

# 如何健康玩转电子竞技

我健身

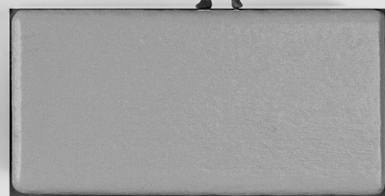
江苏省体育局 联合出品  
474

扬子晚报

江苏省体育科学研究所 叶碧璇

中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

上周 EDG 夺冠全网刷屏,也有很多人在纳闷,EDG 是谁?这是什么项目?实际上,早在2003年,国家体育总局就已经承认电子竞技是正式的体育竞赛类项目。2017年,国际奥委会也认可电子竞技作为一项体育运动,还考虑在今后的奥运会中将电子竞技列为正式的比赛项目,国内高校随之纷纷设置电竞专业。今天,我们就来聊一聊,与一般的体育项目不一样,电子竞技有其独到之处,那么我们该怎么健康地从中获益呢?



## 电子竞技可以锻炼什么?

电子竞技可以改善手眼协调能力,还可以促进社会联系、归属感以及发展领导力等软技能以及心理敏锐度等技能的机会。很多人将电子竞技作为一项社交项目,特别是在网络化流行趋势下,电子竞技蓬勃发展。电子竞技还可能对认知产生积极的影响,研究表明,与不积极参与电子游戏的儿童相比,玩电子游戏的儿童更有可能解决复杂的问题。许多游戏依赖于快速调整策略并对游戏本身的刺激做出快速反应,还有许多游戏需要团队协作,可以通过其来发展战略思维、团队合作、沟通、领导力等软实力以及建立自信等等。

## 过多地参与电子竞技也会影响身心健康

电子竞技在一个关键方面与一般体育项目不同:它主要以坐姿进行,并且包括重复进行点击、打字或按键等动作。因此,手指手腕是电竞选手非常容易出现伤病的部位,在电竞比赛中大量使用手指和手腕,保持同一个动作,加上长期持续的高强度训练,长时间的劳损不可避免,随之而来就是由此产生的伤病,比如手部腱鞘炎。腱鞘炎会导致手指、手腕等关节肿胀、疼痛,影响正常活动,严重时还会造成手指不能屈伸,手腕不能随意扭动等永久性活动受限。国内最新调查研究显示,中国高水平电竞运动员骨骼肌损伤患病率为59.3%,症状虽然持续时间较短,但会反复发作。不仅仅是长时间坐着的行为,还有游戏本身,长时间玩游戏还会带来更多实质性的伤害,从过度使用伤害(如腕管)到视力问题、精神疲劳、睡眠障碍等等。国外一项研究也表明,重度游戏玩家(即每天玩游戏超过两个小时的玩家)可能面临更高的背部和关节疼痛率,更高地发生风险以及睡眠困难等。

## 健康玩游戏的简单方法

### 1 控制好游戏时间

如果你也想通过电子竞技来锻炼自己的手眼协调能力或者领导力等软实力,一定要注意时间的控制,减少久坐的时间。久坐的人慢性病风险更高,每天静坐超过4小时的人比每天不到4小时的人高出40%。久坐可能还会影响我们的睡眠,与那些不锻炼的人相比,锻炼的人可能睡眠时间更长,而且50%不运动的人还可能会在半夜醒来,睡眠质量大打折扣。可以控制在一小时以内,然后起身活动一下。

### 2 注意姿势

不良的姿势会影响身体的很多方面,从血液循环,到影响激素,以及随着年龄的增长我们运动或者动作模式都会随之改变。不良的坐姿还可能产生坐骨神经痛、椎间盘压迫和关节炎等严重的后果。因此,可以选择适合人体工学的座椅、鼠标键盘等等。此外,坐姿要正确,腰背挺直,目光比平视稍低一点,而不能低头含胸。键盘和鼠标应该处在同一水平面,最合适的高度是:端坐在椅子上,上臂贴近身体,小臂前伸操作键盘鼠标的时候,肘关节恰好成直角。

### 3 增加体力活动

除了参与电子竞技运动之外,还需要参加常规的运动项目,例如跑步、球类运动、操类运动等来增加体力活动。每天应累计进行至少30~60分钟(每周不少于150分钟)的中等强度运动,或每天至少20~60分钟(每周不少于75分钟)的较大强度运动,或中等强度和较大强度结合的运动。中等强度的运动以微微出汗、微微气喘、心跳略加快,但不影响与人谈话来判断。

