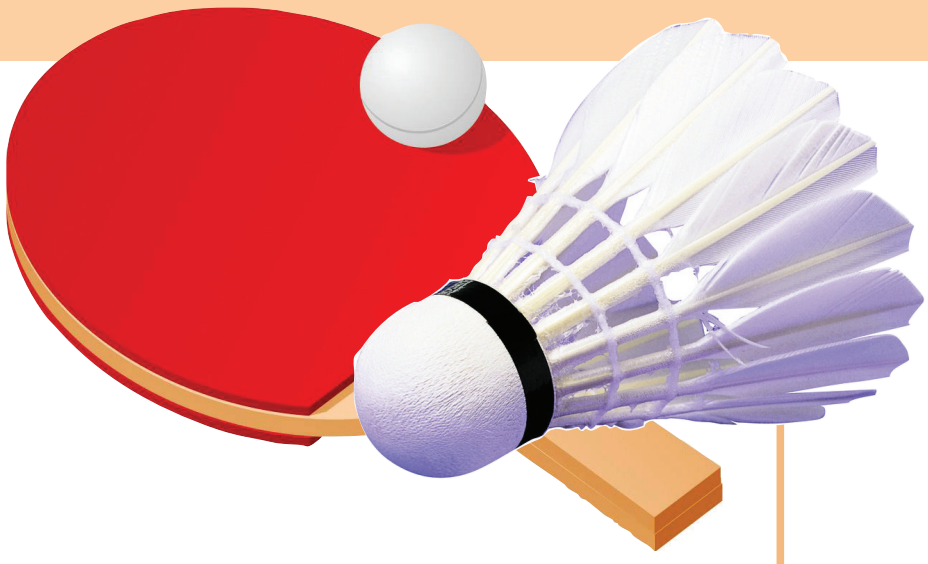
电脑、课桌前坐久会两眼无神,如何让眼睛充满光芒?

缓解眼疲劳,乒羽运动“点亮”双眼

本报记者 戴瑞震



近日,安吉县实验小学将乒乓球运动融入到米字操中,自创了独特的乒乓护眼操,受到了社会不小的关注。同学们手拿乒乓球,跟随音乐节拍做起护眼操,乒乓球到什么位置,眼睛就看向哪里,在不断地运动当中,让眼睛得到充分的锻炼和休息。目前,保护视力已经不仅仅是青少年面临的问题,很多上班族都多少存在眼疲劳等问题。那么,有哪些运动适合用来保护视力、缓解眼疲劳呢?记者咨询了杭州市第一人民医院急诊科主任王弋,他给出了几点宝贵建议。

户外活动是护眼良药

“眼疲劳目前已经是较普遍的现象,严重者会带有头痛、偏头痛、视线模糊等症状,来急诊室就诊的也不在少数。其实,生命在于运动,合适的运动不仅可以强身健体,还对视力有益。”王弋认为,乒乓球、羽毛球、放风筝、足球和户外登山这五项运动是缓解眼疲劳的良药。

“最放松的当属放风筝,它不仅能活动筋骨,还需要长时间的远眺,对保护视力,放松眼睛都十分有益。”除此之外,各地中小学实行的乒乓球护眼操作用同样显著,打乒乓球时,眼睛要随着乒乓球不停地远近、上下、左右调节和运动,不断地使睫状肌和眼球外肌交替收缩和舒张,可以有效地改善睫状肌的功能,对保护视力和预防近视起到积极作用。

和乒乓球类似,羽毛球也是需要眼部跟踪快速移动物体的球类运动,在运动的过程中同样能对睫状肌起到一定的放松作用,而且长期进行此类运动还可以在一定程度上提高视觉灵敏度。王弋告诉记者,最意想不到的是足球运动,“由于场地相对比较宽阔,运动过程中,眼睛几乎都处于看远的状态,对于缓解眼部肌肉疲劳有着不错的效果,随着球或者球员的移动,眼部肌肉也可以进行有效调节,改善功能。”

