

练平板撑过猛,易患肋软骨炎

■ 本报记者 马珂 通讯员 周敏

近日,在吉林一家外科门诊里,42岁的王强(化名)练习平板支撑后,就会感觉肋骨处疼,严重时连呼吸都跟着疼。到医院检查,他发现自己得了肋软骨炎。

海南边防总队医院骨科主任医生丁寿勇接受记者采访时表示,近两年,已经接诊过不少具有相同症状的患者,都是平板支撑运动的狂热粉丝。练平板支撑练出毛病的患者,大部分和急功近利有关。

平板支撑可矫正驼背等疾病

据介绍,平板支撑是近年来流行的一种减肥腹肌运动,在一定程度上可以矫正含胸驼背、轻度脊柱弯曲以及缓解腰背部疼痛等症状,很适合读书姿势不正的青少年等人群。

丁寿勇表示,近年来,不少人由于生活习惯增多,腰腹部赘肉增多,肌肉力量弱,造成核心肌群退化,预收缩能力下降,身体素质变差。核心肌群对于人体稳定至关重要,平板运动能锻炼核心肌肉群,非常适合没时间、没场

地运动的都市人群。

目前,许多人都能以长时间做平板支撑为荣。专家表示,虽然平板支撑运动能在某种程度上加强运动者的局部肌肉,但一旦运动强度超出身体负荷,也可能带来问题。看到别人能做三五分钟,从没锻炼过的人也想硬撑攀比,容易导致疾病发生。

肋软骨炎是一种常见的疾病,分为非特异性肋软骨炎和感染性肋软骨炎,临床中最常见的是非特异性肋软骨炎,可占到门诊量的95%以上,多发于25~35岁成年人,女性居多,老年人亦有发病。练习平板支撑引起的肋软骨炎,其致病原因可能是胸肋关节韧带出现了慢性劳损。

日常锻炼可从30秒往上增

“平板支撑运动应循序渐进进行,不能去硬拼。你只能做30秒,那就做30秒,慢慢练上去。一口气想吃成个胖子,是绝对不可取的。”丁寿勇表示,平板运动不适合所有人群,腕关节、肩关节、肘关节还有腰部有疾病的人群都不建议做平板支撑的锻炼。腰椎间盘突出的患者,万万不可以做这个动作。

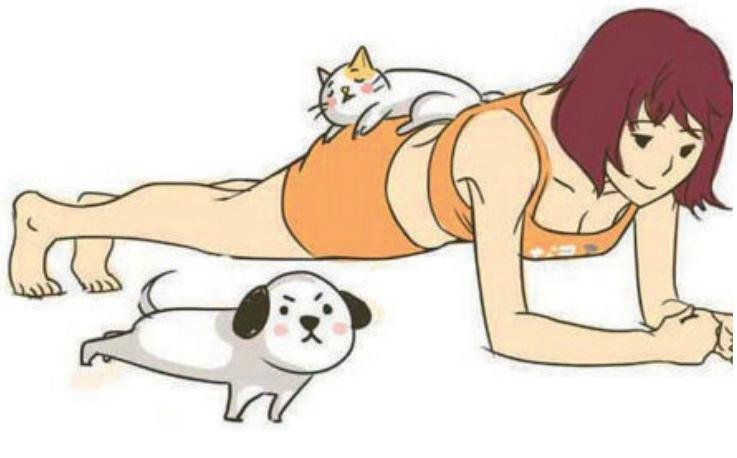
练习中,不正确的姿势也会导致疾病。初学者做平板支撑时,一定要注意腰部要挺直,肩部则要垂直放松,双脚一开始可以与肩同宽,将身体的力量平均在前臂和脚尖处,而不是单纯的将力量放在两个手肘尖上;可以在后期双脚再慢慢并拢,这样对于初学者来说压力不会太大。

