

拒绝不良体态，做挺拔少年

体态是人远远看上去的姿态，对于孩子来说，好的体态不仅显得挺拔精神、充满自信，还有助于骨骼健康和生长发育。相反，不良的体态，比如含胸驼背、“乌龟颈”等，不仅让孩子的气质偷偷溜走了，连生长发育也放慢了脚步。

国家首份《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》实施

国家体育总局57号公告批准的《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》，自2022年7月1日起实施，这一国内首份制定的儿童青少年身体姿态测试指标文件，一经公开，便使得社会对青少年身体姿态健康的关注度，提升至前所未有的高度。文件中制定了颈部前伸、高低肩、胸椎后

凸、骨盆异常、双侧腿不平衡、人体重心偏移、脊柱侧弯等8个常见不良身体姿态的测试指标与方法。

体态是指一个人自然呈现的身体动作和外在姿态。体态分为标准体态和不良体态。标准体态是指身体各个部位和关节处在正确的骨骼排列位置，表现为

总体姿势上，身体处于中正线，两侧自然对称、平衡稳定，反之，则有不良体态问题。青少年及成年人的体态问题大多始于学龄前期及学龄期，与儿童久坐、体力活动缺乏、不良行为习惯以及超重肥胖等密切相关，是生活方式诱发的“文明病”之一。

儿童青少年健康体态状况不容乐观

目前全世界儿童青少年体态异常检出率为50.27%，亚洲部分为70.45%—78.23%，儿童青少年体态健康不容乐观。流行病学研究发现，凡是在青少年时期出现过脊柱问题的孩子，他们在整个青少年时期会反复罹患这些疾病，成年以后比没有出现过脊柱相关疾病的孩子，发生脊柱

疾病的概率可能是4—6倍地增长，因此儿童青少年时期身体姿态需要引起高度重视。

一项针对北京市4所幼儿园406名学龄前儿童不良体态的研究发现，学龄前儿童不良体态检出率为75.86%；其中骨盆前倾、高低肩、O/X型腿检出率较高。不良

体态检出率表现为随年龄增长递增的特点；肥胖儿童不良体态检出率相对较高；体态发育与生活习惯具有相关性，其中“每天参加体育锻炼”“视屏时间小于两小时”“睡眠时间大于六小时”“基本每天都吃牛乳制品”对儿童体态发育具有积极影响。

为什么儿童青少年易发体态问题

儿童青少年的生理解剖特点

儿童青少年骨骼相对柔软，有机质含量多，无机质含量少，弹性大，可塑性强，这种客观因素造就了儿童青少年更容易因姿态不良及肌筋膜张力不对称等原因造成骨骼形变，并且成年人的很多体态问题也是从儿童青少年时期发展而来的。

儿童青少年的生活方式

长时间低头看书写作业，或近距离看电视等，会让孩子习惯性低头、脖子不自觉前伸；书包过重、坐姿不良，课桌与椅子高度不合适导致孩子含胸驼背；孩子的腹肌薄弱，长

久坐着学习、缺少运动容易造成骨盆前倾。

家长认知不足

家长的认知在一定程度上是引发儿童青少年体态问题的重要原因之一。家长的认知中存在着一些误区，比如更多地重视孩子运动技能的掌握，而很少关注孩子在成长过程中体态的细微变化，或者认为不良体态是孩子生长发育中正常发生的情况，长大后自然会恢复等误区。

不良体态的后果引发身体的“连锁反应”影响生长发育。儿童青少年处于

高速的成长发育期，不良的体态会影响骨骼发育，进而影响身体功能；疼痛是身体姿态问题最直接的危害。孩子一旦出现腰痛、颈痛等，这些疼痛可能会伴随孩子整个儿童青少年时期，并且孩童时期就出现身体姿态异常的人在成年后患有脊柱相关疾病的概率更高。

