

户外运动戴墨镜,不只是耍帅哦

□本报记者 沈梦雪

“

天气变暖,许多朋友也开始增加户外运动,但也遇到了一些问题。比如,户外太阳光刺眼,运动时戴墨镜不太方便,近视人群更是纠结,戴隐形眼镜往往会出现眼睛干涩的症状……那么,究竟怎样才能既遮阳又护眼呢?记者找到了户外运动资深达人,为大家支招。

”

骑行达人一号:王锴(杭州彩虹车队队长;每年出国骑行超过3次,拥有各式骑行眼镜10副)

骑车时为什么要戴眼镜?

在骑行中,很多人以为,骑车只要有体力就足够了。其实不然,很多户外自行车爱好者都发现,运动时佩戴眼镜是非常有必要的。骑行眼镜主要包括自行车换片眼镜、自行车近视眼镜、山地车眼镜等等。由于在骑行的过程中速度的变化以及风速的影响对眼睛是有很大的影响,长时间地让眼睛在风中裸露容易导致眼睛干涩,到最后睁开时都会有酸酸的感觉。

而眼镜镜片可以阻挡大部分的风对眼睛的影响,在一定程度上减少了眼睛疲劳。另一方面,阳光直射对眼睛的伤害较大,容易造成暂时性的失明。

在这里,王锴也给大家列出了几条选购小技巧:

1、在运动眼镜形状的选择上,每个人也是各有所好,不同脸型对不同形状的镜框有着不一样的要求。记住互补原则:圆脸配方形、方脸选椭圆。

2、镜框选择要求柔软有弹性,耐撞击,运动时安全保护脸部不受到损伤。镜框的贴面设计可使眼睛紧贴镜框边缘,防止快速运动中强风对眼睛的刺激。

3、挑选运动眼镜应注重镜片功能。因为不同的镜片对光线的过滤作用不同,它能适合的运动环境也不同。

至于镜片颜色,王锴也给出了一些

建议:

(1)灰色镜片对任何色谱都能均衡吸收,因此观看景物只会变暗,但不会有明显色差,展现真实自然感觉。

(2)茶色镜片滤除大量蓝光,可以改善视觉对比度和清晰度,在空气污染严重或者多雾情况下配戴效果较好。

(3)绿色镜片在吸收光线同时,最大限度地增加到达眼睛的绿色光,所以有令人凉爽舒适的感觉,适合眼睛容易疲劳的人使用。

(4)蓝灰镜片与灰色镜片相似,同属于中性镜片,但颜色更深,可见光吸收率更高。

跑步达人二号:赵三亮(浙江跑团的“潜力股”一年参加了60场跑步比赛)

跑步时眼镜最重要的作用是什么?

在购买太阳眼镜时最重要的因素是确保它们全面防紫外线辐射。运动时会出一身汗,那么你也需要考虑舒适合体,防雾性和镜片色彩。

赵三亮经常参加各类马拉松比赛,所以他给跑友列出了给种不同情况下需要佩戴的眼镜。

黑色:蓝色/灰色/绿色/棕色适于晴朗的艳阳高照的情况,使眼睛在刺眼的光照下最为舒适。

金色:黄色,金色和琥珀色适合低光

照情况,它们过滤蓝光并很容易看见地面上的突起物和边界。

偏光/变色:变色镜片极其适合非常明亮的情况,因为它们削弱了反射在盐滩和沙子上的刺眼的阳光。

刚开始跑步的时候,赵三亮因为没有注意眼镜的保护,在强光下参加马拉松,导致现在还会出现视力模糊的情况,他给跑友提出了几点意见:

1、应该买同时提供防UVA(长波黑斑效应紫外线)和UVB(中波红斑效应

紫外线)辐射保护的太阳眼镜。短时间内过多暴露于紫外线之下能引起光性角膜炎,基本上是眼睛的晒伤。长时间暴露于紫外线可能引发永久性损害,因此确保你的太阳眼镜提供全面的保护。