在户外条件允许的情况下,王弋建议多外出进行徒步登山,在山巅之上,可以使目光放至远处,远眺有助于解除眼部肌肉的疲劳,还可以充分接触阳光,对防控近视有一定积极作用。“长时间的视近负荷是导致眼疲劳、近视发生和加重的主要原因之一,无论是哪一类运动,重要的是要脱离近距离用眼的状态,不要长时间看书或使用电子产品,让眼部得到充分的放松。

减少使用电子产品

研究证明,阳光有助于减缓近视的发展,每天保证2小时左右的户外阳光下的活动时间很重要。充足的阳光下活动,不仅有利于增强体质,还可以预防和减缓近视的发生。“晒太阳可以使瞳孔收缩,加大眼睛的聚焦力,看到的事物更清晰,同时运动可以使人体肌肉发达,从而亦加强了眼肌的功能。户外运动可以调平人的血压,降低眼压,从而减少近视发生和发展的机会。”

王弋认为,学龄前儿童,应尽量减少电子产品的使用,每天累计不能超过1小时。学龄前儿童比学龄期的儿童,对电子屏幕的使用要求应该更严,保证10小时以上的充足睡眠、均衡营养,不挑食偏食,不暴饮暴食,少吃糖、多吃蔬果,每天饮水不少于1500毫升。成年人工作期间长时间观看电子屏幕,眨眼次数也会减少,容易造成干眼症。干眼症的主要表现是眼睛干涩,偶感视物模糊,有时候眼睛红、磨、疼,并有轻度不适。“建议连续工作半小时到一小时以后应该休息10分钟,眺望远方或者眨眼放松,也可以在电脑旁养一盆绿植,工作间隙看看绿色。”

天气转冷不想动?试试室内无器械自重训练

本报综合报道

自重训练是指利用自身体重进行训练。相对于器械训练,这种训练方式成本低、对场地没要求,而且简单有效,还解决了器械健身的一些弊端,能够调动更多的肌肉参与到动作中。比如常见的俯卧撑、平板支撑、卷腹等,都属于自重训练。

室内自重训练不受环境的影响,只需要一块小小的空间即可。在生活中,我们常用四肢来达到接触和使用物品的目的,有无数的训练计划都会着眼于锻炼强壮的手臂和双腿,但是,动作其实是开始于身体的核心部位。核心力量是身体的支柱力量,也是保证动作的基础。核心区的训练包括了躯干、髋关节和肩关节构成的中心轴,坚持锻炼可以让身体更加稳定、灵活、平衡与协调、有力量。除了职业运动员,普通人也可在日常多进行相关的训练。

每个动作做到自己力所能及的范围即可,切不可盲目硬来,多体会每个动作相对应的肌肉发力和紧张的感受。除了以下训练,还可以自由组合动作,锻炼身体各个部位。例如跑者可以在冬天加一些俯卧撑等上肢训练,锻炼更加匀称的身材和肌肉比例。不同的完成个数、组数和完成时间,自重训练能够达到不一样的健身效果。还可以多尝试一些动作和组合的变化,找到适合自己的训练方式。

核心力量训练激活(5分钟)

高位平板支撑60秒

平板支撑30秒

平板支撑交替抬腿60秒(左右各30秒)

侧平板支撑60秒(左右各30秒)

高位平板支撑30秒

平板支撑60秒

可结合自身情况重复 /每一轮休息2分钟(更高的强度:休息1分钟)

全身训练(20分钟)

后踢腿10次

前弓箭步10次

开合跳10次

核心扭转10次

高位平板支撑单手触肩10次

高位平板支撑转体10次

可结合自身情况重复 /每一轮休息2分钟(更高的强度:休息1分钟)

冬季全身组合训练

徒手深蹲20组

仰卧交叉扭转20组

侧弓步4组

高位平板支撑单手触肩20组

高位平板支撑转体10组

手爬式4组

可结合自身情况重复 /每一轮休息2分钟(更高的强度:休息1分钟)

让你变得更强壮的增肌训练

徒手深蹲10次

侧弓步8次

徒手深蹲10次

俯卧撑10次

高位平板支撑拍肩8次

俯卧撑10次

可结合自身情况重复3轮/5轮/7轮/每一轮休息1-2分钟