



自制流星球健身

今年60岁的广西南宁市退休老人林孝坤几年前感觉手脚无力,出现肩周炎、颈椎病等症状,影响了日常生活。为了健康,林孝坤不断摸索,自己制作了流星球作为健身器材,并结合足球的脚法和舞蹈的步伐,编出了一套流星球健身套路,以此改善不适。经过两三年不间断坚持锻炼之后,林孝坤感觉身体的各种毛病都没了。现在,他每天早晚都到公园去锻炼,还免费手把手教其他老人玩流星球。

“自编流星球健身套路,我是从炒菜和足球中得来的灵感。”林孝坤告诉笔者。林孝坤退休后,在家经常炒菜做饭,每每下厨,总觉得手脚无力,站久了两条腿就发麻发软,有时候两只手还拿不稳锅铲,炒几个菜下来,肩膀、颈椎、腰椎都酸胀疼痛难忍。他年轻时喜欢踢足球,但年纪大了不适宜再踢球,他一时不知道通过什么健身项目来进行锻炼。

喜欢动脑筋的林孝坤开始摸索,他从足球运动开始联想:有没有一种运动能够像足球一样锻炼腿部力量和全身肌肉,但又不那么剧烈呢?他当时想到的第一个答案是“球”,但是什么球呢?“一定不能太重。”林孝坤说,上了年纪后,运动

不能剧烈,所以这个球的重量必须要轻。

林孝坤通过网上找到一种跟足球差不多大小、但重量只有200克左右且弹性十足的橡胶海绵球。拿到这种球后,林孝坤做了一个红布袋,将球紧紧套住,并用一根软绳(绳长约1.2米,也可根据玩者的身高、手臂长度来调整软绳长度)的一端拴住套袋的橡胶海绵球,另一端绑一个能伸进两根手指的软绳环,这就是林孝坤自己制作的流星球最初模样。如今,他已帮数百个健身爱好者亲手做流星球,手工磨练得相当精致了。

“刚开始也是像踢足球一样玩。”只见林孝坤把食指和中指穿过软绳环,两腿或交叉、或前后踢被软绳另一端拴住的套袋橡胶海绵球,“这样做不仅可以活动腿部,也可以活动手腕和手臂、腰部、胯部等,全身各关节都在动。球很轻,人不会累的。”林孝坤一边演示一边介绍说。

随后,林孝坤继续演示另一套动作,他双手用同样方法提起两个流星球,上半身往后仰,两手拿着流星球在头顶和身后交叉甩球。笔者看到,林孝坤玩流星球时,身体各部位动作柔和,但手臂腰部都得到全面舒展拉伸,像是运动,更像是舞蹈。



林孝坤老人在演示双球流星球前臂交叉摆动动作。

经过两三年的摸索和实践,林孝坤不断对流星球及其玩法进行改良和提升,不仅制作出软绳流星球(单球、双球),还创出滑轮单球流星球(适合臂力比较小的老人玩)。流星球的套路也不断丰富,有双腿踢单球、双腿戏双球、头顶绕梁甩双球、前臂交叉摆双球等套路,精选的配乐也更加时尚,节奏更契合,吸引很多健身爱好者跟他学习。林孝坤说,通过玩流星球改善身体症状之后,他决心把这项健身运推广出去,谁想学他都手把手免费教。

【达人之“达”理】这套流星球健身舞蹈对手腕、手臂、肩膀、腰部、臀部、胯部、腿部都起到一定的锻炼效果,而且林孝坤根据音乐节奏来编套路,玩的时候和着音乐节拍进行锻炼,身心愉悦,兼具健身性和娱乐性,还有一定的观赏性。

吕斌 文/图

刷屏族当心 “手机老花眼”

好友小周是一位公司白领,平时工作离不开电脑,经常伏案工作十几个小时,下班后,更是手机、平板电脑不离手。

最近一段时间,小周总感觉眼睛特别容易疲劳,看一会儿手机或电脑就会觉得头晕,眼睛酸胀。而且,看书读报的时候还总觉得字体有点模糊,要举得远点才能看得清楚,去医院检查后,小周被确诊为老花综合征,也就是俗称的老花眼。

