

## 科学健身

不宅家 多户外  
多场景防控近视

暑假期间是儿童青少年近视防控的关键时期。为引导儿童青少年暑假期间科学用眼、规律作息、主动防控近视,第二届全国综合防控儿童青少年近视宣讲团在今年1月发布的《寒假多场景近视防控问答》基础上,近日修订形成《2023年暑假多场景近视防控二十问答》,为广大儿童青少年和家长答疑解惑,提供指导。

其中提到,暑假时间长,儿童青少年如果生活作息不规律、户外活动不足、长时间近距离用眼,很容易发生近视或加深近视程度。因此倡导家长树立科学育儿理念,引导儿童青少年合理规划假期生活、规律作息,积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。并特别强调了户外运动对预防近视的关键作用,倡导不宅家、多户外。

科学证明,户外活动时间与屈光度数、眼轴长度显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。一般建议每天户外活动不少于两小时,或者每周累计达到14小时,幼儿每天户外活动时间可适当增加到3小时以上。专家表示,户外活动的关键是“户外”,要保证活动空间有充分的视野广度,而不是活动内容、方式和强度等。室内视野不开阔,光照强度不够,防控效果不理想。户外光照充足,是预防近视的关键。即使是阴天,户外光照强度也比室内大,户外视野范围较室内更广阔,阴天户外活动对近视防控也有一定效果。需要注意的是,夏季天气炎热,户外活动时要注意避暑防晒,建议在清晨、傍晚等阳光不太强烈时进行。

专家推荐球类运动作为户外运动的首选。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼眼外肌、睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、散步等也是不错的户外运动方式。

此外,自觉控制视屏类电子产品使用时长也很关键,专家提醒,应减少非学习目的的视屏类电子产品使用。建议0至3岁幼儿不用手机、电脑等视屏类电子产品,3至6岁幼儿应尽量避免接触和使用。中小学生学习非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30至40分钟后,应休息远眺放松10分钟。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。在有条件的情况下应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品,建议优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑、手机。

据《中国体育报》

## 锻炼有方

青少年  
日常锻炼小方法

暑假已过半,孩子作息不规律、过度用眼的情况普遍存在,这时日常训练不能少,以下是针对上肢、下肢和核心力量进行训练的练习方案。

## 木板爬行:

1. 身体呈四点支撑姿势(双手和双脚着地)。双臂伸直,双手触地支撑于肩部的正下方。双腿伸直,双脚脚尖着地,使头部、躯干和双腿在一条直线上。

2. 保持背部挺直,腹部收紧,双腿伸直,双手交替向前移动,同时双脚也向前移动。注意也可以向后移动。

## 跪姿俯卧撑:

1. 身体呈四点支撑的俯撑姿势(双手和双膝着地)。双臂伸直,双手距离略比肩宽。双腿屈膝触地,双脚离地,保持身体从头到膝部在一条直线上。

2. 保持腹部收紧,屈肘,使身体下落至胸部几乎碰到地面。

## 徒手蹲:

1. 身体呈直立姿势站立。双脚分开,约与肩同宽挺胸收腹,下颌微收,双臂伸直做前平举。

2. 保持背部挺直,双臂前平举,屈髋屈膝下蹲,至大腿与地面大致平行。

## 徒手蹲-双脚跳:

1. 身体呈直立姿势站立。双腿伸直,双脚分开略大于肩宽,挺胸收腹,下颌微收,双手交叉抱头。

2. 保持背部挺直,腹部收紧,屈髋屈膝下蹲,至大腿与地面大致平行。

3. 双脚蹬地发力,快速向上跳起。

4. 双脚着地,双腿屈膝缓冲,呈屈髋屈膝下蹲、双手交叉抱头姿势。

## 弓步跳:

1. 身体呈弓步姿势。前侧腿的大腿与地面平行,后侧腿膝部几乎触地。挺胸收腹,下颌微收,双手放在身体两侧,自然摆放。

2. 双脚蹬地发力向上跳起,并交换双腿的前后位置,同时双臂向上摆动。

3. 双脚前后分开同时落地,同步双臂下摆。

## 开合跳:

1. 身体呈直立姿势站立。双腿分开距离小于肩宽。双臂伸直自然放于身体两侧,目视前方。

2. 保持腹部收紧,双腿蹬地发力向上跳起,双臂伸直向头顶上方打开至双手轻轻触碰。同时双腿打开。下落的同时,双臂下摆,双脚靠拢。

据《中国体育报》

## 挥桨舞舟 乘风破浪

朱小军:“皮划艇已融入我的生活!”