专家提醒,每次做平板支撑的时间要尽量控制在能力范围内,可以从30秒开始,慢慢往上增长。切记不可去硬拼,盲目突破极限。

中老年人可降低动作难度

专家表示,很多人做平板支撑的动作并不标准。比如,臀部上翘或下沉、大臂和小臂没有呈垂直角度、头部过度后仰或前倾、身体歪斜等,这样不但健身效果不好,还可能引起颈椎或腰椎损伤。

运动时,要尽量在软垫(如瑜伽垫)上训练,不要让关节直接接触硬地板或其他硬物。进行前最好热身10分钟左右,活动各个关节及伸展各部位肌肉。中老年人可以适当降低动作难度,改为膝关节着地、小腿向后屈90度。



传播南极精神 “极地科考安利相随” 全国巡讲登陆海南

近日,国家海洋局极地考察办公室总顾问、我国极地事业和航海事业领军人物魏文良,应安利公司邀请,到海口向500多名市民讲述了极地探险的见闻,同时向市民们介绍了爱国、求实、创新、奉献的“南极精神”。

作为我国南极领域航海事业开拓者之一,魏文良曾经去过10次南极、2次北极。在他的印象当中,最难忘的是第一次,他把五星红旗插在了南极大陆上。

航行期间,生活物资的储备是船员们始终面临的难题。青菜最多只能保鲜一两个月,由于缺乏维生素,很容易导致口腔溃疡等病症的发生。“但是,大家都有一个信念,那就是一定要将红旗插在南极大陆上!”魏文良说,就是这个信念,让他们一直坚持到最后。

这次南极之行,让魏文良看到了科考队员们无畏的品质和坚韧不拔的精神,他将这种精神称之为“南极精神”。

“南极精神就是不畏艰险、不怕牺牲、勇于献身的英雄主义精神,是遵守纪律、团结一致、齐心协力的集体主义精神;南极精神也是脚踏实地、一丝不苟、严肃认真的科学求知精神,是奋发图强、励志振兴中华爱国主义精神。”魏文良表示。

谈及环保这个社会热议的话题,魏文良拥有自己的见解。“从极地科考活

动可以看出,环保一定要从小事开始,持续不断地落实。在南极,我们不允许将任何的植物和土壤带上去,产生的废弃物也会带回祖国处理。”他表示。

关于安利13年来对中国极地事业的支持,魏文良给予了非常大的肯定。他表示,南极极地科考之所以会选择与安利合作,一是在于在极地考察活动中,蔬菜的保鲜一直是非常难解决的事情,而维生素的补充很重要;二是因为一切考察活动在南极是要求不留痕迹的,而安利的产品,从实质产品到包装,都便于溶解,不留痕迹无异味,这点能够达到要求。

据了解,此次活动是2015“极地科考安利相随”全国巡讲活动的第2站,也是首次在海南举行。(小珂 郑敏)



魏文良在进行讲座。

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

构建精神疾病“三级防治”网

精神疾病是危害人们健康,影响患者生活质量,干扰社会秩序,造成人民生命财产损失最大的疾病,日常生活中必须引起高度重视。

精神疾病的防治分为三级。一级预防的目的是减少精神疾病的发生;二级防治的目的是降低精神疾病的危害,三级防治的目的是减少精神疾病所致的残疾和社会功能损害。

一级预防主要是增强精神疾病的保护因素,减少危险因素。可采取的措施包括改善躯体营养状况,改善住房工作生活条件,增加受教育的机会,减少经济上的不安全感,培养稳定的家庭氛围、加强社区支持网络,避免成瘾物质的危害,防止暴力,进行灾难后心理干预、开展健康教育、发展个人技能等。

二级防治是通过早发现、早诊断、早治疗,控制疾病,降低危害。为此,需要建立以精神卫生专业机构(精神专科医院、综合医院精神科或心理科)为骨干,综合医院为辅助,基层医疗卫生机构(社区卫生服务中心、社区卫生服务站和乡镇卫生院、或慢性病服务机构、村卫生室)和精神疾病社区康复机构为依托的精神卫生防治服务网络。

