



在医生的专业指导下,为伙伴做脊柱侧弯检测。



健康科普小课堂

小记者们在活动中关注科学长高与脊柱健康

小记者参与泉州市正骨医院趣味运动会,关注科学长高与脊柱健康

闯关趣运动 保护脊柱助成长

日前,一场别开生面的春季青少年科学长高与脊柱健康趣味运动会在泉州市正骨医院北峰院区欢乐开启。来自泉州晚报社学生记者团的小记者在趣味闯关中,解锁长高与脊柱健康的“密码”。

活动现场,五大关卡妙趣横生。弯腰测关卡前,孩子们化身“脊柱侦探”,在医生的指导下,用测量尺互相检查脊柱;在摸高跳区域,小选手们奋力跃起,向着更高处发起挑战;平板撑、顶书走、跳绳乐等关卡同样人气爆棚。所有通关选手都获得了专属荣誉认证,现场还诞生了“长高小冠军”“跳绳达人”和“最佳团队”。

当天,小记者们还前往该院小儿骨科门诊,参加健康科普小课堂。儿童康复科医疗学科带头人林秀明主任、小儿骨科余晓梅医生分别围绕脊柱健康与科学长高进行专题分享,用健康知识为青少年的成长保驾护航。

这场融合运动与科普的活动,让小记者们在玩乐中学习健康知识,也为春日成长注入满满活力。

融媒体记者 吴小婷 林婕茹 黄巧玲 通讯员 黄玲艳 王诗莹 文图

★趣味运动闯关

□小记者 黄毅涵
(泉州师范学院附属小学三年级)
运动会设有五个趣味闯关项目,我依次体验了弯腰测、摸高跳、平板撑、跳绳乐和顶书走。医生告诉我们,头顶书走路可以训练身体保持中立位,改掉歪肩、歪腰、低头走路等坏习惯;弯腰测能帮助发现脊柱问题,做到早发现、早纠正;跳绳、摸高跳能刺激骨骼生长,帮助长高……
我明白了运动对脊柱健康和长高的重要性,以后我会坚持锻炼身体,改掉不良习惯,挺直腰背,向阳拔节,健康快乐成长。(指导老师:何远鹏)

★我是“跳绳小达人”

□小记者 李知行
(泉州师范学院附属小学二年级)
我在最擅长的跳绳乐项目中表现出色,获得了“跳绳小达人”称号。医生告诉我们,跳绳能刺激全身骨骼生长,尤其对下肢骨骼的发育很有帮助,每天坚持适量跳绳,再配合正确的姿势,就能更好地助力我们长高。
在健康科普小课堂上,我听得格外认真,还上台和小伙伴分享正确的站姿,告诉大家保持好姿势,才能让骨骼更健康地发育。今后,我一定会时刻注意自己的体态,坚持运动、早睡早起、合理饮食,养成健康好习惯,快乐成长!(指导老师:林晨晖)

★我的脊柱“成绩单”

□小记者 李昀泽
(泉州师范学院附属小学三年级)
在弯腰测项目中,医生拿出脊柱侧弯测量尺,她耐心地告诉我们,如何用这把尺子进行测量,初步对脊柱健康问题进行筛查。几分钟后,我的现场检测结果出来了,我很高兴,因为我的脊柱没有侧弯,也没有高低肩的问题。
活动当天,我还测了骨龄。医生笑着说我的身高有达到180厘米的潜力,我听了开心极了!这场趣味运动会,让我深深明白了脊柱健康的重要性。今后,我一定要坚持运动、端正体态,好好守护自己的脊柱,拥有一个健康强壮的身体。(指导老师:郭姗)

