

## 锻炼有方

运动一小时  
摘掉“小眼镜”

中小学生学习用眼过度、缺乏体育锻炼、过多接触电子产品等成为“小眼镜”增多的原因。校园里如何才能不“镜光闪闪”?专家们表示,摘掉“小眼镜”,从每天运动1小时开始。

影响近视的因素非常多,长时间近距离看书写字是导致学生近视的主要原因之一。国家体育总局科研所科健中心主任徐建方说,现在家长都非常重视学生的教育问题,有的孩子甚至从幼儿园开始就将周末时间“奉献”给各种兴趣班和补习班,到了初高中情况更加严重,而在这一过程中,青少年的用眼问题往往被忽视。“户外光线充足、视野开阔、色彩丰富,利用休息时间进行户外运动可以有效促进新陈代谢,增加眼部营养物质吸收。”徐建方说,“羽毛球、篮球、网球等球类运动可以有效地调节眼部肌肉,避免睫状肌长时间过度紧张和疲劳,真正达到有效预防和治疗近视的目的。”

“户外运动两小时,强身健体防近视。”首都医科大学眼科学院院长、北京同仁医院眼科中心主任王宁利在接受采访时表示,“体育活动可以有效地预防和治疗近视,改善近距离用眼疲劳和用眼过度。相关科学研究证明,户外两小时运动可达到眼部强制性减负,阳光照射可增加维生素D,会促使眼部多巴胺分泌,这种物质可抑制近视的发展。另外,运动有助于增强青少年身体素质,使眼部睫状肌得到很好的放松,降低近视发生。因此,在阳光下进行户外运动对于预防和抑制近视,具有明显效果。”

王宁利建议,为避免眼睛在运动中受到损伤,高度近视的人群应避免高台跳水等运动,这容易导致视网膜脱落;近视的人应在剧烈运动中佩戴专业眼镜,避免因撞击造成二次伤害;在强光的户外环境中最好选择防紫外线的眼镜。

据《中国体育报》



CFP供图

学田社区乒乓球桌有位热心的“王书记”:

退休生活  
“乒”一下更精彩

## 健身达人

1日上午8时许,王展像以往一样出现在市区学田公园乒乓球桌。他换上球衣,做了准备活动后,拿起球拍和球友隔网过招、抽杀推挡、左右开弓,好不快乐!

王展今年65周岁,是学田街道居民,他和乒乓球结缘10多年,尤其是近几年,他和乒乓球的感情陡然上升。“退休了,空闲时间多了,家门口有露天乒乓球桌,正好可以解球瘾,也锻炼了身体。”王展说。

2022年春,崇川区乒协执行会长张利民在调研中发现,学田公园乒乓球桌硬件破旧,场地存在安全隐患,他决定翻修球场。王展退休后担任学田街道紫荆花社区退管会网格党支部书记,是左邻右舍公认的热心人,平常经常为球友解决一些小问题。得知有好心人为他们翻修球场,王展来劲了。他主动配合张利民工作,还自掏腰包为学田公园乒乓球桌添置了一张塑钢乒乓球桌。

通过这件事,张利民发现王展是个热心人,开始有意识地发挥他的作用。乒乓球桌翻修后安装了灯光,升格为露天灯光乒乓球桌。球场档次上升了,比赛就多了。最近一年多,崇川区乒协在学田公园露天灯光乒乓球桌举办了多场比赛,吸引了城区乃至周边县市乒乓球爱好者报名参赛。王展积极配合乒协做好比赛组织工作,还时常参与区乒协举办的全区性比赛,人手不够时还客串裁判。有人劝王展



不必这么辛苦,他乐呵呵地说:“为大家服务,退休生活更充裕、更快乐。这点付出,值得!”

