

# 着迷每一次挥拍，因Padel焕新自我

## 长沙妹子杜西从运动小白变身Padel(板式网球)项目参与者、推广者

●长沙晚报全媒体记者 赵紫名

近年来，以飞盘、桨板为代表的小众运动不断出圈，成为许多年轻人的“心头好”。同样起源于国外、目前在欧美风靡，被称为全球发展速度最快的球拍类运动——Padel(板式网球)，在国内也有越来越多的年轻人对此表现出极大的热情，长沙妹子杜西就是其中的一员。

三年前，对运动不怎么感兴趣的杜西第一次接触到Padel，便深深爱上了这个项目。三年后的今天，她已经是长沙唯一一家Padel俱乐部——2010 Padel俱乐部的负责人之一，主要负责运营和推广。工作之余，杜西也会坚持一周打两到三次的Padel。

“在参与Padel的每一次挥拍中，我都特别开心。同时，这项运动还给了我很多积极向上的能量，我希望让更多的人了解这项运动，并参与进来。”杜西说。

### 运动小白的变身

小时候的杜西并不爱体育课，尤其是跑步的时候。“跑步对我来说是一种折磨，以至于每一次哨声响起，我都会感到紧张和抗拒。”

成年之后，杜西也有尝试去健身房锻炼，但依旧很难全身心投入其中。一次偶然的机会，她在朋友、同时也是中国板式网球项目推广的先驱者之一——范晨阳带领下，接触到了板式网球，这项运动的活力和趣味性，让她瞬间着迷。

“第一次打球的时候就觉得特别有趣，球与拍子碰撞发出砰砰的声音，就像心跳，听起来特别解压。然后球在碰撞玻璃后的路线具有不可预测性，打起来有无限可能，可玩性很强，让人特别上瘾。”杜西介绍，Padel的技术性低于网球，学起来容易很多，很容易上手。对于身体素质，Padel更强调策略和技巧，因此适合所有人。

着迷之后，板式网球场就成了杜西来得最多的地方，也是收获最多的地方。“我的体能明显变好了，一次打三个小时都不累，免疫力也比以前强很多。技巧上我也开始能够完成一些复杂的动作，甚至能在俱乐部举行的对抗赛中取得胜利。”

刚刚过去的8月，杜西参加了2024中国板式网球巡回赛CPT-250(长沙站)暨“HEAD”杯LOP板式网球单项联赛，这也是杜西首次参加全国性的比赛，她和搭档一起拿到了女双组第七名。

“决定参加比赛时，既紧张又很期待。最终能拿到这样的成绩，算是表现出了自己的能力，也打出了风采。”从当初的运动小白到如今开始参加全国性的比赛，Padel引领杜西不断挑战自我、突破自我、提升自我。



比赛之外，2010 Padel俱乐部也一直在积极推广Padel，已带动近3万人次参与。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄

### 传递快乐和自信

在与Padel亲密接触的日子里，杜西收获的不只是身体上的协调与强健，更有源源不断的新朋友以及精神层面上自我的不断认可。

“我感觉更自信更从容了，不管是在打球还是在工作中，我都有勇气去做更多的事情，我比自己想象的更强大。”板式网球对杜西而言，超越了一项普通运动的范畴，它触发了她内心深处的觉醒，塑造了更为积极、坚韧、勇敢的心态。

也正是由于Padel给自己带来的巨大变化，杜西有了投身于板式网球推广的想法。2021年，2010 Padel俱乐部创立之初，杜西就在其中，她随着团队一起成长，从场地管理到会员服务，从赛事组织到品牌推广，亲力亲为，乐在其中。

“一方面，我想把参与Padel的这份快乐和自信，分享给每一个像我这样的女性。另一方面，板式网球所具备的趣味性、健身效果和社交属性，让这项运动拥有无限的发展潜力，我希望它能在长沙、在湖南火起来。”杜西说。

据了解，2010 Padel俱乐部近年来已先后举办了首届中国板式网球巡回赛长沙站(首站)、2018湖南板式网球推广赛、2019湖南首届板式网球精英赛、2020湖南省板式网球赛、2021年湖南省板式网球赛、2021年长沙市体育系统板式网球教学赛、2022年湖南省板式网球巡回赛、2023年湖南省板式网球巡回赛。比赛之外，俱乐部也一直在积极推广Padel，带动了近3万人次参与其中。

