



怪力萝莉、暴走萝莉、能量萝莉……
最近都被用到了田亮女儿Cindy身上

没有好基因 孩子也能拥有好体魄

3~6岁多跑跳,6岁以上可游泳、打乒乓球、打羽毛球

1~3岁的婴幼儿,每天要有两次户外运动,一天最好有2小时的运动,外出时可以步行、慢跑、和小朋友做游戏;在家时,捉迷藏、搭积木、帮家长拿东西,让孩子进行力所能及的活动。

3~6岁的幼儿,可以多做些跑、跳运动,一定程度上有助于长个儿,比如,跑步、跳绳、跳皮筋、打羽毛球等。但最好不要做负重的运动,比如,扔铅球、扔铁饼,这些运动对于孩子肌肉、关节都有影响。

6岁以上的孩子,可以加大运动强度,游泳、打乒乓球、羽毛球等都可以。

近日正在热播的《爸爸去哪儿》节目,让五队明星父子大受追捧。其中,世界跳水冠军田亮的女儿Cindy,在节目中表现出的无敌运动天赋也让外界啧啧称奇。为此她还多了一堆新名字:怪力萝莉、暴走萝莉、能量萝莉、女汉子、风一样的女子……5岁的她帮妹妹提菜篮子、上树摘果子、在沙地里狂奔不止,上下沙丘如履平地等种种行为,不禁让众多网友猜测,Cindy一定是继承了田亮的运动基因。而且这种猜测也确有科学依据。一项研究显示,世界顶级运动员事实上或多或少携带一些特殊的“增强表现”的运动基因,让他们具有超越普通人的爆发力、耐力等运动天赋。专家表示,Cindy能有这样“女汉子”般的运动能力除了一定程度上遗传了田亮的运动基因外,与田亮经常在家健身,Cindy常跟着学也有很大关系。

郑州晚报记者 李鹏云

数据

运动能力70%靠遗传基因

英国《自然》杂志网站近日发表的一篇文章称,在未来,也许奥运会会变成一场“超人”运动员大会。原因是,世界顶级运动员都或多或少携带有一些特殊的“增强表现”的运动基因,这会让他们拥有超越普通人的爆发力、耐力等运动天赋。

北京体育大学科学研究中心胡扬教授长期从事与运动相关的基因研究,他表示:“目前,科学家已经发现了200多种可能与运动能力有关的基因。它们有的与骨密度和握力相关,有的控制肌肉的供氧能力,有的关系到腿部垂直起跳能力,还有的则与大腿肌肉力量产生联系。”不过,对于这方面的研究才刚刚开始。

研究显示,遗传基因确实在运动能力中起着关键性的作用。在胡扬看来,能走上奥运会赛场的世界顶级运动员,身上确实带有上天赋予的特殊基因,我们且称之为“金牌基因”。运动能力70%靠遗传基因,而田亮女儿Cindy拥有超出常人的运动能力,或许就是遗传了田亮的好基因。



现状 父母爱运动孩子就爱动

因为田亮曾是跳水运动员,更是多次获得冠军,他们的女儿也被关注是否有运动天赋。“她运动天赋超好的,我觉得也是天生的,体能是全班第一,其他家长都很喜欢让他们的孩子跟我女儿玩,因为她总是蹦蹦跳跳的,很能激发身边的小朋友。”在节目中,她妈妈更是大胆承认女儿运动能力强。对此,田亮也得意地表示:“女儿从小就爱运动,喜欢跳水,各种户外运动更是她的拿手好戏。”

郑州市儿童医院预防保健科科长朱晓华表示,不仅仅是运动方面,孩子很多能力的强弱都与遗传密不可分。而一个孩子运动能力的强弱与身体素质、身高比例、智商、胖瘦等都有关系,从小的耳濡目染、家长的正确引导等对孩子的发展都至关重要。

节目中,田亮妻子也提到,田亮虽不再跳水,但他为保持身材经常在家健身,Cindy看到时也经常在旁边跟着学。“平时如果家长都不爱运动,那孩子

即使有很好的运动天赋,慢慢也会变得不喜欢运动,所以,Cindy能有这么好的运动能力,其实与田亮的生活习惯也有很大关系。孩子爱不爱运动,运动能力的强弱与家长的言传身教密切相关。”朱晓华说。如果想让孩子多运动,那么做家长的就要自己先动起来,这样孩子才会受到这方面的影响。“像我们家的孩子,虽然家里没有专业从事体育行业的,但孩子爸爸比较爱运动,因此,她从小就会跟着爸爸一块运动,久而久之,长大后她在体育方面的能力也很强。”朱晓华说。

朱晓华说,在孩子成长的每一个阶段,家长都要尽量多与孩子沟通,要增加孩子对视听、玩、触摸等感知,这些都能激发孩子的兴趣,有助于发现孩子的亮点。及时发现亮点,因势利导,再加上有针对性的指导,或许这就能成就孩子一生。不过千万不要勉强孩子,应该让他自由发展,很多时候强迫反倒会让孩子产生负面反抗情绪,不利健康成长。

建议 孩子每天至少要运动1小时

生活中,有的宝宝睡醒后,如果妈妈不在身边,自己就能翻身坐起来,而且还可以稳坐10分钟以上。有时还手脚并用地往前爬行几步。如果宝宝高兴,还能较灵巧地自己拉着东西站起来,甚至还能扶着栏杆走上几步。“其实,所有这些都表明宝宝的运动神经的发育在逐步提高。但宝宝这个运动神经的提高,是存在个体差异的。”朱晓华说,有的宝宝运动能力强就敏捷,而有的宝宝运动能力弱就迟钝。造成这种现象的原因,是与父母的遗传及宝宝的体质和营养有关。

一般来说,在相对同等的情况下,如果爸爸妈妈的运动神经比较迟钝,那么宝宝的运动神经比同龄的宝宝运动神经迟钝的几率就大;如果爸爸妈妈运动神经敏捷,宝宝相应地也会敏捷。因此,父母多运动,直接影响孩子的运动能力。

虽然我们普通人家的孩子不能像Cindy那样有一个“冠军老爸”,不能遗传所谓的“金牌基因”,但是我们可以透过运动让孩子有更健康的身体。“每个孩子每天至少要有1个小时的运动。”朱晓华建议说。