

2 濮陽・佐原用刊

羽毛球运动在中国是一项有着良好的群众运动基础和大众普及亲和度的体育运动。暑假期间,羽毛球俱乐部和培训班报名火热,为什么羽毛球这么受欢迎?打羽毛球的好处在哪里?一羽毛球培训俱乐部总教练陈铭杰介绍,打羽毛球不仅可以提高身体素质,还可以预防和

治疗近视,使心跳强而有力。

# 聊聊打羽毛球那些事

#### 】 】 长期坚持打羽毛球的好处

陈铭杰介绍,依据参与的人数,羽毛 球可以分为单打与双打,以及新兴的3 打3。他列举了羽毛球的四大好处:

第一,羽毛球是一项能提高身体素质的全身运动。这是因为运动中通过脚步移动、跳跃、转体、挥拍,以及合理地运用各种击球技术和步法将球在场上往返对击,从而增大了上肢、下肢和腰部肌肉的力量。

长期进行羽毛球锻炼,可使心跳强而有力,肺活量加大,耐久力提高,让肩

周和颈椎都得到锻炼。

第二,羽毛球运动适合男女老幼。对于青少年,适量的羽毛球运动能促进青少年增长身高,能培养青少年自信、勇敢、果断等优良的心理素质。对于老年人,可作为保健康复的方法进行锻炼,预防和治疗老年心血管和神经系统方面的疾病。

第三,羽毛球运动是集健身、交际于一体的运动。羽毛球球馆已不再是纯粹的竞技场,它同时也是一个社交场所。人们到球馆不仅可以打羽毛球,还可以通

### 2 羽毛球学习:先见林,再见树

陈铭杰介绍,在培训学员打羽毛球的过程中,最大的困难是保持学员的兴趣和自信。很多小朋友刚接触这项运动时更多的是满足于羽毛球击打和飞行的乐趣。但是,做为一项体育培训,应该

学习却带动作

所以,作为教练员应该了解如何让孩子保持兴趣、爱上羽毛球是重点,一开始要"先见林,再见树",让小朋友先见羽毛球的"强大",知道训练是怎

过打羽毛球促进友谊,交流感情。 第四,打羽毛球预防近视。在打球过

程中,眼睫状肌和眼球外肌交替不断地 收缩和舒张,大大促进了眼球组织血液 供应和代谢,有效地改善了睫状肌调节 功能,视觉调节功能也能有效地得到提 高。打球时,双眼必须紧紧盯着穿梭往 来、忽远忽近的快速来球,使眼球内部不 断运转,血液循环增强,眼神经机能提 高,因而能使眼睛的疲劳消除或减轻,起 到预防近视的作用。

样的。给了目标,再给期待。第二,沟通大于练习,让小朋友信任教练,鼓励孩子,提升自信,完成目标,提高兴趣。第三,教练员要变换练习方式,让小朋友爱上羽毛球。

#### 打羽毛球安全事项

- 1. 有以下情况者禁打羽 毛球:患有高血压、心脏病及 感冒、发烧、咳嗽(感冒后运动 易引发心肌炎)等疾病。
- 2. 运动前应提前至少 1 小时进餐,以便有足够时间消 化,以免在运动时身体有额外 负担,也避免对消化系统产生 负面影响。
- 3. 运动前应全副专业配备,尽量穿专业羽毛球运动鞋,防崴脚同时还可保证更好的抓执力.

4.运动前做足预热活动,如旋转手腕、脚踝、膝关节、腰部,并进行充分的肌肉拉伸扩展运动。此时很容易忽略的一个部位是颈部,请在运动前做颈部"米字操",以使颈部更灵活,尤其对于有一定颈部问题的球友。



### 眼白突然一片红 或是结膜下出血

眼科医生在日常接诊中,常常遇到 有患者睡一觉起来,眼白突然红了一片, 看起来很吓人,但是不痛不痒,不照镜子 自己都不知道,这种情况其实是发生了 结膜下出血。

### 结膜下出血的范围和颜色不尽相同

广东省妇幼保健院眼科医师冯庆阳介绍,结膜下出血是由于结膜的小血管,尤其是毛细血管破裂或渗透性增加,血液流出聚集在结膜下造成的,一般情况下出现在内、外眼角的睑裂区,随时间推移可能会向角膜缘移动,结膜下出血的范围和颜色不尽相同,出血量少时范围小,颜色比较鲜红,出血多时颜色则偏紫红。最常见的是自发性结膜下出血,便秘、剧烈咳嗽、呕吐、打喷嚏、搬抬重物、用力揉眼睛等均可引起局部压力增高,导致自发性结膜下出血。此外除了眼部手术、外伤、严重的结膜炎也会出现结膜下出血外,还有高血压、糖尿病、动脉硬化、过敏性紫癜等也可发生结膜下出血。

#### 没有明显不适的结膜下出血不必过 于担心

"自发性结膜下出血有自愈倾向,一般无须特殊治疗,可在出血 48 小时以内冷敷促进凝血,48 小时以后热敷加速瘀血吸收,一般 2 周至 1 个月血液才会完全吸收,期间要注意用眼卫生,不要用脏手揉眼睛,以防眼部感染。"冯庆阳提醒,如果是因为严重结膜炎引起的结膜下出血,患者应及时就医,按时用药,抗炎、抗感染,才能促进结膜下出血的吸收。

另外,患者没有明显不适的结膜下 出血不必过于担心,待其自行吸收即可。 如果反复出现结膜下出血,则应进行全 身系统的检查,明确有无高血压、糖尿 病、肾脏疾病及凝血功能障碍等问题,及 时就医治疗。 **郭静** 