“如果你曾像我一样对运动望而却步，那么Padel会给你全新的体验。”杜西向每一个渴望改变的人发出邀请，“或许你是运动新手，抑或是力量薄弱，但只要肯尝试，Padel就会让你成长，不仅仅是身体上的锻炼，更有精神上的滋养。”



扫描二维码  
看相关视频

### 相关链接

#### Padel: 新手友好型网球

Padel,中文名叫板式网球或笼式网球,是一种在“笼子”里面使用“板子”进行的网球运动。这项运动1969年起源于墨西哥,后逐渐在西班牙和拉美地区发展壮大。目前,在近百个国家和地区拥有超过2500万爱好者。Padel和网球的规则比较相似,最大的区别是Padel采用下手发球。Padel对参与者的力量要求不高,更强调策略和敏捷性,适合男女老少共同竞技。

## 纪录片《马王堆·岁月不朽》热播收官 马王堆文化与青春共鸣出圈

长沙晚报9月2日讯(全媒体记者 宁莎莎)近日,纪录片《马王堆·岁月不朽》在芒果TV热播收官。与此同时,由马栏山译制中心译制的英文版《马王堆·岁月不朽》正在芒果TV国际APP——MangoTV热播。该纪录片通过文化与科技深度融合,不但引发青年群体和行业热议,还把中国灿烂的历史文化推介到了海外。

### 以青春视角打开西汉鲜活历史 在青年群体中“火”起来

该纪录片巧妙融合精美绘画与尖端CG特效等科技元素,让文物“活”起来,成为历史讲述者。一方面,纪录片通过高清晰度实拍捕捉文物展陈的每一个细腻瞬间与精妙细节;另一方面,则运用手绘艺术描绘西汉宴饮、狩猎、纺织及古人精神世界中仙台楼阁、神兽翩跹等场景,“浮”于实物影像之上,还原出一幅幅跨越时空的鲜活历史场景。

纪录片新颖的呈现方式,吸引年轻观众多角度多维度讨论。节目播出后,#出土五十年后才发现衣服上的秘密##2000年前的湖南人就很有生活##古人面对死亡的精神状态很超前#等多个节目内容相关话题登上热搜,引发观众对汉代生活的共鸣与兴趣。随着纪录片播出,网友们不断对马王堆汉墓与湖南博物院进行“再发现”,#湖南博物院的设计暗藏巧合# #航拍看湖南博物院起鸡皮疙瘩了#

### 重叙马王堆连接当代中国 从历史到生活汉文化“活”起来

该纪录片将叙事空间延展至今,通过讲述湖南博物院的建筑设计和文物展陈深意,让观众看到历史文物与博物馆之间的创新呈现关系和历史文化研究的延续性,获文史界专家高度认可。中国艺术研究院原院长、中国非遗中心原主任连辑评价:“纪录片将整部历史串起来讲,有时代感地做文化艺术表达,片子做得很成功”;陕西历史博物馆馆长侯宁彬从纪录片中感受到“古人与今人、昨天与今天、历史与现实的奇妙

融合与对话”;湖南博物院院长段晓明评价:“纪录片视角很独特,以马王堆来说整个湖南的文明特征和文化现象,以及马王堆IP涵盖的大部分内容和当代中国、当代湖南的关系”。本片由中共湖南省委宣传部指导,湖南广播影视集团有限公司(湖南广播电视台)、山海APP、芒果TV、湖南卫视出品,湖南省文化和旅游厅、湖南省文物局联合出品,湖南博物院特别支持。

三湘名医在线

## 健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校对/符卓婁

# 一个暑假近视加深100度 生活中如何早期发现异常

### 专家建议,可以通过用眼行为来观察,预防近视注意三个“20”,少吃甜食少喝碳酸饮料

●长沙晚报全媒体记者 徐媛 通讯员 姚家琦 实习生 谭仕兰

经过两个月的暑假生活,9岁男孩磊磊(化名)视力告急了。新学期开学,戴眼镜的他坐在教室倒数第二排,黑板上的字他越看越费劲。磊磊的妈妈肖女士带着孩子在医院检查发现,磊磊的近视度数加深了近100度。