“老花眼不是老年人才得的吗,我才20多岁,怎么可能得老花眼呢?”小周非常奇怪。

医生告诉小周,老花眼是一个缓慢的进行过程,并不是突然发生的。传统的老花眼是一种正常的生理现象,随着年龄增加,眼睛的晶状体逐渐变坚实和硬化,与眼睛调节能力有关的睫状肌也逐渐松弛老化,导致变焦能力降低。因此,当看近物时,由于影像投射在视网膜时无法完全聚焦,看近距离的物体就会变得模糊不清。

眼部的晶状体与睫状肌有点像“弹簧”,如果眼睛一直看近处,“弹簧”长期处于压缩状态,眼睛的调节能力就会下降,患老花眼的年龄便会提前。对于现代的年轻人来说,工作期间大多需要频繁使用电脑,而工作之外则是智能手机不离手,这就极大地增加了眼睛的疲劳度,进而产生智能手机老花眼的病状。

预防手机老花眼,平时要尽量减少盯着屏幕看的时间,眼睛疲惫时要及时眺望远方、闭目养神。在刚出现老花眼的症状时,还可用热毛巾敷额部和眼眶部位,以改善眼部的血液循环,延缓眼睛老花加重。除此之外,还可多做眼球运动,没事就转一转眼球、眨一眨眼,可以有效地防止眼睛疲劳。

王雪梅

健康提醒

空腹运动是好还是坏?

如果运动是你早起做的第一件事,那么你可能在运动后会吃一顿丰盛的早餐。关于运动前到底要不要吃东西补充能量一直是一个有争议的论题。一些研究称,运动前禁食可以促进脂肪燃烧,而另一些则认为这样会增加运动风险。

美国华盛顿大学运动营养学助理教授凯利认为,运动前吃点东西可以帮助积累一些糖原和碳水化合物,而这些都能为我们的运动提供能量。凯利说,如果你的身体内没有足够的糖原,运动时你的身体就会消耗其他的能量,比如脂肪。

尽管消耗脂肪看起来是我们运动所想要达到的目的,但其实这根本不是一件好事,而且这会让你的肌肉也跟着减少,人们在没有进食的时候也更容易感觉疲劳。所以,如果你坚定地想要最大化运动的成效,运动前饮食是有帮助的。

吴起起 编译

夏季游泳护好眼

夏日,游泳既可消暑降温,又能达到健身目的。但是在泳池游泳最容易诱发眼睛疾病,因此特别提醒市民——夏季游泳,别忘保护眼睛。

夏季游泳容易引发眼睛疾病,最常见的是急性结膜炎(即红眼病),还会导致角膜炎等并发症。特别是戴着隐形眼镜的游泳者,角膜上皮细胞会缺氧,镜片的移动会损害角膜上皮,造成细胞死亡脱落,这样病菌就会侵入伤口,造成发炎。

预防的方法:一是游泳池必须按照规定及时换水和进行消毒。一般游泳馆内的公用扶梯、公用水龙头以及池边的躺椅容易被人们忽视,可成为病菌的传播媒介。游泳者尽量选择水质好、污染少的游泳场所。二是游泳前后最好滴一两滴抗生素眼药水,游泳过程中不要用别人用过的毛巾等物

品。三是游泳时不能戴隐形眼镜,潜水时尽量把眼睛闭上,有条件的,最好戴游泳防护镜。四是在游泳活动中尽可能不用手搓揉眼睛,患有高度近视者不能头朝下跳水,以免引发视网膜脱离。切记在游泳后,要及时用干净水洗脸、洗澡,并再点滴抗生素眼药水一次。

在游泳池里游泳,因受到漂白粉消毒剂的轻度刺激而引起的结膜炎,常常是在出水以后眼睛有轻微发红,数分钟至数小时以后,就会自行消失,一般不必到医院治疗。但如果症状有加重趋势,感染了急性结膜炎,不要擅自滴眼药水,以防感染加重,应到正规医院看医生。眼睛本身已有炎症以及刚做完眼睛手术者,最好不要去游泳,防止引发感染。

湖南中医药大学第一附属医院 眼科教授 张健

古代名人 养生法

颜之推养生哲言

颜之推,北齐文学家。他在养生方面有一句至理名言:“生不可不惜,但也不可苟惜。”这一思想,至今还闪烁着光辉,他在这里鲜明地讲出了两种人生观,作为人,不可贪欲而伤生,苟且而偷生。贪欲的小人死了轻如鸿毛,为民族、为国家献身的人重于泰山。