酒店床单、浴巾到底洗没洗过?有没有落实"一客一换"?近日,武汉首家绿色洗涤基地正式投入运营。这家基地给每条毛巾、每张床单都"植入"了芯片,很快还将印上二维码,住店旅客扫码即可获知相关洗涤信息。

新华社发



## 洗衣机常年不清洗 易患皮肤病

洗衣机是家家户户必备的家电,专家提醒,常年使用的洗衣机不清洗很容易滋生细菌,造成皮肤瘙痒等皮肤疾病。

山东烟台市疾控中心的数据显示: 1年以上洗衣机总大肠菌群检出率 100%、霉菌检出率 60.2%; 注水 30分钟后,霉菌最高达 4566个/升,全自动洗衣机霉菌数是双缸的 2.6倍,滚筒洗衣机是波轮式的 2倍。

康相关产品安全所副研究员李霞提示,近年来,皮肤瘙痒的患者增多,与此有一定关系。一般情况下,新洗衣机在使用5个月后,细菌开始增多,要开始定期进行清洗。

### 清洗洗衣机方法:

1.首先用 200 毫升的米醋浸湿毛巾,并将其放进洗衣机甩干。

2.污垢在洗衣机内桶壁里,这样 能让米醋匀速地喷洒在洗衣机里。

3.洗衣机暂停工作 1 小时,让米醋软化污垢。

4.将小苏打融人水中。

5.将洗衣机调到最高水位,随后 将溶解了的小苏打放人其中。

6.洗衣机运转5分钟后关掉,然 后再浸泡2个小时。

7.最后再漂洗 2 次就可以了。切记一定要 2 次,污垢就可以简单地清除了。 **王裳** 

### 专家提醒

### 南方地区进入雨季 警惕因误食毒蘑菇导致食物中毒

随着雨水增多、气温升高,南方地区进入雨季,各类野生蘑菇繁殖旺盛,浙江省疾病预防控制中心专家提醒,需要警惕因误食毒蘑菇导致的食物中毒。

近年来在山区农村和乡镇,都有因误食毒蘑菇而中毒的事例发生。据统计,2004至2014年"突发公共卫生事件报告管理信息系统"报告显示,11年间共报告毒蘑菇中毒事件576起,致3701人中毒,死亡786例,病死率为21.24%。

浙江大学医学院附属第一医院近日接诊了一家 5 口人,皆因食用毒蘑菇中毒,目前尚未脱离危险。医生一边进行血浆置换,一边进行观察,随时准备开展后续治疗。

该院重症监护室医生俞慧丽表示,根据以往经验,患者通常在食用毒蘑菇6小时甚至24小时后,才会出现中毒症状,中毒者会腹部绞痛、呕吐及重度脱水性腹泻,很多潜伏期长的中毒者会误以为自己的症状与误食毒蘑菇无关,仅仅只是肠胃炎。

"1到2天内,胃肠道症状消失后,特别容易造成一个康复的假象,称为患者'假愈期'。在此期间,毒素会破坏中毒者的肝脏,如果没有接受及时准确的治疗,中毒者很快就会器官衰竭、休克直至死亡。"俞慧丽说。

由于野生蘑菇的形态多种多样,非专业人员仅凭经验,靠形态、气味、颜色等特征来辨识非常困难,若误食野生蘑菇后,出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛和视力模糊等症状,须马上就医,争取最佳治疗期,及时抢救。专家表示,不采、不买、不吃野生蘑菇是预防和控制毒蘑菇中毒的关键。 据新华社



旅口武少

# 在全矿卖鞋

■陈亦权

1848年,美国发现金矿的消息让全世界沸腾。很快,这个消息也传到了瑞士一个名叫达沃斯的小镇上。

卡尔·巴利人 美国 中华 电利 是这 图 中 电 一 个 的 人 美 国 海 全 是 思 别 的 也 利 思 到 更 全 是 思 别 的 也 利 思 到 更 全 是 思 来 敢 到 到 鱼 全 不 是 里 来 敢 到 到 鱼 全 不 多 里 , 因 为 生 的 运 他 也 多 才 来 麻 须 了 一 样 开 始 抢 夺 , 要 有 人 因 此 丢 掉 了 性 命 。

淘金者,心里突然这样想:"我 为什么要待在这里做淘金梦 呢?这里每个人的脚都痛苦不 堪,我为什么不生产一些厚底 的鞋子卖给他们呢?"

镇上的人们都羡慕地对 巴利说:"早知道卖鞋子能发 财,你当初真不应该跑到美 国去受那一年的苦。"不过, 巴利笑笑说:"不,如果我不 去淘金,恐怕永远也不会想 到做鞋子这个生意。"

是的,天下没有白受的罪。任何一个了不起的机会,都是因为经历了一段艰苦的探寻历程。不愿意付出艰辛的人,也很难找到属于自己的"金矿"。

### 寿司店的规矩

■张君燕

顾客走后,徒弟委屈地

说:"我是跟您学的呀!您说, 只有它做我们的规矩。""是跟您学的规矩。""是我们个品牌。""是我们个品牌。""是我们不是非常重立下最新好坏,我是我们好好。我是我们,我是我们,我们是的的人。我们是我们的的人。只要离开,我们手上,我们手是健康的。"

说完后,小野二郎停顿了一下,继续说:"你发现更常好了有?我喜欢立规矩,但是到她,而不是用来的责顾做的,而不是用来苛责顾做的。与其逼着顾客吃完你做出来的食物更合的食物,不如努力提高自己,容的良的。我们来的食物更合会所容不得剩下,哪怕一粒米。"

在坚持认真地做了55年寿司后,小野二郎成为世界公认的"寿司之神"。而他之所以能获得如此美誉,正是因为他从心底尊重客人、尊重食材,以及对手艺的敬畏。这也许就是真正的匠人精神。