

## 当心“健身”变“伤身”

# 瑜伽虽好,练习仍需悠着点

随着健康生活理念日渐深化,瑜伽成为健身热门选择,尤受女性热捧。但因选择项目不当、教练指导不到位、学员自我保护缺失等原因,瑜伽运动也存在一定危险性。

### 市民: 想不到练瑜伽受了伤

“练瑜伽居然会受伤!”6日上午,32岁的李燕话语间很沮丧,“婚后,身体不知不觉发福了,小姐妹说练瑜伽不但能控制身材,还能提升气质,于是上月初,我就来到崇川区人民中路一家瑜伽馆参加锻炼,交了半年学费2188元。”

李燕在练“鸽子式”时发生意外。这种坐姿瑜伽体式形似凸胸的鸽子,故而得名。

“指导老师介绍,‘鸽子式’可强化大腿及小腿曲线,还能让腰身更柔软、纤细,同时也可以消除手臂赘肉,是常见的瑜伽体式。”李燕告诉记者,“老师认真指点了动作要领,教我如何配合呼吸掌握正确的姿势。一开始我感觉不错,后来我感觉腰闪了一下,接着就是一阵疼痛。到了晚上,腰疼得越来越厉害。第二天,我到通大附院就诊,经检查确系腰部损伤,配合治疗并卧床半月后才恢复。”

瑜伽起源于印度,距今有五千多年历史,被誉为“世界的瑰宝”。古印度瑜伽修行者通过观察、模仿并亲自体验动物的姿势,创立出一系列有益身心的锻炼系统。随着健康生活理念日渐深化,瑜伽成为健身的热门选择之一,尤其受到不少女性的青睐和热捧。

但值得关注的是,受选择项目不当、教练指导不到位、学员急于求成等诸多因素影响,看似“舒缓轻柔”的瑜伽运动,事实上也暗藏着一定的安全隐患。

许小萍也是一位“瑜伽粉丝”,参加瑜伽锻炼已有五年多了。她告诉记者,对于自己这样的资深瑜伽爱好者来说,想不到也会一不小心在“阴沟里翻了船”。

“两个月前,我在崇川区一家瑜伽馆像平时一样进行瑜伽练习,没想到出了意外。”许小萍说,“在做一个难度较高的拉伸动作时,突然感到肩部的冈上肌一阵钻心的痛,当时就没法自如活动了。”

冈上肌是肩峰下的一块小肌肉,是肩袖组织的一部分,主要负责肩关节的稳定以及肩部的一些抬举动作。到医院诊治后,许小萍

被确诊为冈上肌受损,治疗三周后才痊愈。

### 馆主: 课堂守则学员必须遵守

6日下午,记者走访了位于市区恒隆大厦20楼的一家瑜伽馆。馆内环境温馨舒适,令人赏心悦目。记者注意到,馆内一面墙上展示着6名瑜伽老师的个人信息,从参赛获奖经历到从业年限,再到导师认证等资质,一目了然。

馆主小涵是个90后,老家在安徽合肥,目前已是在通城落户兴业的“新南通人”。

“目前,我们所有授课老师均持证上岗,都有3年以上教学经验。此外,每年我们还会组织至少一次的外出进修,不断提升教学水平,保证教学质量。”小涵告诉记者,她所经营的瑜伽馆主要开设传统瑜伽、产后康复、肩颈理疗、体态调整、儿童瑜伽、普拉提塑形等多种课程,面向不同年龄层次和不同需求的学员。她开办瑜伽馆5年,已培训超过700名学员。

在馆内的瑜伽室等不同功能区,墙面醒目位置都贴有一份课堂守则,提醒学员瑜伽和普拉提是有一定风险的运动项目,在练习过程中要量力而行。与此同时,还特别标注了一些注意事项,譬如,学员如果有高血压、心脏病等不适宜练习的情况须提前告知;练习过程中,学员身体有任何不适,应当立即停止练习;练习过程中跟随老师口令练习,勿盲目挑战高难度动作等等。

空中瑜伽是利用瑜伽垫和吊床在空中完成各种瑜伽动作。小涵表示,瑜伽爱好者在未经专业指导的情况下自行练习,容易不慎从吊床上滑落。假如发生这种情况,不仅难以达到锻炼效果,还会对身体造成伤害。“为防止教学过程中发生意外,每一名老师都会尽全力辅导学员,及时纠正学员的错误动作,确保学员在自己能力范围内循序渐进地练习。”

### 医生: 每月都会接诊瑜伽伤者

“我们接诊的因瑜伽锻炼而造

成各种意外伤害的患者数量并不少。”6日下午,南通大学附属医院脊柱外科副主任、主任医师陈晓庆介绍,“每月都会有一些患者前来治疗。”

