

圆
潮
动
空
间

小能耗运动成健身新趋势 轻运动也要“掂轻重”

■ 本报记者 曾毓慧

编者按:

近年来,随着海南城市运动地图的不断拓展,不同年龄段的居民都能在“15分钟健身圈”之内轻松找到适合自己的运动场所和设施。对于许多人而言,轻运动正成为一种优雅时尚的新生活方式。

何为轻运动?顾名思义,轻运动可以理解为载体小、能耗低、强度小的运动,就像轻音乐区别于摇滚或者交响乐。其精髓所在就是一静不如一动,随时随地动起来,不分场地、不分时间;更为重要的是,动起来的目的是让自己身心愉悦,完全凭着个人兴趣和感觉走就成。

飞盘、陆冲、骑行等作为当下热门的轻运动,正得到越来越多的年轻人的青睐。虽然轻运动能耗低、强度小,但在运动健康专家们看来,也要注意其中的运动学问和技巧。

随时随地“动一动”

在过去3年的大学时光里,就读于海南师范大学的硕士研究生张小宝迷上了一种轻运动——飞盘。

“就算是新手‘小白’,只要玩三五次就能上手,很好玩,会上瘾!”在万绿园的绿茵场上,张小宝和小伙伴们选择一片空地,扔出的圆盘在空中划出一道美妙的弧线,传盘、奔跑、跳跃、飞扑、接盘,场上的年轻人们跟着嗨起来了。

自去年起,一帮“发烧友”在海南师范大学的校园里成立了“Never Fall(永远不会倒下)”队,张小宝与同伴何海玲、饶强等人时不时就会约一场比赛。如今他们还能游刃有余地与校外的飞盘俱乐部“好手”打交流赛,大多时候还能稳占上风。

而身为“90后”的韩尧早在8年前就开始玩跳街舞,看似炫酷十足的动作背后,其实十分考验扎马步、俯卧撑、平

山水邀约好去处

相比起国内其他城市,独特的海岛优势又为海南轻运动赋予了不少“亲水”特色,也催生了水上运动这一新兴产业。

在位于海口西秀海滩的帆船帆板训练基地,不时可见一个个矫健的身影在微澜海面上荡起双桨,划动皮划艇,或是扬帆破浪逐行。在三亚、陵水及万宁等市县,不少远道而来的游客就是奔着冲浪、潜水、海钓、动力滑翔伞等水上运动项目而来,在尽情体验亲水运动乐趣之时,又尽享椰风海韵美景,十分愉悦身心。

“山海骑行,一路慢悠悠,全是好风景,这也是一种很好的轻运动体验。”周君来介绍,随着海南环岛旅游公路等交通网不断织密,将儋州峨蔓“火山海岸”、乐东“莺歌唱晚”及文昌木兰湾等

掂量轻重少受伤

轻运动动作强度小,节奏也相对缓慢,玩者之间也有了更多的时间沟通与交流,在周君来看来,如今已成为一种健康的社交方式,但让人揪心的是,也有一部分玩者不慎“栽了跟头”。

“初学或者进阶时,大家一般会戴上护膝和护掌,但很少人会佩戴护踝。”在海口痴迷陆冲已有三四年时间的小王回忆,也正是自己这般疏忽,两年前就曾扭伤了护踝,足足休养了个把月才基本康复。

韩尧说,有些街舞动作要求一气呵成,瞬时消耗大量体力,一旦手酸腿软平衡感把握不好,也会导致肩关节及腕关节等受伤。

“玩飞盘少不了跑跳、急停、转向等动作。”张小宝介绍,由于飞盘比较轻,变向性很大,在下落接盘这一个环节,稍有不慎就容易崴脚及拉伤腿部肌肉。

受访中,上述轻运动爱好者不约而同地提及要掌握基本的

板撑、深蹲等基本功。他介绍,如今,在海口万绿园、世纪公园、各街心公园以及部分大型商场里,不时可见街舞爱好者结伴切磋,即便是几平方米的“舞台”,也足够他们大炫舞技。

“轻运动并不局限在运动场上。”海南省学生体质健康管理及促进中心主任周君来认为,所谓轻运动,就是体能消耗少、技术要求低,时间要求松的运动方式。随着近年来健康运动理念深入人心,不少忙于工作及应酬的“都市一族”更倾向于随时随地即可“动一动”的健身运动方式。在办公室扭扭身子,拉伸腰背;晚饭后下楼慢跑几圈,骑一会自行车,跳一会绳,又或是玩玩陆冲(陆地冲浪板),打一会乒乓球,享受轻运动带来的“微微出汗”的畅快感觉,同时可以舒展筋骨、燃脂塑身。