★春日健康闯关

□小记者 吴彦锟
(泉州师范学院附属小学三年级)
我们开启了一场春日健康闯关。平板撑,看着动作简单,要撑住40秒可不容易;顶书走,把书本放在头顶上走路,帮我们练出挺拔身姿;跳绳乐,能刺激骨骼,帮我们科学长高,这是我最拿手的项目,一口气跳了近百下……
通过这次活动,我既收获了运动的乐趣,又学到了守护脊柱、科学长高的知识。往后,我会坚持端正体态、科学运动、健康作息,做个挺拔向上的阳光少年。(指导老师:肖金华)

★保护好“主心骨”

□小记者 朱梓榕
(泉州师范学院附属小学三年级)
林秀明医生为我们带来了《关爱脊柱 挺出健康》的讲座,通过生动的语言和图文,我们学习了脊柱侧弯的早期识别和日常姿势管理,比如要站如松,做到头正、颈直、挺胸、收腹、立腰。
我们还听了余晓梅医生《矮小不是重点,科学助力健康成长》的讲座,了解了什么是矮小症、什么是骨龄、怎样助力长高。
脊柱是“主心骨”,支撑着挺拔的身姿,也与我们的身高发育息息相关。我们一定要保护好好自己的脊柱,健健康康地长高。

★学健康科普知识

□小记者 吴晋桐
(泉州师范学院附属小学三年级)
康复科的林医生告诉我们,正确的坐姿和站姿特别重要,坐着的时候要挺直腰板,站着的时候要抬头挺胸;她提醒我们,如果有肩膀高低不一、后背不对称的情况,要及时去医院检查。
小儿骨科的余医生传授我们干预长高黄金期的方法,还给了我们饮食和运动方面的建议,比如,多吃富含蛋白质、维生素的食物;多做弹跳运动、拉伸运动、全身有氧运动。
坚持运动、好好吃饭、早睡早起,让我们一起做健康、挺拔的少年吧!(指导老师:郭姗)

★解锁“科普点”

□小记者 陈皓沅
(泉州师范学院附属小学三年级)
趣味运动会每个项目都藏着“科普点”——顶书走,这个动作能帮我们改掉低头、歪肩的坏习惯;跳绳乐,能刺激骨骼生长,让我们长得更高;摸高跳,不仅有助于长高,还能给颈椎做“拉伸”,帮颈椎“减压”;平板撑,可以纠正我们平时低头、探颈的错误体态;而弯腰测,是常用的脊柱侧弯筛查方法,可以帮助我们早发现、早纠正。
原来,脊椎健康和科学长高包含这么多学问啊。让我们一起练起来吧!(指导老师:何远鹏)

★制定健康小计划

□小记者 林圣垓
(泉州师范学院附属小学三年级)
运动会会有五个关卡,每一项都新奇有趣,我全都顺利通关啦!
在健康科普小课堂中,我现场请教医生该怎么改掉高低肩、驼背的毛病。医生耐心地讲解并进行动作指导:平时可以靠墙站立,收紧小腹、平视前方;可以练习原地踏步走,抬头挺胸,慢慢地,问题就能得到改善。
我要和爸爸妈妈一起制定健康小计划,每天坚持端正姿势、多多锻炼,好好守护脊柱,稳稳拔节长高,做一个挺拔健康的小学生。(指导老师:庄小珊)

★挺直脊梁 向阳生长

□小记者 傅逸晗
(泉州师范学院附属小学三年级)
脊柱是支撑我们身体的重要骨架,从小养成好习惯,才能拥有挺拔的身姿,以昂扬的姿态奔赴未来。
活动中,我们参与了弯腰测项目,结果显示我的脊柱有轻微侧弯。我瞬间红了脸,想起自己平时写作业总有歪着身子、趴在桌上的坏习惯。我的老师常说:“写作业时,只有脊柱是直的,未来的人生路才会是直的。”这句话此刻像警钟一样敲在我心上。
挺直的脊梁藏着少年的底气。从今天起,我要和歪坐、驼背说再见,坐直身体,挺直脊梁,做一个向阳生长的少年。(指导老师:郑雅馨)



奋力跃起摸高跳