

# 冰雪运动历史悠久 坚持锻炼益处多



北京时间2月20日,北京2022冬奥会正式闭幕。中国代表团以9金4银2铜的战绩圆满收官,创下我国参加冬奥会的历史最好成绩。随着冬奥会的开展,冰雪运动也在我国各地掀起了热潮。全国各地滑雪场、滑冰场的客流量也比往年高出许多。冰雪项目历史悠久,花样滑冰、自由式滑雪、短道速滑等项目深受大众喜爱。

花样滑冰项目,起源于18世纪的英国。1772年,英国皇家炮兵中尉罗伯特琼斯撰写的《论滑冰》在伦敦出版,这是世界上第一部有关花样滑冰的著作。1872年,奥地利首次举办花样滑冰比赛。1924年,花样滑冰被列为首届冬奥会比赛项目。

滑雪运动起源于欧亚大陆北部极寒地区,也是为便于生活生存,用皮带将兽骨绑在皮靴上,来提高出行速度。

自由式滑雪起源于20世纪60年代的美国,1988年被列入冬奥会表演项目,从1992年开始,男、女单人雪上技巧被列为冬奥会比赛项目。

冰雪运动在中国也有着悠久的历史,《宋史》中已有关于“冰嬉”的记载。元朝以后,冰嬉更为盛行。至明清时期,冰雪活动已经成为北方寒冷地区的传统运动项目。明代《帝京岁时纪胜》中有“冰床、冰擦”的记载,那时的人们在冬季江河湖泊的冰面上作滑冰游戏。清乾隆年间,画家沈源的一幅《冰嬉赋》图中有大蝎子、金鸡独立、哪吒探海等冰上花样表演姿势。

冰雪运动给身体带来的好处是非常多的。经常坚持进行冰雪运动有助于增强体质、提高身体的柔韧性和平衡能力,增强下肢力量。

冰雪运动属于有氧运动,能够有效增强心肺功能和减肥减脂,研究显示,正常速度的滑雪者,每小时可以消耗734卡热量,也就是相当于1小时跑了9.5千米的运动效果。

两届冬奥会冠军得主、誉为“冰上王者”的日本名将羽生结弦在2岁时确诊患有哮喘,家人为了让他锻炼身体,改善哮喘,选择了灰尘较少的滑冰,他在练习时也非常刻苦,努力提高心肺机能,最终有了今天的成就。所以,对体弱人员也是鼓励通过适当锻炼来提高体质。

冰雪运动在较滑的冰雪场地进

行,需要长期坚持练习,重复着跌倒再爬起来的动作。2022年北京冬奥会至今,中国选手苏翊鸣、谷爱凌在单板滑雪和自由式滑雪比赛中斩获金牌,“翊鸣惊人”和“天才少女”天赋的背后离不开刻苦与勤奋的练习。苏翊鸣曾在社交平台上说,自己练得很狠的时候,一周就练坏4块板子。谷爱凌每天保证10小时以上的睡眠时间,在工作学习之余坚持写日记,在训练时把每个动作做到最好。

苏翊鸣的努力,谷爱凌的自律贯穿着他们的滑雪生涯,他们也获得了应有的成就。我们进行运动锻炼也是一样,不能只有三两天热度,试试下面3个方法有助于坚持运动。

**设定目标** 建议在长期目标下设定短期具体目标。美国“健身爱好者”网站调查发现,近60%的人年初制订的健身计划以失败告终,他们因没有完成先前制定长期计划而失去了信心。苏翊鸣说:“因为我一直在努力,朝着目标一点一点靠近。冬奥会只是个大目标,但无论什么时候,我都有一个不变的小目标——做好每一天的训练。”

**结伴运动** 美国斯坦福大学新研究表明,与分开运动的夫妻相比,一起锻炼的夫妻运动量增加78%。无论是伴侣、家人或朋友,结伴运动都更有趣,也更可能坚持。

**奖赏自己** 偶尔来点“半工半玩”式的运动,如谷爱凌在元宵节获得银牌后曾表示:“今天我特别特别高兴,今天是元宵节,我希望能吃到黑芝麻元宵。”完成运动目标后适当奖赏自己,能鼓励自己把运动坚持下去。

我们可能会因受到周围环境、时间等各方面的影响选择一种运动,也会找各种理由把它放弃。但无论参加哪种运动,只要能坚持下去,就一定取得良好的效果。

王海军

## 雪地运动

### 当心雪盲症伤眼

雪盲症是一种在雪地引起的急性光源性眼病,一般在滑雪或雪地游玩后3~12小时发病,出现畏光、流泪、眼红、眼痛、睁眼困难、视物模糊等症状。

雪盲症的发生,紫外线就是罪魁祸首!在户外滑雪或者在雪地游玩时,我们的眼睛不但会受到紫外线的直接照射,强烈的紫外线更是会经过雪地反射照入眼睛,让我们即使不直视太阳,也能接收到雪地反射后的紫外线能量。这种强烈的紫外线刺激对眼部组织有光化学作用,使蛋白质凝固变性,从而引起角膜、结膜甚至视网膜的损伤,轻则眼红肿痛,重则引起视网膜变性损伤导致视力严重下降。

