

弱视750度好转为近视200度 打乒乓球护眼真的管用？ 专家建议：户外、望远、少近距离用眼

本报记者 易龙吟

今天,你上网课了吗?目前,全国中小学生在家里上网课已经一个多月了,让家长担心的不仅有“亲子关系”,还有孩子们的视力。每天长时间面对屏幕,孩子的眼睛会不会受影响?近视是不是又加深了?

日前,一则新闻在网上引起热议,山东泰安的屈玉强是乒乓发烧友,因为女儿屈俊含从小就有弱视的情况,担心长时间上网课加重眼睛负担,于是他便带女儿在家打起乒乓球。短短两年时间内,小姑娘眼镜度数从750度下降为200度,球技也突飞猛进。

疫情期间,很多球友苦于没人搭档,无法出门练球,屈玉强就没这个烦恼,因为家里就有最好的拍档——11岁的女儿屈俊含。小姑娘从小就有弱视的情况,辗转几家医院都未见好转,听说打乒乓对眼睛有好处,9岁时她便跟着爸爸打球。

每天放学打一个半小时,寒暑假在体校加班加

点。两年半时间里,屈俊含换了四五次眼镜,如今,已从弱视750度好转为近视200度,球技也日益见长,“估计再过段时间,我就打不过她了。”

这段时间,小姑娘都在家上网课。学业不停,乒乓不止。屈玉强特地买了张乒乓球桌,同时,他还设计了不少只需乒乓球就能完成的亲子小游戏:一大一小以平板支撑的姿势撑在地上,一起从中间放满乒乓球的铁盘中拿球,球多者为胜……屈玉强说。“一方面想着乒乓对眼镜有好处,另一方面也是培养她注意力,能集中精力,不开小差。”

打乒乓真的能有效防控近视吗?对此,记者咨询了温州医科大学附属眼视光医院斜弱视专科主任余新平。

余新平认为:弱视是一种视功能障碍,需要接受专业医生的治疗。临床上,如果是假性近视,通过运动来干预,是有可能改善的。虽然,打乒乓球和降低近视度数之间没有必然关系,但运动时间多起来,自然近距离书写阅读的时间会相对少,这对护眼是有好处的。而且,乒乓球这项

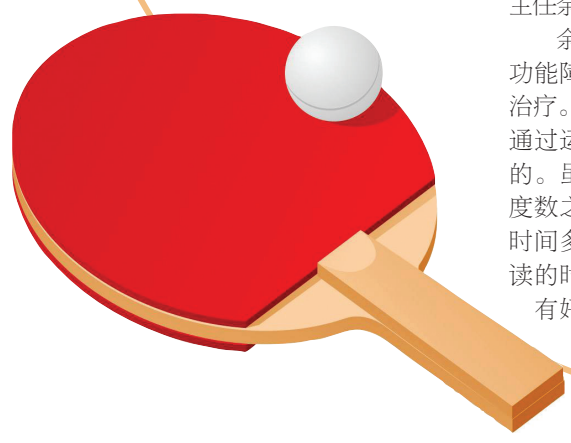


运动需要手眼协调,眼球也要跟着乒乓球来运动,这对于调节眼球周围的肌肉是有效果的。

实际上,要想有效护眼,户外、望远、少近距离用眼才是关键。虽然,现阶段学生们都需要在家上网课,对着屏幕的时间大大增加了,对此,余新平提醒:“一是要控制时间,对着屏幕30-40分钟以后,要休息一下,如果是低龄的孩子,时间更要缩短;二是要注意,平时如果已经近视的孩子,在家里学习时最好也要戴上眼镜;三是尽量选择在窗户边、阳台等

自然光照充足的地方学习。”

余新平说:“现在,随着疫情缓解,在做好防护的前提下,也可以到空旷的地方进行户外运动。”研究表明,在户外进行运动,对于保护视力有事半功倍的效果。像乒乓球、羽毛球、足球这类运动,都能起到比较好的作用。



徐寅生带货的网红神器:弹力软轴乒乓球训练器 一个人也可以打乒乓球

本报综合报道

日前,国际乒联终身名誉主席徐寅生在家打乒乓的两段视频,在朋友圈里霸屏。原来,徐寅生玩的就是一款叫弹力软轴乒乓球训练器的居家锻炼“神器”。

视频中,一根贴有防滑底盘的弹力软轴竖在地上,上端粘着一只乒乓球,82岁的徐寅生对着这只乒乓球左右开弓,正手反手秀起花式乒乓。徐寅生说:

“这个训练器最大的好处是老少皆宜,不论水平高低都可以打,即使是初学者,也不用担心球会飞出去。我打了20多分钟就出汗了。”

>>>既然徐寅生都亲自下场带货了,让我们看看这款训练神器究竟怎么玩?

其实,非常简单,电商平台这款训练器的价格在20-50元不等,只要把这款训练器买回来按照说明简单安装一下,放在地上,根据自己的身高调节到适当高度,就可以一个人开打乒乓球。

每次击球之后,乒乓球就会被弹力软抽条拽回来,然后就可以接着进行下一次击球了。正手、反手、抽球、扣杀都可以,能够为居家健身带来更多的乐趣。

由于弹力软抽条的长度有限,所以乒乓球的运动范围并不会很大,非常适合初学者独

自在家练习。

如果觉得一个人一只球打得不过瘾,也可以多买几个同时开打,或者配置不同尺寸的折叠球台。



涨知识 防新冠

在火车站、机场短暂取下口罩,会被传染吗?

火车站、机场等场所过安检时需要短暂取下口罩,一般不会被传染。建议取下口罩时,与前面的人保持一米以上的安全距离,注意避免与其他人正面对。面部识别结束后,立即戴上口罩,整理好个人物品,尽快通过安检通道。如果有条件的,可以在戴上口罩后,清洁双手。

旅途在外没有清水,不方便洗手,怎么办?

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。新冠病毒不耐酸不耐碱,并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%的酒精可灭杀病毒,所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