环岛滨海景点“串点成线”,吸引不少骑行爱好者“打卡”游玩。除滨海骑行外,近年来,白沙鹦哥岭、五指山阿陀岭等热带雨林区域的盘山公路也成了不少轻运动爱好者的好去处。

周君来关注到,随着近年来“生态+旅游+体育”产业起势、成势,在海南相对偏远山区的五指山、白沙、昌江、琼中、保亭、乐东等黎族或苗族群众聚居的市县,竹竿舞、民族健身操、毽球、陀螺等原本节庆才热闹开展的少数民族体育运动项目,现今也已悄然变成了当地老少皆宜的轻运动。“动一动,就能乐呵一笑,也能让精神抖擞。”周君来补充说,参加轻运动重于心态,既不用羞愧于动作笨拙,也不用太纠结于技巧输赢。

标准动作,尤其是在运动前要做足热身运动,激活身体机能,而对于不同的运动项目,热身的侧重点部位也不太相同。

“在平时的接诊中,一些轻运动爱好者受伤部位大多是膝关节、踝关节、肩关节、肘关节及腕关节等,轻微伤居多,有一些是膝关节半月板受损或韧带拉伤,严重的也偶有肌腱断裂、骨折等。”海南省人民医院运动医学科主任王广积介绍,以飞盘为例,运动前就要多拉伸上下肢、腰身等,而玩陆冲就要多扭动膝关节、脚踝等部位。至于跳街舞,就要先让腰身、手腕、肩关节、肘关节等活络起来。

“我本人挺提倡游泳的,既能让身体多个部位得到锻炼,提升心肺功能,再加上水里有浮力保护,不容易受伤。”王广积提醒,轻运动同样需要适度,对于初学者,要尽可能地佩戴相关的防护设备。

一旦受伤,第一时间现场简单护理尤为重要。该院运动医学科副护士长、主管护师黄春行介绍,轻运动同样讲究循序渐进,如果出现关节扭伤、软组织挫伤、肌肉或者肌腱拉伤等情况,应尽快对受伤部位采取冰敷,事后再通过就诊或理疗等方式改善症状。

什么是“红眼病”?

海南医学院第二附属医院眼科副主任医师庄海容介绍,“红眼病”在医学上称之为急性结膜炎,因细菌或病毒感染引起。在炎症的刺激下,眼结膜血管扩张,而表现出外观的充血状态。

患病后会出现眼红、刺痛、异物感,或伴有畏光、流泪,会有较多分泌物,病情较重者甚至伴有体温升高、身体不适等全身症状。

“红眼病”是怎么染上的?

庄海容称,因“红眼病”患者的分泌物中含有较多的细菌或病毒,若接触了环境中患者遗留的分泌物易导致染上“红眼病”;或与不洁水源的接触,以及在较多的灰尘、粉尘环境中揉眼等,均为引发“红眼病”的常见危险因素。

“红眼病”看一眼会传染吗?

庄海容表示,“红眼病”会传染,且传染性强,常出现聚集性发病,但“红眼病”主要是通过接触传播,“看”并不会导致“红眼病”。

得了“红眼病”该怎么办?

庄海容表示,发现眼红时,应尽快到专业的医疗机构就诊,在治疗期间,若发现视力下降,应及时复诊,以免耽误治疗。

遵医嘱用药及休息,避免烟雾和强光刺激眼睛;眼部不要化妆,不戴隐形眼镜;避免与他人握手;避免到美容院、健身房、桑拿房、游泳池等公共场所。若在治疗期间,有视力下降等情况,应及时复诊。

“红眼病”治疗常选用抗菌或抗病毒滴眼液滴眼,睡前使用眼膏涂眼,对于严重的结膜炎,可能会全身使用抗生素,疾病治疗后期若伴有眼部干涩等不适,可用人工泪液滋润眼睛。

“红眼病”多久才会好?

大部分的急性结膜炎有自限性,一般在7~10天会得到有效控制,少部分人由于自身体质差异,可能会在10~14天左右出现加重的表现,在结膜炎好转后仍可能在1~2月时间内出现眼部干涩等不适。患病后注意饮食宜清淡,避免吃煎炸、辛辣等刺激性食物,避免烟酒刺激。

● 预防方法:

- 1.不要与他人共用毛巾或个人卫生用品,用流动水洗脸和手;
- 2.不接触别人用过的洗脸用具、手帕及不要在诊室触摸治疗用过的医疗器械;
- 3.不要与他人共用眼部药物、眼部化妆品和其他可能接触眼部的药品或用品;
- 4.不采用集体滴眼药水的形式预防眼病;
- 5.公用水龙头、电梯扶手、门把手、电话、用具、玩具等要注意及时消毒。

疾控一线

及时清积水可有效预防登革热 小小“显眼包” 堪比断骨痛

■ 本报记者 马珂

蚊子的罪行之一是传播登革热病毒。在海南,每年6~10月是登革热的高发流行季,这是一种由登革病毒引起的经蚊媒传播的急性传染病。由于发病时,患者身体会出现剧烈疼痛,所以该疾病又被称为“断骨热”。如何预防登革热?听省疾控专家给您支招。