三级防治是对精神疾病患者进行生活自理能力、社会适应能力和职业技能等方面的训练,以减少精神残疾和社会功能损害、促进康复、防止疾病复发。为此,需要开展“社会化、综合性、开放式”的精神疾病康复工作。

海南省安宁医院专家提醒:精神疾

病可防可治。

一是要大力提倡优生、优育、优教,积极开展各年龄段的心理卫生咨询及行为指导工作,及时纠正儿童行为问题、情绪问题和青少年违纪行为、老年人心理不适应及大中学生心理卫生问题等,平时采取乐观、开朗、豁达的生活态度,把目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的生活习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等,均有助于个人保持和促进精神健康。

二是对精神疾病要早发现、早诊断、早治疗,争取完全缓解与良好的预后,防止复发。

三是让精神病人参加康复治疗,积极的参与生活自理能力、人际交往能力、职业工作能力的康复训练。有条件的要开展社区管理,使病人参加适当劳动,开展一定的文娱活动,接受一定的再教育,促进社会功能恢复,减少精神残疾发生。

四是尊重病人,关爱病人,帮助病人,满足病人合理要求,妥善解决精神病患者和精神残疾人恢复就业或重新就业。

咨询专家:海南省安宁医院防治指

导科科长、副主任医师 徐锐

电话:66894579

(小可 黄胜)

保健百科

3类食品易致癌少食为妙

烧烤食品 明火烧烤时,烤肉的油脂滴在烧红的木炭上会产生致癌物质——多环芳烃,包括苯并芘、四甲苯等400多种具有致癌作用的化合物。这些致癌化合物有些通过烤肉进入人体消化道,有些通过烤肉的油烟进入人的呼吸道,这些致癌物质在体内蓄积后,能诱发胃癌、肠癌、乳腺癌、结肠癌等。相关资料表明,常吃烧烤的女性患乳腺癌的几率要比不爱吃烧烤食品的女性高出2倍。

烧烤 烧烤要吃得健康,一是要选择正确的烧烤方式,应选择炉烤、电烤。二是少吃肥肉,制作时可带肉皮烤,但吃时应该去掉肉皮,烧焦的一定不能吃,因为烧焦部分致癌物含量最多。

膨化食品 经常吃膨化食品对儿童的伤害很大,铅会慢慢积蓄于血液和骨骼中,很难被自然代谢出来。当有害重金属累积到一定量的时候,就会对人体的神经、消化、造血等系统造成明显损害,尤其会导致认知障碍或思维能力下降。

为了追求口感,有些膨化食品会在表面加上氯化油脂,烘焙的时间越长,温度越高,产生的反式脂肪酸就会越多。反式脂肪酸对人体产生危害,最终可能导致肥胖症、心脏病、糖尿病、支气管哮喘、变态反应性鼻炎、部分恶性肿瘤、痴呆症等的发生率增高。

油炸食品 用于油炸食品的油使用次数多了,会成为我们俗称的“千滚油”。千滚油中包含大量的反式脂肪酸,会对人体造成很大危害。如脂肪肝、高血压、胆囊炎、胃病、糖尿病、肥胖,甚至可能增加患心脑血管病和多种癌症的危险。

油条是很多人爱吃的早餐,但为了追求口感,有不法经营户会在油条里加上含硫酸铝钾或硫酸铝铵的膨松剂。如果吃了太多含有这种膨松剂的食物,首先最容易损害脑组织,可能导致老年性痴呆症的发生。(桑文)

老人体检需要注意啥? 心脑肝胃要加查

不少受检者为图方便,会直接选择体检套餐。每个人的体质不同,身体状况也各异,除了选择基本的体检套餐之外,还应根据自身情况有针对性地添加体检项目。

经常心慌、易怒、多汗者查甲状腺功能;胸闷心悸、心前区不适的老人做心脏负荷试验及24小时动态心电图;心脑血管病患者加查心脏彩超、颈动脉超声;经常头晕、头痛、眼花者做脑血管超声、头颅CT或脑部核磁。

