

中考体育测试临近 初中考生切忌突击锻炼 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/494/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E4_BD_93_E8_c64_494227.htm 随着中考体育测试临近，不少初中考生都在抓紧时间进行体育锻炼。鞍山市专业人士提醒，体育锻炼是个循序渐进的过程，考生切忌突击锻炼。鞍山市第26中学的体育教师张雨说，以往每年都有突击锻炼的考生发生意外受伤，有的造成肌肉拉伤，严重的还造成过尾椎骨骨折，最后反而无法按时参加体育测试。因此考生应提早锻炼，一点一点增加身体承受负荷的能力和抗疲劳能力。鞍山市中心医院心内科副主任王丽说，有规律的体育锻炼不仅能改善血液循环，提高大脑供氧量，增加肌体抗病能力，还能增强自信心。但急于见效果、出成绩的心态容易使孩子因过激的体育锻炼导致受伤，甚至出现生命危险。她提醒考生，课间休息时间比较短，尽量不要做剧烈运动，因为经过一节课的学习，肌肉处于静止状态，突然运动会使身体难以适应。同时，过量运动还会使人体产生酮体等有害物质，对心、肾等主要脏器都会造成一定的损害，也容易出现低血糖、头晕、眼花、记忆力减退等不良症状。此外，如果学生在锻炼中发现有心悸、气短等症状，一定要到医院及时检查，这样的学生有可能患上了心脏病、心肌炎等疾病，不能参加正常的体育锻炼。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com