这两年,王展退休生活更充实了,球艺也见长。他和张利民走得比较近,在这位通城业余乒乓球好手的点拨下,王展的球艺提高了,他发球时能注意运用手腕的变化,发出有一定质量的侧上旋球,这一招让他和球友们过招时派上了用场。王展的相持能力也提高了,他推挡出去的球,速度快、角度刁,成为他的杀手锏,“不瞒你说,我这一手连年轻球友也防不胜防呢!”王展自豪地说。

下一步,王展有两个打算:一是向高手多学几招,进一步提高球艺;二是考乒乓球二级裁判员证书,更好地为崇川区大众乒乓球运动的普及传播做贡献。他说:“乒乓球带给我这么多快乐,我应该多为大家服务。”

本报记者王全立

## 有氧运动多久脂肪开始燃烧

有人认为,人体在运动过程中先消耗糖原,然后才消耗脂肪,因此“有氧运动要坚持到30分钟以上脂肪才开始燃烧”,这个说法是错误的。为解释清楚原因,恐怕我们需要先来了解一下人体的能量供应机制。

人体内有三大能源物质,被三大能量代谢系统利用来提供维持生命体征和进行身体活动所需的能量。三大能源物质是糖、脂肪和蛋白质,三大能量代谢系统分别为磷酸原系统、糖酵解系统和有氧系统。其中,前两者都不能利用脂肪和蛋白质,只有有氧系统可以利用三大能源物质来提供能量。由于在任何运动(包括无氧运动)中,都有有氧系统在为身体提供能量,不存在仅有一种能量物质供能的运动。只是在不同强度的运动中,机体利用糖、脂肪、蛋白质供能的比例不同而已。通常运动时间长,运动强度相对较小时,脂肪氧化供能的比例就大,因此,多数人会选择长时间有氧运动的方式进行减脂锻炼。

实际上,人的身体时时刻刻都在燃烧脂肪,日常生活中消耗的大部分能量也都来自于脂肪。即便是安静地躺着,机体供能也主要来自脂肪,只是这时身体需要的能量少,脂肪燃烧速率低,所以脂肪消耗不明显。

对于持续多长时间的有氧运动才能达到减脂的效果,目前尚没有定论。一般来说,坚持的时间长才能起到更好的效果。如果确实难以保持足够的时间,单次运动尽量在10分钟以上,对于减脂来说还是必要的。或者,选择抗阻练习和高强度间歇训练,可在短时间内消耗大量热量,且练习后亏欠的大量“氧债”能在非运动期间消耗更多热量。此外,抗阻练习能够促进肌肉合成,提高基础代谢率,使身体在安静时消耗更多热量,而有氧运动不存在这种“后燃效应”。因此,要减脂不仅可以通过长时间、低强度有氧运动,还可以通过抗阻练习和高强度间歇训练来实现。

据《中国体育报》

## 科学健身ABC

上班族的几种  
运动小技巧

研究已表明久坐对身体健康有负面影响,可能导致糖尿病和心血管及代谢性疾病的发病率增高,同时死亡风险也会增加。目前,上班族的相当部分比例是久坐人群。久坐除了上述慢性代谢性疾病外,还会导致其他常见疾病,包括肌肉骨骼问题,如颈部、背部和肩部疼痛。此外,久坐还会造成负面情绪和压力增加,继而又会加大躯体疾病的风险。

这一切都可以通过一些简单实用的小技巧来解决。在日常生活中加入更多的运动,打破久坐循环,给大脑和身体充电。

一、站位和坐位交替工作:如果有一张可以升降的办公桌,那就交替调整桌子高度;如果没有,那可以使用一张高桌子或柜台作为临时办公桌。另一个策略是在打电话的时候站着,甚至和同事一起开会的时候站着。总之,在不影响工作的前提下,尽可能多寻找站立和行走的机会。

二、使用跑步机办公桌:市场上已经出现跑步机办公桌,可以实现边工作边走路。也可以简单地把你的电脑放在普通跑步机上方的支架上,这样就可以在工作的时候尽可能多地运动了。

三、工作和运动交替进行:工作时每隔30~60分钟休息一下,拉伸一下坐位时变得紧张的肌肉。每60分钟做2~3次伸展运动,每次拉伸尽量保持至少30秒。最简单的方法就是用手机或电脑设置时间提醒。

此外,不良姿势、久坐习惯和颈部疼痛之间存在关联。收下运动是提高颈部力量的好方法;坐姿经常会导致圆肩和手臂肌肉紧绷。双手在后腰部紧握进行伸展胳膊的动作是打开胸壁前部的好方法;长时间坐位工作会使得髋部前面变得紧绷。把一只脚放在身后的桌子或椅背上是一个很好打开髋部的方式;久坐会导致肩和上背部紧张酸痛,双上臂夹住身体做类似于扩胸运动的肩膀挤压动作并向下拉肩膀可以激活菱形肌和斜方肌。

南通市第二人民医院 魏勇



CFP供图