因此,在雪地进行运动时,应注意佩戴好滑雪镜或护目镜,合格的滑雪镜和护目镜不仅可以防止紫外线对眼的灼伤,还能防止强风对角膜的刺激。一旦出现以上雪盲症症状,应立即到黑暗处休息,冰敷眼部减轻症状;然后立即就医,在医师的指导下进行治疗,切忌自行用药。  
长沙市第三医院眼科 熊莹主任 邓莉

## 佩戴运动牙套 滑雪更安全

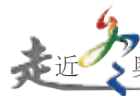
2月8日,北京2022年冬奥会自由式滑雪大跳台金牌领奖台上,中国运动员谷爱凌胸前佩戴的“小玩意”清晰可见,很多人对此非常好奇。其实,这是一副专门为保护牙齿而制作的“神奇盔甲”——运动牙套(Sports Mouthguard)。

在冰雪运动所致的意外伤害中,最常见的是颜面部,尤其是前牙的损伤。当运动时面部、下巴受到外力作用,软质的运动防护牙套可以吸收力量并将其重新分配压力,避免牙齿互相撞击造成伤害,能有效减轻甚至避免咬伤自己。运动员高度精神集中时

常牙关紧闭,受到冲击会直接通过上下颌骨传递到大脑,造成脑震荡,运动防护牙套可以有效隔开上下牙,缓解冲击力,阻止或减轻脑震荡的发生。

若牙齿折断,应第一时间就诊,视剩余牙的长度决定后续治疗方案;若牙齿已脱落,脱落牙齿可放置于生理盐水、牛奶中,或含在舌底部,争取在最短时间找到口腔医生接受重新复位固定。对轻度受损的颌面部,需立即冷敷以防肿胀,超过48小时再给予热敷。

长沙市口腔医院友谊路院  
口腔正畸科医师 陈梦珊



走近冬奥项目(一)

**【开栏的话】**2022年开端,最受人瞩目的一件事就是北京冬奥会。这场在家门口的冰雪盛宴,让越来越多的人开始享受冰雪运动带来的挑战和欢乐。本次冬奥会共设7个大项、15个分项、109个小项的比赛。未来,也将有更多的冰雪项目走近国人身边,丰富我们的生活,健康我们的体魄,从本期起,我们将为读者朋友们一一介绍这些充满魅力的冰雪项目。

## 短道速滑

2022年北京冬奥会设立了7个大项,其中滑冰这一大项中又包括短道速滑、速度滑冰、花样滑冰3个小项。此次冬奥会,短道速滑项目备受关注,也是夺金的大热门。让国人激动不已的是,北京时间2月5日晚,在短道速滑2000米混合团体接力A组决赛中,中国队勇夺金牌,这是本届冬奥会我国产生的首枚金牌;2月7日晚,北京冬奥会短道速滑男子1000米决赛,我国选手任子威1分26秒78获得冠军;2月13日晚,中国短道速滑女子队再获3000米接力铜牌,赛后姑娘们激动地亲吻冰面感谢祖国。

短道速滑全称是“短跑道速度滑冰”,是在长度较短的跑道上(每圈只有111.12米)进行的冰上竞速运动。比赛项目分为男子项目、女子项目和混合项目。该项目运动员集体出发不分赛道,由于赛道转弯半径小、弯道多,运动员想要获得胜利不仅需要速度,更需要策略。短道速滑以名次论胜负,赛制采用淘汰制。

短道速滑,玩的是心跳,拼的是体能,尤其是“下肢力量”,运动员依靠下肢强大的爆发力持续蹬冰,强大的核心力量使运动员在急速过弯时保持平稳。短道速滑世界冠军赵楠楠也曾公开表示,短道比赛特别需要大腿、脚踝和腹肌的力量。增强下肢力量可以保护膝关节,预防骨质疏松,平时人们可以通过站立踮脚、深蹲等动作加强自己的下肢力量。

短道速滑比赛过程中,运动员速度极快,相互之间距离很近,为防止受伤必须佩戴头盔,且头盔必须形状规则,不能有任何突起。此外,还应穿戴护目镜、护颈、防切割服、耐切割手套、护腿板等来防止受伤。  
来源:北京冬奥组委官网、新华网、科普中国、央视新闻等