长沙中小学生学习前一周,湖南省儿童医院眼科迎来就诊高峰。医院的走廊上,挤满了带孩子来就诊的家长。“最近这段时间,加班已成常态。”湖南省儿童医院眼科副主任、主任医师罗瑜琳看完上午的号已近下午2时。像磊磊这样发现视力直线下降的孩子不在少数。根据数据统计,今年暑假期间,该院眼科门诊接诊超3万人次,其中75%左右的患儿为视力异常。在门诊中,哪些视力问题家长最为关心?眼科专家进行了梳理和解答。

#### 焦点一:如何早期发现孩子的视力问题?

“一个假期时间,视力下降这么多,真让人闹心!”磊磊的妈妈肖女士告诉记者,今年夏天炎热,孩子不愿意出门,总是宅在家里玩手机看平板,他们知道这样会影响视力,但没想到如此严重。她询问医生,除了到医院检查,在家中有没有办法监测孩子视力呢?

“很多家长在日常生活中,不知道如何早期判断孩子的视力问题。”罗瑜琳介绍,细心的家长可以通过用眼行为来观察。比如孩子看东西常常眯着眼睛或者歪头、看电视时不由自主地往前凑、写作业时“埋头”苦干或总觉得房间光线不够亮等,有部分孩子还容易出现揉眼及频繁眨眼、皱眉头、拉扯眼皮等不良习惯。出现这些情况,很可能是孩子视力下降或者近视了。

在临床实际工作中,很多孩子第一次来医院检查时,近视度数就非常高了,家长往往非常诧异:“平时孩子都说看得见,怎么一检查就这么高的近视?”罗瑜琳解释,儿童视力问题具有隐蔽性,因此,家长除了经常关注外,还要定期带孩子

到专业眼科进行全面检查,及时发现,及时干预是关键。对屈光不正,目前的治疗首先是进行屈光矫正,在此基础上,弱视的孩子要尽量在视觉发育关键期尽早治疗。其次,青少年近视防控也至关重要,常见的近视防控方法有配戴框架镜片或配戴角膜接触镜,低浓度阿托品滴眼液等,使用前一定要到医院做好具体评估。

罗瑜琳还提到,儿童视力是一个动态发育的过程。很多家长认为视力1.0就属于正常标准,其实并不能完全以1.0作为标准。新生儿的视力仅有0.1,1岁时发育达到4.3(0.2),2岁时达到4.6(0.4),3岁时达到4.7(0.5),4岁时达到4.8(0.6),5岁及以上达到4.9(0.8)。

“近视的防控及弱视治疗也是分不同档次的,0至3岁的视觉发育关键期,以及3至6岁的敏感期尤为重要。”罗瑜琳提醒,自然光线有利于近视防控,中小学生在户外活动时间建议达到2小时。此外,帮助孩子养成良好的读书写字习惯,并减少玩手机或电脑的时间。

#### 焦点二:为何少看或不看电子产品也近视了?

大部分家长都将孩子近视的“罪魁祸首”归结为电子产品。殊不知,生活中有许多被忽视的问题正在“偷”走孩子的视力。男孩左右(化名)平时热爱运动,还在武术学校习武,父母暑假每天都带着他进行户外运动,可孩子视力依然加深了50度。

“近距离用眼、不良的用眼习惯及采光照明、睡眠时间少等都可以影响视力。”湖南省儿童医院眼科副主任医师杜芬介绍,即便不使用电子产品,近距离工作及阅读的持续时间(>45分钟)、阅读距离近(<33厘米)也是近视发生的高危因素。同时,坐姿和握笔姿势不正确,行走、坐车或躺卧时阅读,容易诱发斜视及偏头痛,从而影响到

视力。采光不足的环境下进行用眼,容易诱发视疲劳,加深近视。此外,在儿童生长发育快速期,特别是7至9岁和12至14岁时,若睡眠时间短,部分孩子容易发生近视。夜间开灯睡觉,也会诱发近视。

“父母为近视眼,子女也易患近视。”杜芬介绍,一旦成为真性近视,就不可逆转,孩子越小近视越容易发展成高度近视。所以,儿童青少年的近视问题,一定要做到早预防、早矫正、早干预。

