## 疫情不结束 跳舞不聚集

# 专家:云视频跳广场舞 小家成就“大舞台”

本报记者 苏誓哲

疫情不结束,外出不能聚集,这可憋坏了爱跳广场舞的大伯大妈们。近日,贵州贵阳南明区一群大伯大妈忍不住了,戴着口罩聚集在广场上跳舞,有的人跳到高兴处竟把口罩都摘了。视频流传到网络上,引发网友们的热议。

对此,全国排舞广场舞推广中心常务副秘书长单缨表示,就目前情况来看,不建议大家在户外聚集,“我们建议大家在家里跳广场舞,强身健体抗击疫情。”

### 跟着视频学新舞 宅家还能云锻炼

当前,我省正处在“一手抓疫情防控,一手抓复工复产”的两手抓时期,路上的车、人都渐渐多了起来。但跟以往相比,还是少了一种声音:动感的广场舞背景音乐。为了抗击疫情,绝大多数广场舞大伯大妈们已经“休战”了一个多月。

但实际上,他们并没有放弃跳舞这件事。单缨告诉记者,疫情暴发以来,全国的广场舞、排舞教练员集思广益,研发出了许多套适合在家里跳的舞蹈,并拍摄成原创视频发布在网络上供大家学习。“我们从2月5日开始,推出了每日一期的‘宅系列广场舞’以及‘客厅广场舞’等相关教学视频,以此来向大众传播科学的健身方式。”单缨说,这些视频发布后在全国的广场舞爱好者间反响强烈,大家纷纷开始居家学习新的广场舞。

一些学员在掌握了新的动作之后,忍不住把自己的舞姿拍成视频分享到群里,“我们有时会对发自学视频的学员给予一些奖励,以便激励大家继续坚持居家跳舞。”单缨说。

但有的人会觉得自己在家里跳太没劲了,没有舞伴一点都不热闹,这也是那几位贵州大伯大妈们外出跳舞的原因。单缨表示,锻炼身体也要挑选好的时机,在抗击疫情的关键时期,不能给社会添乱。

“实际上,现在网络中社交群的功能日渐发达,在家里也能与舞伴们视频连线,实现‘云跳舞’。”单缨介绍,在微信群里发起视频聊天,通过镜头看到数十天没见的舞伴,大家放起同一首音乐,隔着屏幕跳起同一支舞蹈,那场面的热闹程度也不比在广场上差。

单缨说,这样多变的形式是全国各地的舞友们自发创新的结晶。她还介绍,为了提升居家广场舞的娱乐性,有的教练员还创编出了亲子广场舞,可以让一家老小都参与进来。

### 动作混搭更有效 居家运动花样多

据了解,全国排舞广场舞推广中心推出的宅系列舞蹈动作中,加入了许多针对肩、颈以及胸、腰、手臂等部位的动作,“大家在家里会长期地刷手机或追剧,缺乏运动,肌肉容易僵硬,在舞蹈中加入这些动作可以帮助拉伸肌肉,缓解酸胀。”单缨解释道,在家里的活动范围有限,始终比不上广场,因此动作幅度不能太大,加上没有老师在一旁讲解,一些难度较大的动作也很难自学,所以在这一系列舞蹈动作中大多数是简单易学的动作。

此外,不仅有舞蹈,还有教练员编排出了健身操、健身步等,可以满足不同人群的需求。“有的人可能觉得一整套舞跳下来比较困难,那可以选择简单一点的健身操,或是踢踢脚踩踩健身步,都可以达到锻炼身体的效果。”单缨建议,在家里尽量每天变换运动项目,这样可以让运动兴趣持续高涨,还能锻炼全身不同的部位。“像八段锦、太极拳这些运动是非常适合与广场舞搭配进行的,一个动一个静,不会让身体消耗过度,也不会觉得疲乏。”

“在疫情这特殊时期里,每个人都要加强防疫意识,尽量减少外出。只要心中有对舞蹈的热爱,在哪都能跳出自己的精彩。”单缨还提醒道,无论是做什么运动,都要做好充分的热身和拉伸,同时也要注意劳逸结合,切忌运动过度。

## 家居消毒有讲究

# 消毒水不慎入眼 快用清水冲洗

本报综合报道

疫情期间,很多家庭都购买了75%医用酒精、84消毒液等对家中进行清洁。眼科医生提醒,使用消毒用品时一定要做好全身防护,按操作步骤严格执行,以防消毒用品损伤自身,如果不慎入眼,应尽快用大量清水冲洗,如仍有不适则需前往医院眼科就诊。

75%的医用酒精主要是通过破坏蛋白质内部结构,使蛋白质变性失活来达到消毒杀菌效果的,对眼睛的蛋白质也有相同作用。医用酒精不慎入眼会损伤角膜、结膜,特别是角膜上皮,可发生点状或片状的脱落,出现眼红、流泪、畏光、异物感等,这时需要快速用大量流动清水冲洗,至少半个小时以上。如果冲洗过后仍有明显不适则需要前往医院眼科就诊,并明确告知医生曾有医用酒精入眼,这样有助于及时治疗。

需要注意的是,医用酒精是易燃易爆物品,喷洒在房间这种小空间中,遇到高温、明火、静电都可能起火甚至爆炸,因此,建议将医用酒精倒在干净的布料或消毒棉上,对物体表面进行擦拭消毒。此外,人体表面有酒精附着时,遇到高温、明火、静电也可能发生燃烧,所以大家避免往身上喷洒酒精。

84消毒液具有腐蚀性和挥发性,不慎入眼会导致眼睛化学性烧伤,如不及时处理,会影响视力,严重者甚至失明,因此应立即用大量流动清水冲洗,同样至少半个小时以上。

### 涨知识 防新冠

**Q:口罩成为了紧缺物资,喷洒酒精后还能继续使用吗?**

A:用酒精喷洒或吹风机加热,都会使口罩防护作用消失,建议2-4小时更换一次。购买困难时,N95口罩在不接触患者,自己没有患病,不去医疗场所常规防护情况下,可反复使用不超过5次。

**Q:戴口罩后出现过敏、泛红怎么处理?**

A:戴口罩出现的过敏首先要警惕是由不合格口罩引起的,通常在皮肤口罩覆盖区域会出现的急性皮肤泛红、长疙瘩和瘙痒。

除了立刻停用之外,可以局部涂抹弱效的激素药膏,比如地奈德乳膏或者丁酸氢化可的松乳膏2-3天,同时换用纯棉口罩打底,外面再用合格的医用口罩以减少皮肤的刺激。

如果是因为个人皮肤敏感造成的,一般建议选择相对宽松、透气性好的口罩,戴一段时间要取下口罩歇一段时间。

如果条件允许,可以用冷毛巾敷一下脸,缓解一下面部的闷热刺激情况,同时注意加强每天的保湿、护理。