

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，轻运动可以理解为负载小、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，也要十分注意其中的运动学问和技巧。

随时  
随地  
动一  
动

山水  
邀约  
好去处

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

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与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。

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，或是扬帆踏浪逐行。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

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”。

“初学者或进阶时，大家一般会戴上护膝和护掌，但很少人会佩戴护踝。”在海口痴迷冲冲已有三四四年时间的小王回忆，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

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。

掂量  
轻重  
少受  
伤

## 这些轻运动适合你吗？



● 飞盘：传盘（投掷）能锻炼臂力，跳跃与飞扑能增强腿部肌肉，追盘、接盘能让手与脑的反应变快，适合儿童及年轻人，老年人谨慎。

● 陆冲：通过腰、膝、腿、膝盖协调摆动，可有效锻炼腰腹部和腿部肌肉，能有效减脂塑身，适合儿童及年轻人。

● 街舞：通过脚以及各个关节的扭动组合，兼顾锻炼头、颈、胸、腿、腰、髋等，也能锻炼小腿、小肌肉等平常不太容易活动部位，在“倒立”中锻炼手腕支撑力与灵活性，适合青少年。

● 潜水及游泳：在浮水里做出推、拉、蹬、踢等动作，能锻炼背部、手臂、腿部、腹部等部位，对呼吸、心血管系统有良好的作用，有利于改善过度劳动者的睡眠，适合所有人群。

● 跳绳及竹竿舞：能增强小腿、大腿肌肉，消除臀部和大腿多余脂肪，提高肺活量以及增加心排血量，适合年轻人。

● 骑行：增加腿部肌肉力量和耐力，减少腰腹部的脂肪，左右腿协调蹬脚踏板可以使大脑更灵活，反应更敏捷，适合所有人群，老年人更佳。

曾毓慧 编



本版制图 许丽

■ 本报记者 马珂 通讯员 谭莹

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；避免和他人握手；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使用过的医疗器具；
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方式预防眼病；
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。

## H 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，这是一种由登革热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要在水中进行，因此清理积水可以有效消灭蚊子的目的。

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，可投放灭蚊蚴颗粒剂，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

## 「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，病毒经水、水感染到眼部的机会增多，导致发病数的增加。

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？