陈晓庆是SICOT中国部微创外科分会委员、中华医学会骨科学分会微创学组青年委员、江苏省医学会骨科学分会脊柱学组委员、江苏省“333高层次人才培养工程”第二层次人才、南通市江海英才。

“瑜伽讲究身体拉伸,强调身体柔韧性。有些人在参加这项锻炼时,原本可能体质条件并不是太好,一些潜在问题因为症状不明显平时也没在意,觉得练瑜伽比较好就去跟风;结果锻炼的时间一长,一些肩袖或是腰椎的损伤问题就暴露出来了。”陈晓庆说,“临床案例说明一个道理,那就是瑜伽这种身心锻炼的方式再好,也要根据体质条件因人而异,绝不能忽视自身状况,盲目追逐所谓时尚潮流。”

陈晓庆认为,不同的年龄段对不同的锻炼方式有着不同的适应度。“十几岁小姑娘和四五十岁中年妇女相比,身体灵活性和柔韧性肯定不一样。年长者身体素质退化,在进行瑜伽锻炼时更要讲究科学合理和循序渐进,不能一下子就追求高难度的体式锻炼,不能逞强。年轻人锻炼一两个小时或许一点问题也没有,年长者可能就会感觉力不从心,这就需要量力而行。更重要的是,任何锻炼都需要做好热身。”

陈晓庆说,从通大附院脊柱外科接诊情况来看,腰背部的软组织损伤,包括韧带拉伤和肌肉拉伤、椎间盘损伤等,这类医案较多。“伤者在接受核磁共振检查后,都发现皮下软组织或棘上韧带和棘间韧带部位有明显水肿。这些损害如果不及时接受对症治疗,将会造成更加严重的后果。我们曾接诊过一个因‘下腰’而造成脊柱损伤的小姑娘,虽然接受治疗及时,但最终还是残留了一部分永久性的神经损害。”

陈晓庆特别提醒,学员参加瑜伽锻炼务必要选择正规有资质的瑜伽馆,这样才能接受科学、规范的指导,否则安全难以保障。一旦发现不适,应及时就医。

本报记者周朝晖 张园

本报见习记者刘鹏

### 医周健闻

## 我市举行纪念世界红十字日暨“红十字博爱周”活动

晚报讯 6日下午,我市纪念“5·8”世界红十字日暨“红十字博爱周”活动启动仪式在市环西文化广场举行。活动由市文明办、市委社会工作部、市级机关工委、市红十字会等九家单位联合主办。

活动中,“三献”志愿者、南通大学交通与土木工程学院教师陆霖深情分享了感人的捐献故事。6名成功捐献造血干细胞的志愿者代表被授予以义勇为专项奖。南通红十字大众卫生救援队、南通电力红十字志愿服务队、南通烟草红十字志愿服务队接受了授旗;市政国网南通供电公司红十字志愿服务站现场揭牌成立;爱心企业代表宣读“5·8”人道公益募捐活动倡议书;江苏省烟草公司南通市公司、江苏国培供应链管理有限公司、南通文慈眼科医院等6家爱心企业代表进行了现场捐赠。

在活动现场,来自市红十字会的“三献”志愿者通过设置宣传展板、发放宣传资料、救援装备展示等方式,向市民群众普及红十字运动基本知识,并组织开展无偿献血、捐献造血干细胞志愿登记工作。

来自通大附院、市第一人民医院等红十字冠名医院的专家和医护人员为市民群众开展“博爱送健康”义诊。

记者李波  
实习生匡情丽 贾冯翔

## 我市举行大会 庆祝国际护士节

晚报讯 6日下午,为迎接第114个国际护士节,我市“5·12”国际护士节庆祝大会暨“专业守护生命·人文点亮健康”首届科普剧决赛在南通卫生高等职业技术学校举行。2024年度南通市第五届护理创新作品大赛获奖名单正式揭晓。

今年护士节的主题是“关爱护士队伍,守护人民健康”。我市各地卫生行政部门、各医院通过开展走访慰问临床一线护士、家庭困难护士、对口支援护士等活动,让广大护士感受到党和政府的关心关爱;通过举办心理讲座、文体活动、减压课堂等,帮助护士缓解身心压力;结合“美丽医院”要求为护理工作者提供舒心、安心的工作环境。同时,积极宣传护理工作者先进事迹,在全社会营造尊重护士、关爱护士的良好氛围。

去年,市护理学会共开展各类主题活动68次、学术交流61场、义诊114场和科普讲座22场,完成217名专科护士和608名护理员的培训工作,充分展现了护理队伍的专业实力和奉献精神。

记者李波 实习生周敬杨 贾冯翔