

# 羽毛球拍舞 越舞眼越亮

□记者 杨寒冰 实习生 樊珍珍 文/图

吕景源今年初中毕业,他的双眼都不近视,这让同学们很羡慕,其实,他的视力曾经一度下降到近视警戒线0.8,但在爷爷的指导下,他坚持练羽毛球拍舞,使视力得到控制并慢慢恢复正常。一起来看看他和他爷爷的爱眼故事。他的爷爷叫吕明荣,今年72岁。

### 三个孩子 三种效果

吕明荣说,他的两个孙子和一个孙女几乎在同一时间被查出患了近视。当时,三个孩子都上小学四年级,在学校体检时发现眼睛近视了,他两个孙子的视力都是0.8,孙女是0.6。吕明荣决定教他们跳羽毛球拍舞:和着音乐的节拍一边打球一边跳舞,脚下是舞步,手上用球拍接、打羽毛球,身前、身后击球,单手正反击球等等。

跳羽毛球拍舞的时候,需要双眼随着羽毛球运动轨迹不停运动,击球时,需要大脑迅速作出判断。左右手交替击球,不仅可以锻炼身体的协调性,而且可以刺激右脑。在吕明荣的带领下,三个孩子跟着爷爷跳起了羽毛球拍舞。由于三个孩子坚持的程度不一样,收到的效果也不一样。

### 爱眼总动员

洛阳茂昌爱眼机构 协办  
专业矫正青少年近视、弱视、斜视  
电话:13903792836 63222222

吕景源坚持得最好,每天写完作业后



吕明荣和孙女一起锻炼。

都坚持锻炼半个小时,慢慢地,他的视力恢复到了正常水平,直到今年初中毕业时,他的视力都不错。

吕明荣的孙女练得断断续续,坚持得不太好,她的近视控制在没有发展的状态,维持在0.6。

吕明荣另一个孙子没有坚持练,结果眼睛近视加重,现在已经戴上了高度近视镜。

### 打球两年 摘掉老花镜

吕明荣自己也是羽毛球拍舞的受益者。1984年,44岁的吕明荣眼睛花了,看书写字都离不开老花镜,度数最高时达到了400度。1996年,他退休后,开始打羽毛球。他左右手各拿一个球拍,交替接、打羽毛球。一个人打球时捡球太麻烦,细心的吕明荣经过长期摸索研究,发明了一种能安装在羽毛球拍上的“小卡子”,轻轻松松就能将羽毛球捡起来。

吕明荣不仅改进了球拍,其打球技术也有提升。时间久了,吕明荣玩起了花样,他和着音乐的节拍一边打球一边跳舞,围观的人将吕明荣的表演称为羽毛球拍舞。早上打1个小时,傍晚打1个小时,就这样坚持打球2年后,吕明荣发现自己的视力越来越好了,在正常光线下,读书看报不需要戴老花镜了。

### 简单易学 贵在坚持

吕明荣说,从他两个孙子和一个孙女的实践情况来看,只要坚持跳羽毛球拍舞或者打羽毛球,就可以有效预防和控制近视。

打球时要注意三点:一是背光迎风。不要迎着光,这样刺激眼睛,如果在室外运动,有风时要迎着风打。二是击球要高。尽量将球击向2米左右的高度,太低起不到锻炼眼睛的效果。三是注意左右手的协调性。初学者,可以单用左手锻炼一段时间,然后配合右手击球。



# 洛陽社區 洛陽人的網上家園

时事

文学

休闲

教育

户外

娱乐



BBS.LYD.COM.CN

广纳言论、开放包容的大型网络互动交流平台

注册人数超过**30万** 日均页面点击量超过**6万**