生活使得自己没法“迈开腿”, 经常不爱运动的幼儿, 免疫力也会相对下降, 当幼儿身体的“保护”功能开始下降的时候, 一些细菌、病毒就会“趁虚而入”, 幼儿就容易出现体弱多病的情况, 也会变成易病体质。当幼儿的生活中缺乏锻炼时, 他的身体体质就会变得非常差, 免疫力也会非常的差。机体的免疫力好, 体内对病原的反应快、消除的也快。锻炼身体能增强免疫力, 不过要坚持经常锻炼才有效。但是, 过量运动后抵抗力反而从增强往下走, 因此运动一定要适量。

[关键词] 免疫力; 锻炼身体; 运动方式

Exercise is the best way to improve immunity?

Yu Kang

Blue giant rhino teaching and research department

[Abstract] There are many reasons for the decrease of body immunity. One of them is that most children don't like exercise. They are used to a comfortable life, so they can't "open their legs". Children who don't like sports often have a relatively low immunity. When the "protection" function of children's body begins to decline, some bacteria and viruses will "take advantage of the opportunity" to enter. It is very easy for children to be weak and sickly, and become susceptible to diseases. When a child's life lack of exercise, his physical fitness will become very poor, immunity will be very poor. The body's immunity is good, the body's response to pathogens is fast, and the elimination is also fast. Exercise can enhance immunity, but it is effective to keep exercising regularly. However, after excessive exercise, the resistance goes down from strengthening, so exercise must be appropriate.

[Key words] immunity; exercise sb.'s body; Mode of movement

免疫力是人体自身的防御机制, 是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等)、处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

现在的孩子的的确确是“温室中的花朵”, 夏天家长带孩子到北方避暑, 冬天又会带孩子去南方消夏。孩子根本感受不到季节的变化, 这对于孩子自身抵抗力的形成不是一个好的现象。现在很多孩子的身体体质都非常差, 天气一但多变, 很多孩子就会很容易出现感冒或发烧的情况。

孩子免疫力低下的表现就是容易生病, 因经常患病, 加重了机体的消耗, 所

以一般有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、睡眠障碍等表现。生病、打针、吃药、便成了家常便饭, 每次生病都要很长时间才能恢复, 而且常常反复发作。长此以往会导致身体和智力发育不良, 还易诱发重大疾病, 当孩子免疫力低下时应多补充一些含锌、硒和蛋白质高的食物, 当孩子免疫功能失调, 或者免疫系统不健全时, 下列问题就会反复发作: 感冒反复发作、扁桃体炎反复发作、哮喘反复发作、支气管炎反复发作、肺炎反复发作、腹泻反复发作, 所以千万不可小视。

身体的免疫力降低原因有很多, 其中一个是大多数孩子存在的, 就是

平日里不喜欢锻炼, 过惯了舒适的生活使得自己没法“迈开腿”, 经常不爱运动的孩子, 免疫力也会相对下降, 当孩子身体的“保护”功能开始下降的时候, 一些细菌、病毒就会“趁虚而入”, 孩子就容易出现体弱多病的情况, 也会变成易病体质。当孩子的生活中缺乏锻炼时, 他的身体体质就会变得非常差, 免疫力也会非常的差。机体的免疫力好, 体内对病原的反应快、消除的也快。锻炼身体能增强免疫力, 不过要坚持经常锻炼才有效。但是, 过量运动后抵抗力反而从增强往下走, 因此运动一定要适量。

案例: 强强平时不做任何体育游戏,

每次户外活动时,强强就会哭、闹,老师拿他没有任何办法,只能让他在一边坐着。强强在家也是一样,出门要爸爸妈妈抱或者背,家人也非常宠爱强强,强强不愿意做的事,家里人就不会强迫他做。久而久之,强强的体质非常差,经常性的感冒,而且感冒后,很长时间都没有好转的现象,每次都要住院。医生每次都会建议强强的父母让强强经常性地做体育运动,让强强提高自身免疫力。

运动过后的孩子,上课气氛更好,而且很专心,记得更快、学习更好。不运动的孩子反而上课状态不佳,注意力不集中。

很明显,运动后的孩子学习效率更高,这是因为孩子在运动时会产生多巴胺、去甲肾上腺素和血清素,这三种神经传导物质都和学习密切相关。多巴胺能传递“快乐和兴奋”的信号,促使注意力集中,有助于提高孩子的记忆力。去甲肾上腺素的分泌,能够让孩子高度集中精神,从而增强了专注力。