2、在潮湿和下雨或一身是汗的情况下,可以选择提供良好通风的镜框,选择远离面部的镜片系列,那样空气可以自由流通,而且不妨考虑防雾涂层。



为你推荐

给你一个真实的“答案”

□本报综合报道

连日来上海阴雨连绵,让这即将入夏的时节,显得有一丝阴凉。而在这绵绵细雨中,迎来了一位熟识的老朋友——阿伦·艾弗森。这次来到中国的艾弗森,已经从NBA退役球星的身份转变成为了名人堂成员,而他也正是2016年内第一位进行中国行活动的NBA球星。他还带来了一双全新的Reebok Question Mid。在和“答案”的交流中,他也告诉大家他自己与他的第一双签名鞋之间的故事。

Q:很多人因为你爱上了Question 1,如今它成为了经典的篮球战靴,你对于它有怎样的印象?

A:这是我第一双签名鞋,这就是为什么它会成为我的最爱。我能够记得自己在打进总决赛的那个赛季和夺得MVP的赛季都穿过它。

Q:我们还记得你是倒迈克·乔丹的那一幕,那场比赛过后,这双鞋子就成为了经典的符号,那双鞋子你还有珍藏吗?是不是那场比赛是你印象最为深刻的比赛?

A:其实我并不会记住,我当时穿着它是如何晃过Jordan的,我只会考虑比赛本身,记得我们输掉了比赛,总之输球给我留下深刻印象,我也不会记住自己穿了什么。要真的说令我印象最为深刻的一场比赛,可能是拿下六十分的那场,或者是总决赛赢下湖人的那一场。

Q:“Only the strong survive.”,你是如何理解这句话的?

A:“Only the strong survive.”,这句话是给弱者爆发的力量,也有不同的含义,我从生活中学到这点,如果遭遇困境的时候,我用这句话去激励自己。你必须要是让自己变得更强,在不同的阶段中,去克服困难让自己更加坚强。



艾弗森

》》》》Reebok Question Mid

阿伦·艾弗森鲜明的个性,一直都是他自己的特点。在2002年的某个赛后新闻发布会上,面对记者就缺席训练而提出的质疑,他在回应中重复使用“训练(Practice)”一词多达20次,表达了他毫不妥协的态度。而在发布会上的这件事,也正是这双Reebok Question Mid“Practice”的灵感故事。Reebok Question Mid“Practice”的配色灵感,来自“训练”事件发生当天他头上所戴的波士顿红袜队棒球帽。鞋款以灰色和黑色为主色调,巧妙结合优质皮革鞋面与生胶外底,构造出质感丰富的造型。而鞋面上的棒球缝线与红色细致入微的点缀,则为鞋款融入更加鲜明的个性。

集结号

“五一”小长假来临,不少朋友都想出去春游,为此,小编特地为大家筛选了几个活动,以供参考。

1、莫干山高尔夫+野炊游

出发时间:4月29日

活动安排

8:30 南庄兜收费站(上塘高架最北处)

集合

9:30-10:30 抵达观云球场,教练教学高尔夫

14:00-15:00 游览观云十八洞球场(球场别墅方安排)

15:00 返程各回各家

联系电话:15000900936(永安)

2、杭州暴走团,十里银铛声声扣暴走路线:

六和塔集合-浙江大学之江校区-真迹寺遗址-五台山-十里银铛-三分叉-寿星头-狮峰-狮子山-龙井村(总长7.8公里)

活动时间:2016.04.30日14:00至17:00

(请提前十分钟到,迟到不予等候,到集合点认准杭行暴走团旗帜即可找到队伍)

报名方式:

方式1:在QQ群活动中报名,群号:277672563

方式2:直接发送报名信息至公众号:游玩不,即可报名。

格式如:称呼+160430暴走+联系方式(报名成功即可,活动前会发短信提醒)



Reebok Question Mid