



运动护眼一起来， 创造美好新“视”界

文 / 本刊编辑综合整理

随着科技的发展，电子设备日益成为了人们生活不可或缺的一部分，如果长时间使用电子产品，且不注意用眼的距离和方式，容易导致视力下降、眼睛干涩和充血等情况，甚至会引起眼部病变。进行体育运动能激活肌肉和骨骼系统，尤其是提高眼部脉络膜的血流速度，为视网膜提供充足的血液供应，也可以加速眼球、眼肌、视神经的营养物质和氧气供应，对于缓解眼疲劳、预防近视、提高视力、保护眼睛有极大帮助。

运动护眼共分为两种类型，一是室内运动，在不能外出、缺少运动的情况下，练习者可以利用一些居家运动方式缓解长时间使用电子设备带来的视觉疲劳、眼部不适、身心疲惫等状况；二是户外体育运动，户外环境视野比较开阔，在绿色植物与阳光下运动可以调节睫状肌的紧张状态。但无论是采取什么样的运动类型保护眼睛，都必须掌握正确的运动护眼方法，了解其注意事项，科学有效地增强眼部健康。



居家，运动护眼有讲究

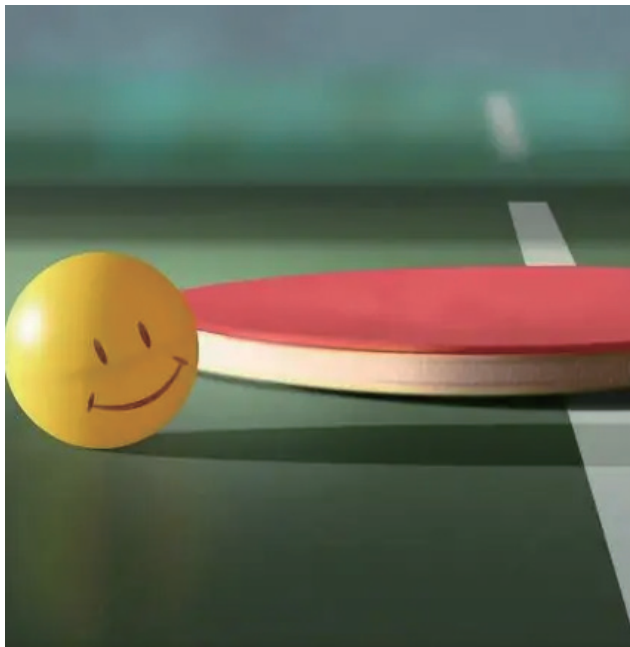
在室内进行运动时可以依据身体情况，选择不同的运动方式去保护眼睛健康，比如远眺、在家跳操、跳绳等，也可在家打乒乓球。远眺是最为常规的室内运动护眼方式，长时间地看一个地方后眼部肌肉一直保持在固定状态，当向远处眺望时，眼部肌肉就会有运动，眼睛周围的血管也会进行收缩，进而让眼部周围血液流畅，眼睛肌肉得到放松。眺向远方的同时，内心也会随着视线的远眺，得到一种充分的释放，而这种释放对身体有很大的好处，会带来心情愉悦与眼部的双重放松，在用眼期间要遵循“间歇休息”原则，每隔一段时间，就抬头眺望。但相对而言，远眺较为单调，除远眺外还有不少活动不仅趣味性更强，而且也可以达到放松眼睛的目的。

疫情期间，出行不便，在家对着墙壁打乒乓球就是一个不错的选择。在打乒乓球时，既要“手急”更要“眼快”，球拍要不停地挥动。乒乓球的来往速度飞快，来球落点或近或远，或左或右，或旋转或不转，为了作出准确的判断，需通过眼睛获得球的信息，此时眼球始终处在高速的运动中，并与大脑进行快速反馈联系，血液循环增强，眼睛疲劳将会减轻。如果有瘦身、健美需求，还可以在窗边或阳台上边跳绳边远眺，既不枯燥，又可以达到放松双眼、锻炼身体的目的。但在进行室内活动时应选择软底鞋，注意运动幅度和噪音，避免给邻居带来困扰。同时室内空间比较狭小，要避免意外伤害。

户外，运动强身更“睛”彩

户外运动一方面可以减少用数码产品的时间，另一方面还增加了望远看绿色的时间，并能促进身体血液循环，太阳还能够补充眼睛所需的钙，因此为了保证眼部健康，每日至少需要有三十分钟去进行户外运动。针对于增强眼部健康的户外运动，可以选择原地弹跳、乒乓球、羽毛球等方式。原地弹跳时，全身器官都进入了运动状态，眼部的数条眼球肌协调配合，使得物像清晰地呈现在视网膜上，在此期间视网膜进行了平时难以进行的急剧的显像活动，视力得到了调整，无形中起了眼部保健的作用。

打乒乓球时，双眼以球为目标不停地上下调节运动，眼睛放松和收缩，眼外肌也可以不断活动，促进眼球组织的血液循环，提高眼睛视敏度，消除眼睛疲劳，从而起到保护眼睛、预防近视的作用。打羽毛球的原理和乒乓球相似，都在于不断收缩和放松眼部睫状肌、促进眼球组织的血液循环，



时间久了可以提高视觉灵敏度和视力，对于普通的羽毛球爱好者，尤其是中老年人和过度用眼的人来说，如果能坚持打羽毛球，视觉敏感度将会明显提高。

户外运动是护眼的不二法宝，但对于近视度数大于600度的高度近视患者来说，并非是所有户外运动方式都适合改善眼部情况。近视后眼睛的眼轴被拉长、视网膜变薄，参与剧烈运动容易视网膜脱落，造成失明的严重后果。因此高度近视患者运动时需要尽量避开篮球、足球等球类运动，以及拳击、蹦极、跳水等容易给眼部造成压力的运动；可以选择做一些相对来说比较缓和点的运动，如慢跑、散步、远足、太极、瑜伽、打坐等，这样就避免了高度近视带来的运动缺失等状况。

爱眼更要爱运动，运动对人体健康而言具有重大意义，不仅能促进身体新陈代谢，还能提高身体抵抗力，预防各种疾病、提升眼部健康，让眼睛变得更加明亮有光。但在进行户内及户外运动护眼时，也要搭配合理健康的饮食，可适量增加含蛋白质食物，减少高糖食品。在饮食中增加蛋白质可有效减缓近视度数增长的速度、补充眼部营养。而高糖食品会使血液中产生大量酸性物质，酸与肌体内的食盐、钙相结合，会造成血钙减少，从而影响眼球壁的坚韧性，使眼轴易于伸长，助长近视发生，影响眼部健康。尤其要注意的是，在运动完要及时清洗双手，避免直接触碰双眼，用手揉眼睛很容易把细菌带入眼中，引起感染，造成沙眼、结膜炎等眼部疾病。