

# 运动损伤离你并不远

伴随伦敦奥运会的盛事召开,精彩的体育项目竞技再次成为人们关注的焦点。奥运赛场上运动健将精彩拼搏、赢得胜利,但我们也总能看到一些运动员由于运动损伤黯然离场。那么运动损伤是不是只和运动员相关呢?其实不然,运动损伤不仅是运动员职业生涯中的最大“杀手”,也广泛发生在我们普通人的身边。



**什么是运动损伤**  
简单地讲运动损伤就是体育运动参加者在运动过程中发生的各种损伤。常见的运动损伤有韧带、软骨损伤、疲劳骨折、骨髓水肿、隐性骨折等,此类损伤多见于年轻人群,因为他们热爱运动,积极参与各项体育活动,但也常常因缺少运动训练卫生知识和缺乏对运动损伤后应急措施的了解,而造成不必要的痛苦,严重者甚至导致终身残疾。运动医学专家敖英芳教授指出,很多人对运动损伤缺

乏足够的认识和急救预防知识,在没有热身和防护常识的情况下做运动,极易发生肌肉、甚至颈椎、胸椎、腰椎及骶髂关节都有可能受伤。  
**迷信生活经验 不当诊治导致伤病加重**  
敖英芳教授介绍,目前很多百姓都认为运动损伤大多数与运动员有关,跟普通人的关系不大,其实不然。运动损伤在日常生活中是经常发生的,比如弯腰拖地,一下扭到腰了;日常行走时,不小心崴到脚了,

这些都属于运动性损伤。还有一种最常见的慢性劳损性疾病,就是我们常说的“网球肘”。虽然这种疾病在经常进行网球、羽毛球等运动的人群中发病率高,但是经常从事洗衣、刺绣、打字等手工操作者,也可能由于不良的劳动姿势和习惯诱发此病。

除对日常运动损伤不够重视之外,还有30%左右的患者缺少对损伤的认识,采取了不恰当的治疗方式导致病情加重。敖英芳表示:很多

市民喜欢在扭伤后采取热敷或者贴膏药的形式来缓解疼痛,实际上这种方法是错误的,因为热敷或者贴膏药会加剧肿胀,不仅不能缓解疼痛,反而病情还会加重;还有一些患者喜欢凭自己的“经验”来为自己治病,延误治疗,导致急性损伤变成慢性损伤。

## 了解运动误区 远离运动损伤

对于运动不正确的认识和习惯,是导致运动损伤发生的重要原因。

**误区一:不注意运动前的热身准备**

运动是从一个准备到实施的过程。在进行某项运动前,需要做热身准备。运动前热身不仅能调整身体状态帮助自己更好地发挥,同时可以大大减少运动中由于关节、韧带、筋骨准备不足而产生的急性运动损伤。

## 误区二:带病坚持活动

虽然我们常说运动是保持健康的最好方式,然而这句话并不适用于所有人。比如很多中老年人膝关节疼

痛,可仍然坚持着爬山、慢跑等运动,以为通过经常锻炼膝关节就能使膝关节灵活,减轻疼痛。而事实上,老人年纪渐长,髌骨软化、韧带弹性退化,已经不适合这种会加剧软骨磨损的运动,应在专业医生的指导下进行合理运动,不能凭自己的判断而选择错误的运动方式。

## 专业运动医学科室是运动损伤就诊的最佳选择

有不少患者认为运动损伤是小事,像扭伤、崴脚无需去医院就诊,擦点药油、贴点膏药就好,对于医生给出的建议置若罔闻,认为保守治疗比手术治疗更加安全可靠且无痛苦。可实际上,随着运动损伤治疗学科的飞速发展,已出现骨折内固定、人工关节置换和关节镜手术三大进步。敖教授提醒应客观看待运动损伤的保守治疗,不要一味排斥手术治疗,一旦发生运动损伤,一定要到正规医院,最好是设有运动医学科室的医院及时就诊检查,听从医生专业建议。

(邵瑞琳)

## 孩子多汗应先区分生理性还是病理性

读者宋女士:我家宝宝特别爱出汗,尤其是在和小朋友玩耍时,一会儿工夫就满头大汗,像刚洗过头一样。宝宝爱出汗算是毛病吗?需不需要治疗?

### 生理性出汗属自然现象

汗腺是调节体温的主要腺体之一,出汗是人体调节体温的一种手段。炎热夏季,身体就是通过出汗来调节体内的温度以保持正常体温。

宝宝正处于生长发育的快速时期,身体的新陈代谢非常旺盛,而且皮肤中的微血管分布广泛,兴奋或受到刺激时就非常容易出汗,

如宝宝运动或玩耍时运动量增大,或宝宝在喂奶时过急、过快也可引起出汗。

有时宝宝在睡眠中出很多汗,这只是大脑对外界刺激所作的反应。这种出汗多在入睡后半小时内发生,出汗以头部前额、颈部为多,一旦宝宝进入深睡阶段,出汗就会逐渐减少,而且也不至于湿了被褥。随着小儿的神经系统逐渐发育完善,这种出汗现象就会逐渐消失,即所谓的生理性出汗。

### 病理性出汗忌擅自用药

虽然出汗并不说明宝宝就是生病了,但是如果宝宝不论天气冷热或者出汗特别多,则提示体内可能存在某些疾病,即属于病理性出汗的范畴。引起宝宝出汗的常见疾

病如下:

#### (1) 佝偻病

这种出汗大多发生在上半夜。除此以外,还可以见到宝宝的其他表现,如精神烦躁,爱哭闹,头额呈方形,前囟闭合晚,出牙晚,肋骨外翻,双下肢呈O型或X型腿等。

#### (2) 一些慢性消耗性疾病

如糖尿病、甲状腺功能亢进、活动性结核病、低血糖引起的虚脱等,也可出现出汗症状。

#### (3) 维生素和微量元素缺乏症

维生素和微量元素缺乏的宝宝除多汗外,还会反复发生呼吸道感染。尤其缺锌的宝宝个子较矮,体重偏低,厌食等。

这里要提醒妈妈们,在没有找到宝宝出汗多的原因之前,不要擅自用药,以免导致不良后果。(孔瑶瑶)



## 小情绪大威胁

人们通常认为,情绪的大起大落往往会触发心脑血管疾病,英国研究者却发现,即便轻度抑郁、焦虑这样的的小负面情绪也有可能增加罹患心脑血管疾病以及癌症等致命疾病的风险。爱丁堡大学的一组研究人员从1994年至2004年对6.8万余名35岁以上的英国成人进行了健康随访调查,他们发现,即使非常轻度的抑郁和焦虑情绪也会激发体内各种致死疾病因素,增加罹患心脑血管疾病的风险,且这一风险增加系数高达20%。在极度焦虑或抑郁情况下,人因情绪而罹患各种致命性疾病的风险更是陡然增加到94%,其中因心理因素导致癌症的风险增加了9%。

(北晨)

## 专家教你正确测量血压

如何正确监测血压?每天最好测量几次?应该什么时候测量?测量血压应保持什么姿势才正确,应注意哪些细节?上海市高血压研究所所长、中国高血压联盟副秘书长、国际高血压学理事王继光教授在日前举行的“家庭血压监测的中国专家共识”会上给出了明确答案。

目前,众多消费者对于家庭血

压测量尚存在诸多误区,王教授提醒大家在进行家庭血压测量时应注意如下要点:

### 学习血压计的使用方法

购买血压计后务必仔细阅读说明书操作使用。确保测量血压的一般条件和医院大致相似。如使用上臂式电子血压计,应在有靠背的椅子上坐位休息至少5分钟,将捆绑了袖带的上臂放在桌

面上,与心脏同一水平,两腿落地放松。

### 长期定时观察血压变化

每日早(起床后)、晚(上床睡觉前)各测量2-3次,间隔1分钟;初诊或治疗早期应在就诊前连续测量5-7天,血压控制良好时,每周测量1天。家庭血压 $\geq 135/85$ 毫米汞柱时可确诊为高血压, $<130/80$ 毫米汞柱为正

常血压。通常,早上的血压较高,晚上的血压较低。早上测压应在早饭前及服药前。晚上测压建议在晚饭、服药、洗浴至少30分钟后,就寝前测量。

### 血压计需要定期进行校准

血压计在使用期间,应定期校准,每年至少1次。可在购买处或就医处寻求帮助进行校准。

王教授指出,在高血压的诊治与管理中,家庭血压监测与诊室血压、动态血压具有相辅相成的作用。家庭血压监测不仅可以帮助医生有效提高降压治疗的质量,还可以发现难治性高血压,因为部分患者只在诊室测量血压时血压升高,而长期的家庭血压监测则显示血压正常。

(张晓莉)

## 瘦腹误区让你越减越肥

### 锻炼不到位

专业的私人健身教练认为,锻炼时动作不到位,就起不到任何减肥的作用。最常见的错误有:头往下垂(这个动作会让腹肌放松)、做动作利用惯性而不是利用肌肉的力量(腹肌得不到锻炼)、做动作时臀部不收紧而是又重又快地下落等等。专家说,锻炼的姿势必须准确到

才能有效地把肚子减掉。如果你不知道自己的姿势是否正确,只要照照镜子就好。

### 选错了运动

健身教练认为,腹部减肥运动中最糟糕就是仰卧起坐,尤其是姿势不正确时。如果你总习惯脖子用力,那么锻炼的是臀部肌肉而不是腹部肌肉。运动专家推荐减肚子应该做这些运动:普拉

提练习(能锻炼到最深层腹肌)、平板式运动、骑自行车等能锻炼到全身肌肉的综合性运动。

### 错误的姿势

高强度有氧运动  
想要很好的瘦身效果吗?那就不要不停地做有氧运动,而是做一段时间停一下,再接着做,这样能更好地燃烧脂肪。“想减肥有效,你需要做的只是把散

步、跑步、游泳、骑车的速度提高,或者加速运动60至90秒,然后再减速运动60至90秒,如此不断反复。”专家说。我们要保证身体随时活跃,不要让身体处在一个不变的状态中,要适当改变运动持续的时间、运动的速度以及运动的间隔时间。

### 运动不注重质量

专家认为,同一种运动我们

没有必要每天重复做50次、100次甚至是上千次。很多人犯了这种错误,认为做得越多减得越多,其实这只是一知半解。如果你能正确地把腹部减肥的动作做到位,那么每种运动每天只需要做1至3组,每组做8至20次就足够了,这不是一个很好的消息呢?

(张良如)