热、痛、红、疹子,是四大主要症状

登革热通过带有登革热病毒的雌性伊蚊叮咬而传播给人类,主要传播媒介为白纹伊蚊和埃及伊蚊。

其中,白纹伊蚊(俗称花斑蚊)在我省分布广泛,幼虫主要孳生于室内外积水容器,成蚊栖息于阴暗潮湿场所,室内外都有蚊虫活动。雌蚊嗜吸人血,吸血高峰在早上7时~9时及下午4时~7时。

伊蚊叮咬登革热病人或无症状感染者后,病毒在伊蚊体内经8~10天的增殖后,就可以通过叮咬传播给健康人。人群普遍易感,感染后经3~15天的潜伏期便可能发病,但也有部分人不发病(称为隐性感染者)。

没有伊蚊叮咬,病毒一般是不会由病人直接传染给其他人,也就是说,人与人之间不会传染。

感染登革热,有以下症状要谨慎:

目前登革热尚无疫苗可以预防,也无特效的抗登革热病毒药物,主要采取支持及对症治疗措施。因此,登革热的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。

登革热的首发症状一般是发烧,通常持续3~5天可降至正常,有些人是低烧,有些人高烧可达40℃。

其次是痛,感到头痛、眼眶痛、肌肉与骨关节痛,全身乏力。

再次是红,患者可能出现面、颈、胸部潮红,甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈等无端出血等。

还有是疹,皮疹分布于四肢躯干或头面部,为充血性皮疹或点状出血疹。

除此之外,还可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。一般情况下,大多数人感染登革热后症状轻或无症状,仅少数患者会发展为重症,表现为严重出血、休克、多器官衰竭等,甚至会死亡。

防蚊灭蚊是有效措施

防蚊灭蚊是预防登革热的根本措施,请立即实施三大绝招:

物理法

在居室安装纱门、纱窗以阻止蚊虫长驱直入,休息时使用蚊帐减少人蚊接触;同时利用蚊子趋光性等特点,用诱蚊灯、电蚊拍等捕杀蚊子。

化学法

使用蚊香、电蚊片/蚊香液驱蚊,也可以在室内蚊虫栖息的表面,如墙壁、天花板、衣柜背面、纱窗、纱门等喷洒、涂抹杀蚊剂。当蚊子栖息时,与药物接触中毒死亡。

在进入蚊子栖息地的时候也可以在身体表面涂抹“避蚊胺”等驱蚊剂,避免蚊虫叮咬。化学药品对人体有危害,在使用过程中要注意安全。

清积水

其实,最简单有效的方法是清理积水,消灭蚊子孳生地。

蚊子的一生要经历卵、幼虫、蛹和成蚊四个阶段,其中卵、幼虫、蛹这三个阶段的生长发育都需在水中进行,因此清理积水可以有效消灭蚊子的孳生地,从而达到消灭蚊子的目的。

常见的积水容器包括各种瓶、罐、缸、瓮、杯、水培植物、废旧轮胎等,这些容器如无太多使用价值,建议作为垃圾处理;若有使用价值的则放到室内或加盖,防止蚊子在水中产卵;针对水培的各种花、草,建议清洗植物的根部并换水、清洗。

喷泉、水池、荷花缸等不能排放的大型水体可采用生物灭蚊方式,饲养如柳条鱼、金鱼、鲤鱼等能够吞食蚊幼虫的鱼种,达到灭蚊目的。

对无法清除的积水或水体,如密封的水井、下水道、喷水池等室外景观水体,可投放灭蚊幼颗粒剂,杀灭蚊幼虫,一次投药可保持药效20天左右。

蚊子青睐哪些人群?

★

二氧化碳排放量大的人

较肥胖人士、爱喝酒吃肉的人、呼吸频率快的人。

新陈代谢快的人

孕妇、小孩、运动员或者年轻男子

散发特殊气味的人

化浓妆的人、不洗澡的人

穿深色衣服的人

蚊子有趋暗的习性,因为它们很容易脱水而死,所以视浅色为危险信号。

文字侯赛

圆
诊
室
传
真

「红眼病」, 看一眼会传染吗?

■ 本报记者 马珂 通讯员 谭莹

近期,海南省监测数据显示,有部分市县急性出血性结膜炎(俗称“红眼病”)报告发病数呈现明显上升趋势。

省疾控中心专家表示,究其原因,一是近三年新冠疫情期间急性出血性结膜炎未出现明显发病高峰,人群免疫力消退,易感人群累积,导致发病数的增多;二是新冠肺炎“乙类乙管”后,人群聚集性活动增加,特别是游泳池、水上乐园等公共场所开放,病毒经物、水感染到眼部的机会增多,导致发病数的增加。