### 4 手部和腕部练习

可以尝试一些练习,例如每小时至少一次转动手腕、弯曲手指和伸展手腕来缓解手指和手腕的压力。这对于长时间使用电脑的办公一族同样适用。

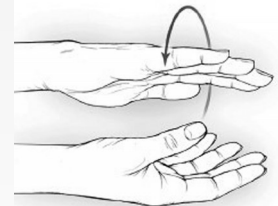
#### A. 腕伸屈腕伸屈练习

- 将前臂放在桌子上,铺在卷起的毛巾上,手掌朝下,手垂在桌子边缘;
- 向上缓慢抬起手掌,直到感觉到轻微的拉伸,保持3~5秒;
- 再回到起始位置;
- 换成手掌朝上,重复同样的动作,做8~15次,3~5组。



#### B. 手腕旋后/旋前

- 站立或坐着,手臂放在身体两侧,肘部弯曲90度,手掌朝下;
- 转动前臂,使手掌朝上然后朝下,重复做8~15次,3~5组。



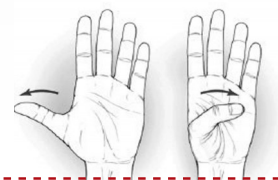
#### C. 手腕尺/桡偏练习

- 用卷起的毛巾将前臂放在桌子上作为衬垫或放在膝盖上,拇指向上;
- 在整个运动范围内上下移动手腕,在最高最低点保持3~5秒,重复8~15次,3~5组。



#### D. 拇指屈曲/伸展运动

- 手掌打开,拇指朝外;
- 将拇指移过手掌并回到起始位置,重复8~15次,3~5组。



#### E. 手/指肌腱滑动

- 手掌打开,手指伸直;
- 勾拳;回到正手;
- 握紧拳头;回到正手,重复8~15次,3~5组。



我们要辩证地看待各类运动项目,希望大家能从中获得健康的身心,积极地面对生活。

## 公告信息

□开户许可证 □身份证遗失 □代码证遗失  
□职业资格证 □学生证遗失 □营业执照  
□税务登记证 □企业公章 □寻人寻物 □其他

### 分类广告价格:

正文:3元/字;1.5元/数字、字母;  
标点符号免费;加框:30元/次;照片:  
70元/张/次(1.6CM\*2CM);段  
首大字:5元/字。

58683888

QQ:2681273318

新街口管家桥63号院内一楼

### 便民服务受理点:

新街口华侨路华夏大厦1008室

电话:15951803813

户部街33号天之都大厦2922室

电话:84463289

中山门大街699号马群花园城

电话:13813874450

六合区电话:13770889941

高淳区电话:18851706055

江宁区电话:18913398444

溧水区电话:17715255635

### 扫码自助登报



## ※公告※

南京地之家装饰工程有限公司减资公告 根据2021年11月5日股东(大)会决议,公司拟将注册资本从200万元减至20万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。南京地之家装饰工程有限公司2021年11月8日

南京振业建筑装潢工程有限公司减资公告 根据2021年11月5日股东(大)会决议,公司拟将注册资本从1025万元减至1000万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。南京振业建筑装潢工程有限公司2021年11月5日

公告 本单位由于:资质已平移,所承接的工程项目竣工验收备案期满一年。企业现无资质,无法承接项目,拟申请全额退还民工工资保障金。根据有关规定,本公司民工工资债权人在公告刊登之日起十五天内清算债务。否则,本公司视为清算结束。特此公告。中海外建设集团有限公司2021年11月9日

减资公告 南京海外工商管理专修学院教育基金会(统一社会信用代码:53320000509159217T)经股东会决议将注册资本由人民币400万元减至200万元,请有关债权人于本公告之日起45日内向我单位申报债权,逾期我单位将依法减资。联系人:胡惠云,电话86981574。特此公告 南京海外工商管理专修学院教育基金会 2021年11月9日

南京欧柯诺铭信息服务有限公司减资公告 根据2021年11月9日股东会决定,南京欧柯诺铭信息服务有限公司拟将注册资本从600万元减至200万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。南京欧柯诺铭信息服务有限公司 2021年11月9日

江苏三和汽车广场有限公司减资公告 根据2021年11月8日股东会决议,江苏三和汽车广场有限公司拟将注册资本从500万元减至50万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。江苏三和汽车广场有限公司 2021年11月9日