杜芬提醒,想要帮助孩子预防近视或延缓近视的度数,最重要的是从日常生活入手,改善周围的环境,并培养孩子的用眼习惯。

#### 焦点三:戴眼镜会让眼睛变形吗?

“变形”并不是戴眼镜的问题,而是由生长发育中孩子本身屈光状态发展导致的。有的家长认为近视反正治不好不用管,等成年做手术就可以。这显然是不正确的,罗瑜琳指出,近视分为曲率性近视和轴性近视,还有一些全身疾病所导致的继发性近视。目前儿童青少年基本是轴性近视,也就是说近视的发生发展伴随眼球的逐渐



漫画/何朝霞

## 开学啦 这份传染病防控指南请收好

### 做好登革热、新型冠状病毒感染、诺如病毒感染性腹泻等传染病的防控

长沙晚报9月2日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 王智宇)9月2日,长沙中小学正式上课,开启2024年秋季新学期。长沙市疾控中心提示,新学期,别忘了做好疾病防控,尤其是登革热、新型冠状病毒感染、诺如病毒感染性腹泻等传染病。

登革热是通过受感染的伊蚊(花脚蚊子)叮咬传播的急性传染病,其早期症状与感冒极为相似,典型症状包括发热、头痛、眼眶痛、肌肉骨节疼痛“三痛”,面、颈、胸部潮红“三红”,还伴随心悸、乏力、恶心、呕吐和皮疹等。今年全球多国暴发登革热疫情,近期我国广东、云南的部分地区发生登革热本地疫情。如果孩子近两周有登革热流行区旅居史,有发热、腹泻、头痛、眼眶痛、肌肉骨节疼痛等症状,家长要给孩子做好防蚊措施,尽快带孩子到医院就诊,并告知医生旅行情况。

同时,家长也要做好自我健康监测(特别是共同前往登革热流行区的),并做好家里的防蚊灭蚊,比如使用纱门纱窗、蚊帐、蚊香(液)和电蚊拍等,清理积水花盆和积水容器,水生植物每3至5天更换一次水。

合理的饮食也很重要。杜芬建议,平时少吃甜食少喝碳酸饮料。摄入过多甜食会消耗人体内的钙离子,假如钙离子摄入不足,会降低巩膜的弹性,引起晶状体受压变凸,眼球变长,容易引起近视。适量进食蓝莓、胡萝卜等食物可以帮助保护眼睛,减少眼疾的风险,同时注意饮食营养均衡。

预防近视,首先要养成良好的用眼习惯。三个“20”:观看电子屏幕或写作业20分钟,抬头眺望6米(20英尺)远处20秒以上。三个“一”:一拳,身体与书桌保持一拳距离;一尺,眼睛距离书本约一尺(33厘米);一寸,握笔手指距离笔尖约一寸(3.33厘米)。

值得注意的是,接受手术后,即使不需要戴镜,但近视在眼部产生的病理改变仍存在,如视网膜周边变性、豹纹状改变、脉络膜新生血管等,仍然需要定期随访眼部情况。

新冠病毒感染是因感染新型冠状病毒而导致的呼吸道传染病,主要通过

呼吸道飞沫、密切接触和气溶胶传播,临床表现为发热、咳嗽、乏力、腹泻、头痛、头晕、结膜炎、嗅觉味觉障碍等。注意卫生习惯,勤洗手、加强通风、科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的通用良招。如果出现发热、咳嗽、腹泻等不适症状,应做好防护,尽早就医机构就诊,避免带病入学。

诺如病毒主要通过气溶胶、摄入被污染的食物或水、间接接触被污染的环境等途径传播,主要症状是恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,其中儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。诺如病毒感染剂量低、排毒时间长、环境抵抗力强、免疫保护时间短,有很强的传染力和传播能力,常在学校、幼儿园、医院、养老院等人员密集场所引起聚集性发病。预防诺如病毒感染要保持良好的卫生习惯,多喝水,吃熟食,勤洗手,常通风。特别是发生呕吐后,处理呕吐物时要戴好口罩、手套,尽快开窗通风、疏散他人,并用5000毫克/升含氯消毒剂的湿巾或抹布覆盖呕吐物、消毒30分钟后再移除,以免发生气溶胶传播。

此外,保持良好的规律作息,均衡饮食,适量运动,保持乐观情绪,增强抵抗力。