影响气质和形象。不良的体态，容易给人留下萎靡不振、精神不佳的印象，影响孩子自信心的建立。健康挺拔的身姿，能够帮助孩子更加自信地面对各种场合，快乐成长。

良好体态，好的习惯、姿势先行！

儿童期异常体态属于可矫正的功能障碍，早发现、早预防、早教育、早矫正可改善甚至消除体态问题。学龄前期和学龄期是进行体态教育、掌握正确姿态习惯、矫正异常体态的关键期。儿童体态和体质的早期筛查，是开展靶向性体态塑造教育的关键环节，对儿童的健康成长具有积极的作用。培养良好的身姿习惯：我们可以从三个方面养成良好的站、坐、走习惯。

★防止坏姿势，学习好姿势。在坐着看书、写作业或看电视时，要采取正确的姿势，不要弯着腰、含着胸，也不要随意歪靠在椅子上。

★多做双侧运动。许多人都习惯用右手提物、端东西，身体的长期单侧运动可能会形成身体双侧肌肉发育不平衡，这时可以多练习一些需要双侧都参与的活动，为形成正确的形体姿势提供坚实的基础。

★观察自己的形体姿势。可以让父母有选择地捕捉自己的一些形体姿势，用照相

机拍下来。这些照片可以反映出自己都感到意外的身体形象，这样可以更好地强化克

服不良形体姿势的决心。

据铸基教育网



家长课堂

学会“黄金5问” 缓解亲子焦虑



11月初许多中小学相继进行了期中考试，家长和孩子的关系也会因此陷入紧张敏感阶段。最近看了教育心理学专家李玫瑾教授的讲座，她说她女儿上初中时有一次数学只考了15分（满分120分），当时她笑着对女儿说：“你数学不好，纯属就是随了你爸爸的基因。”

其实，李玫瑾给予了我们一种科学育儿理念：面对孩子出现的问题，父母不该一味指责、粗暴对待，而是应选择“帮助孩子一起战胜问题”。比如，家长面对孩子的考试成绩，不妨有这样的“黄金5问”。

第一问：你对自己的成绩满意吗？这是问孩子对自己的成绩满意吗，而不是家长。一定要从小让孩子知道，学习是自己的事情，学习是为了自己不是为了家长，成绩的好坏是对于自己的感受而不是给家长的感受。

第二问：你打算怎么庆祝？如果孩子对成绩感觉满意，你可以问孩子打算怎么庆祝，而不是对孩子说“我怎么奖励你”。因为庆祝是孩子自我满足后与他人分享快乐，而奖励则是高高在上地对孩子进行的鼓励，容易抹杀孩子的自我满足感。

第三问：看得出你不是很开心呀？如果孩子考得不好，这时孩子需要的是父母的安慰和鼓励，而不是背后“补一刀”或火上浇油。这时首先要表示对孩子的安慰，“看得出你不是很开心”这样的话，能拉近与孩子的距离，让孩子打开心扉和你交流，为解决提供前提。这时如果家长上来就是“早知道会有这种结果，你看看你之前怎么样”等一顿指责，不仅解决不了问题，反而会让孩子更加抵触，甚至引发争吵。

第四问：你觉得比以前进步还是退步了？不管孩子对成绩是否满意，都可以问这个问题，一定要引导孩子和自己比，而不是和别人比。因为自己不断超越自己、越来越好的内动力才是人的本能，能够产生幸福感；和别人相比，容易产生挫败感，当怎么努力也比不过别人时，孩子就会产生焦虑、抑郁，也可能会选择放弃。

第五问：你觉得还可以做什么？这可让孩子对于学习过程进行反思，然后制定未来学习计划。家长应让孩子自己去想、自己去做，哪怕做得并不成熟，也不要代替孩子去做。

其实，作为父母，我们不必太焦虑，多给孩子理解与尊重，帮助他走好自己的路就够了。人生不是一场比赛，正确的路也不止一条，只要孩子眼里有光、心里有爱，你就已是最成功的父母了。