

锻炼有方

雪道的尽头是骨科?
专家:摔倒前降低重心、避免用手支撑



近日,游客在呼和浩特市马鬃山滑雪场体验滑雪。近年来,我国北方不少省份积极发挥区位和气候条件优势,不断完善冰雪产业基础设施建设,推动“冷资源”变为“热经济”。

新华社发

这个冬天,冰雪旅游成了“现象级网红”,越来越多的群众参与到冰雪运动中。专家提醒,科学运动,谨防运动损伤。

“进行冰雪运动而导致的运动损伤中,扭挫伤、擦伤和骨折最常见。”江苏省人民医院骨科副主任方加虎说,摔倒时手撑地可能会导致手腕、肘关节、肩关节等损伤;下肢在滑雪过程中受力较大,一旦发生意外,踝关节、膝关节易受损伤;如果与人相撞,或意外摔伤,严重的可能导致脑外伤、胸外伤或脊柱损伤等。

发生运动损伤后,如何快速判断伤情?方加虎表示,公众可通过疼痛程度简单衡量受伤情况。一般的擦伤或扭伤,感受到的疼痛不会很剧烈,通常不需特别处理,减少活动即可,也可使用一些消肿止痛的药物。若疼痛感较强,则可能涉及韧带损伤,建议前往医院进行相应检查后再行处理。如果受伤后产生剧烈疼痛,出现骨擦音等,很有可能是骨折。

“如果骨折较为严重,建议第一时间对受伤部位进行固定。”方加虎说,若无专业人员在旁,可就地取材,如用树枝、衣物等物品进行固定,并尽快拨打急救电话。切忌在无固定等保护措施情况下对伤者进行搬运,防止骨折处在搬运过程中因晃动产生剧烈疼痛,导致出血加重等二次损伤。

方加虎建议,公众在滑雪前应由专业人员指导,将护具穿戴到位,并进行充分的热身运动。滑雪过程中,注意控制速度、观察四周,量力而行。如果感觉快要摔倒,则应降低重心,顺势倒下,不要直接用手支撑地面,同时避免头部朝下,以减少摔倒可能产生的伤害。

新华社记者邱冰清

健康快车

护腕锻炼
远离“鼠标手”

“鼠标手”问题,常常出现在需要经常使用双手作业的职业人员身上,例如程序员、木工师、射击箭选手。为什么会变成“鼠标手”?应该如何自查、治疗以及预防呢?

“鼠标手”学名又叫腕管综合征,它是前臂的正中神经在腕部受到挤压而引起的一系列症状和体征。虽然叫“鼠标手”,但它不完全是鼠标使用过度引起的,频繁地使用双手,才是造成“鼠标手”的主要因素。

得了“鼠标手”,有哪些典型症状呢?①桡侧三个半手指出现疼痛或麻木。在用力拿取东西时有无力感,症状于夜间或清晨明显,可放射到肘、肩部,在活动或者甩手后症状会减轻。②手部感觉减退。以食指、中指的痛觉减退为主。③肌力减退和肌萎缩。拇指展肌肌力减退,大鱼际肌肉萎缩。

有以上症状的朋友可要注意了!你也可以通过试验自查:①以右侧为例,右胳膊伸直,手腕极度屈曲,1分钟内手指出现麻木和疼痛,则试验结果为阳性。②神经叩击试验以右侧为例,用左手手指叩击右手手腕部,手指出现疼痛和麻木,则试验结果为阳性。若以上两种方法结果均为阳性,基本上可以确定为“鼠标手”。

“鼠标手”是一种自限性疾病,靠身体自身的调节,再加上一些干预手段,可以恢复痊愈。在日常生活中,我们应该如何做,才能预防“鼠标手”的发生呢?①培养良好的生活习惯,避免过度使用腕关节。长期需要用手的职业人员,注意手腕部的放松。②保持正确的手部姿势。在使用鼠标时保持手腕处于中立位,打字时尽量让手臂比手腕高。③进行适当的运动锻炼,加强前臂的肌肉力量来稳定腕关节。

准备一个矿泉水瓶,跟着练起来!①手握矿泉水瓶中部,手腕部靠近膝关节,掌心向上屈腕。②手握矿泉水瓶中部,掌心向下,手腕贴着膝关节,做最大程度的伸腕。③手握住矿泉水瓶的一端,手腕做最大程度的外旋。④手握住矿泉水瓶的一端,手腕做最大程度的内旋。以上练习每个方向做10个,练习3~4组。

(专业知识来源:江苏省体科所)

运动时间段 选择有讲究

如何选择锻炼时间

①根据健身需求选择

对于降糖等保护心血管疾病的健身,下午更合适;

对于有减脂目的的健身,可能早上的收益更高。

②根据个人喜好和生活习惯选择

“晨跑豆腐脑,夜跑整烧烤。什么时候跑就看你想吃啥了。”虽然这是一个笑话,但是也启发我们“最佳时间段的选择是离不开个人喜好和生活习惯”。如果早晨明明爬不起来,还设闹钟很困难地爬起来锻炼,练完更困,这对身体反而造成不利影响。

③根据季节与天气选择

比如秋冬季清晨、雾霾天气则不宜进行户外锻炼,冬季早晨温度过低,对有心血管疾病的中老年人也不友好。而夏季温度高,则更适宜在温湿度较低的早晨和傍晚进行锻炼。

熬夜健身不可取

现在的都市年轻白领中,还流行深夜健身。

虽然感觉晚上运动可以帮助消除一天的工作疲劳,也更助眠,但熬夜加班健身,已经被视为职场人的“猝死套餐”。

身体在没有良好休息时的剧烈运动,无疑是压倒骆驼的最后一根稻草。

《柳叶刀》子刊的一篇研究报道显示,睡眠不足会削弱运动对大脑的益处。研究发现,每晚睡眠6~8小时以及有较高水平运动的人会有更好的认知功能。也有研究显示,运动量大但睡眠时间短的人,总体认知能力下降得更快。也就是说,锻炼再多,睡眠不足,认知能力和不锻炼下降一样快。

由此可见,保持身心健康的方法少不了充足的睡眠和适量的运动,二者相辅相成。如果说优先级,好好休息比规律运动更加重要。选择休息并非自律,而是更加尊重自己的身体。

(专业知识来源:江苏省体科所)

“特种兵式”旅游?悠着点好

科学健身 ABC

再过几天,学生的寒假、上班族的春节小长假就到了,对于一部分辛苦学习或工作了几个月的学生、上班族来说,已经开始筹划路线和日程,准备利用假期外出旅游、散心。

有些人的计划是:在有限的时间里打卡多个景点,或徒步、或登山、或划船,将祖国大好河山甚至外国的美景尽收眼底。如此一来,一天跑10来个景点、日行两三万步,连续数日,这就是“特种兵式”旅游了。

但实际上,对于平时缺乏运动锻炼的学生和上班族来说,心肺耐力、肌肉力量等均处于较低水平,突然有几天进行大运动量活动,对其心肺功能、肌肉关节骨骼的消耗将会非常大。普通人毕竟不是真正的特种兵,大概率会出现

南通市体育科学研究所汤剑文



打字时尽量让手臂比手腕高。