朱小军给孩子们科普皮划艇知识。

## 健身达人

“皮划艇运动已融入我的生活,也成为我的一项事业。我希望能够带领更多的运动爱好者加入这项运动。”从事皮划艇运动已经有10年时间的南通水语者皮划艇俱乐部的负责人朱小军向记者表示。

2013年,朱小军初次接触到了皮划艇这项运动。“那年在电视上看到这么一个水上项目,顿时让我萌生了在南通这样一个水网纵横之地开展皮划艇运动的想法。”就这样,在2014年朱小军拥有了自己的第一条皮划艇,便开始在濠河里划了起来。

大约自己摸索了两年多的时间,朱小军感受到皮划艇这项运动包含的知识很多,原先的知识储备已经远远不够,特别是一些运动爱好者在咨询专业技术性问题时,让朱小军感到有些力不从心。

于是,2016年,朱小军报考了美国皮划艇协会的初级教练证书,同时也拿到了美国心脏协会急救证书。通过这些考试后,朱小军在皮划艇运动上的信心倍增,也更加热爱这项运动。2018

年,一个小型的皮划艇比赛在濠河举行,朱小军拿到了这个赛事的第一名,这无疑又给了他无限的动力。

“随着对皮划艇运动了解的深入,对技术动作的熟练掌握,我和其他几位皮划艇爱好者商量,开始发起了一项挑战。”朱小军笑着说。

2020年6月26日,朱小军带领其他6名队友,分乘5艘单人艇、1艘双人艇横渡我国三大海峡之一的琼州海峡,最终4人顺利完成挑战,最短用时3小时23分。作为皮划艇业余爱好者,横渡海峡不仅考验个人技巧,还有意志、勇气和毅力。朱小军因此和队友一起创造了南通业余皮划艇运动的一个历史。

为了进一步拓宽知识、提升自己的专业水平,朱小军又先后通过了中国皮划艇协会初级教练员、中国水上运动管理中心的桨板教练、国家职业资格游泳救生员等方面的考试。

十年磨一剑。如今,在皮划艇运动的道路上,朱小军开始真正地乘风破浪、一路向阳。“我也希望在接下来的日子里,能够进一步在南通普及这项运动,让越来越多的人了解和加入这项运动。”对未来,朱小军显得信心十足。

本报记者李波

## 经常运动就能保证健康吗?

合理饮食、规律作息也不能少

大家早就听说了“运动是良医”“运动是良药”的理念。

科学的运动能防病治病,目前已经有至少8种结论:一是运动能改善心血管和呼吸功能,提高心肺能力;二是降低冠状动脉疾病的危险因素;三是降血压;四是长期坚持中等强度的有氧运动,可降低总胆固醇和甘油三酸酯的水平,增加高密度脂蛋白(好胆固醇)水平;五是延缓和阻止糖尿病的发生;六是运动结合合理饮食可以有效控制体重,防止超重和肥胖;七是积极的运动有助于缓解焦虑与抑郁情绪,促进心理健康;八是运动可以增强老年人的体质和独立生活能力,增加工作、娱乐和生活能力,减少老年人摔倒或因摔倒而受伤的风险。

运动的功效如此之多、作用如此之大,是不是只要坚持运动就能保证我们的身体健康呢?答案是否定的。

我们经常在新媒体报道中看到某些

长期坚持锻炼的人却不幸去世的消息。究其原因,他们要么自身就有高血压、糖尿病或其他慢性疾病,平时不太重视,没有听从医生的嘱咐,要么本人有着很坏的生活习惯,比如熬夜、暴饮暴食或者喝酒抽烟等,如此一来再怎么运动也改善不了他的身体状况。

有严重心血管疾病、肝肾疾病、骨关节疾病或肥胖的一些人,仅仅依靠运动是不够的。慢跑30分钟大约消耗300千卡的能量,坚持1个月也减不掉1千克的体脂,而300千卡能量只相当于一个甜面包。如果饮食习惯不改变,不控制热量摄入,照旧吃吃喝喝,距离健康体重只会渐行渐远。

良好的生活习惯包括心情开朗、合理饮食、充足睡眠、规律作息、无恶习等。有了好的生活习惯,加上科学运动,我们的身体才能保持健康的状态。

南通市体育科学研究所汤剑文