长高的主要原因是骨骼的发育情况,运动会促进血液循环,使细胞更活跃。而且,运动能增加身体吸收钙的能力。所以,生长激素除了在睡觉的时候很高,另一个就是在运动的时候明显增高。

参与体育运动对孩子的身心发育、性格养成有着不可替代的作用。孩子在参与体育活动时,会遇到一些困难,比如面对一项新的运动时,就会恐慌,而当孩子克服了自己的恐惧感完成这项运动时,会得到前所未有的成就感,这比学习上拿了第一还要高兴。心理研究早已表明:这类直接而强烈的成功体验,会让孩子产生极大的鼓舞和激励作用,会极大地提升孩子的成就感和自信心。

1 培养孩子的运动兴趣

都说兴趣是孩子最好的老师,培养孩子的兴趣习惯,家长需要让孩子选择自己喜欢的运动,当家长发现孩子喜欢玩篮球,家长可以经常带着孩子出门打篮球,激发孩子对篮球的兴趣,久而久之,孩子就会爱上篮球,爱上运动。

2 增加户外运动的时间

很多的孩子随着家长一起“宅”在家,很多出门,久而久之孩子就会变得越来越懒惰,毫不夸张地说,就连出门都懒得抬脚,因此在生活中为了让孩子变得爱运动,家长就要多“制造”户外运动的机会,多带着自己的孩子出门走走,爱上运动。

3 家长以身作则,带宝宝运动

榜样的光芒经久不衰。家长就是孩子的榜样。有这样的一句话“有其父必有其子”,家长的行为举止对孩子有着潜移默化的作用,现在很多的家长都成为了“低头族”,吃饭的过程中、吃完饭之后时间一刻都没有离开过手机,相信孩子的天生的模仿力,也会学着家长的样子,开始玩手机,就会渐渐对运动失去兴趣。所以想要孩子养成运动的习惯,家长首先要起到带头作用,家长首先要以身作则,首先放下手中的手机,与孩子一起运动,感受运动带来的乐趣。

4 提高免疫力的运动方式

作为全民健身推广的“健步走”是最安全的锻炼方式,家长可带孩子每天健步走。健步走可以调节免疫力,提高抗病能力,加快病后康复速度。不太习惯锻炼和平时很少运动的人,最初要避免过量运动,运动时间不要超过1小时。

游泳可提高孩子身体免疫能力,可以刺激并促进血液循环和代谢,提高体

温调节的灵敏度,增强身体对外界冷热气温变化的适应能力。另一方面,游泳时,由于温水对皮肤的刺激,使得皮肤的血管急剧收缩,血管一次大力收缩后,随之是一次相应的舒张,这样一张一缩血管就能得到锻炼,从而调节孩子身体免疫力,提高抵抗力。

在室外慢跑能增强体质,加强呼吸系统对气温的适应,提高抵抗力,调节血液中白细胞、淋巴细胞等比例,而它们能吞噬人体内可能的癌细胞。慢跑不要太快,能以正常地呼吸为宜,注意要从鼻子吸气,从嘴呼气。

这些运动方式都不用特意跑到大老远,也不用专业的设备,就是在日常生活中,自然而然地把身体锻炼了,孩子养成良好的运动习惯的同时,也形成了良好的生活习惯,健康、经济、有效,家长可以和孩子一起锻炼。

爱运动的孩子与不爱运动的孩子的差距一目了然,很显然,爱运动的孩子身体更健康,性格更开朗、更聪明,如果你家的孩子不爱运动,学学这几招,让你的孩子“动”起来吧。

[参考文献]

[1]孙胜灵.加强锻炼,注意营养,提高身体免疫力[J].中国学校体育,2004(02):59.

[2]李志峰,刘帅图.适量运动提高免疫力[J].中老年保健,2011(012):30-31.

[3]张胜杰.提高免疫力最佳方案[M].河北科学技术出版社,2006.

作者简介:

康宇,男,内蒙古自治区乌海市人。内蒙古蓝色巨犀教研部,专注于学前教育6年,研究方向:幼儿潜能开发的核心及分类。