口臭、反酸、腹部不适者查幽门螺旋杆菌;中老年男性别忘了做前列腺癌筛查及前列腺超声;中老年女性加查乳腺彩超、子宫附件检查、TCT宫颈癌筛查及HPV检查;45岁以上人群应检测骨密度;情绪抑郁、焦虑、烦躁的人还可加一项心理咨询。

体检前除了清淡饮食、作息规律、衣着宽松之外,还有哪些注意事项呢?尿常规24小时内不过量或过少饮水;检查血脂、肝功前三天忌饮酒,不吃高脂、高蛋白食物;测血糖前两天忌高糖食物,且不宜过量运动。

检查肾功能前三天不宜大量进食高蛋白食物;心电图检查24小时内禁酒;患有慢性病的老人可正常服药;冬天气温低,体检前最好休息20~30分钟,待身体状态平稳后再检查,以免出现误差。

检查血压后最好压迫血管5分钟,做血管摄影后应压迫止血6小时,胃镜检查后也不要马上进食。拿到体检报告,如某项指标接近或超出临界值,应在医生的指导下调整生活方式。妥善保存历年的体检报告,以便和下次的结果做对照,患病时给医生做参考非常必要。(宗和)



宝宝频摇头是咋回事?

大多是正常现象,有些是宝宝缺钙、湿疹或睡觉不舒服引发

■ 本报记者 侯赛

日常生活中,一些妈妈发现自己的宝宝经常会出现摇头现象,总担心宝宝是不是有什么问题。海口市人民医院儿科医生邝广柳表示,其实宝宝摇头现象大多数是属于正常现象,而有些却是宝宝缺钙、湿疹或是睡觉不舒服引起的。针对不同原因,父母要区别对待,对症下药才能让宝宝快乐成长。

新生儿时期的摇头(0~28天)

新生儿时期的宝宝,会经常出现惊颤、用力使脸通红,头左右摇动,这是由于宝宝神经系统发育不完善造成,随着宝宝月龄的增长,神经系统的日趋完善就会慢慢消失,所以新手父母不必担心。但是,如果宝宝出现高烧,可能发生高热惊厥时抽搐,此时出现摇头症状就必须立刻去医院。

婴儿时期的摇头 (满1个月-12个月)

睡觉时不停摇头 可能是室内的温度太高,或是被子盖的太多,引起宝宝太热。要注意宝宝睡觉的环境温度要适宜,不可过热。

湿疹引起的摇头 有湿疹的宝宝自己不会用手抓,也会摇头来蹭痒。

表示抗拒的摇头 4~6个月这个阶段要给宝宝添加辅食了,宝宝对新食物不接受时,会出现抗拒用摇头、手推开表示不吃。

如果是单纯性摇头,宝宝精神状况也很好,没有其它方面异常的就不用担

前庭功能自我锻炼 在这个阶段,宝宝喜欢摇头还有一种情况就是宝宝前庭功能的自我锻炼。只需要提供安全的环境让宝宝去练习。

到七八个月时,宝宝的模仿能力很

强,有时成人教导宝宝“不要”会用摇头表示,宝宝刚学会这个动作时会很乐意不断重复模仿。还有的宝宝喜欢通过摇头表明对音乐的节奏韵律的感受。

如果是单纯性摇头,宝宝精神状况也很好,没有其它方面异常的就不用担

心。随着宝宝月龄的增长,宝宝的独立意识越来越强,宝宝的语言理解越来越好,但是语言表达却还不能完全跟上,在表达自己喜怒哀乐时,同样也会用摇头来表示。

医生提醒,如果宝宝经常摇头、睡眠时哭闹,抓耳,有时还发烧,那就要多加注意了:宝宝可能是患了外耳道炎、或中耳炎,应该及时检查婴儿的耳道有无红肿现象,如果有的话,应及时带宝宝去医院诊治。

如果是单纯性摇头,宝宝精神状况也很好,没有其它方面异常的就不用担

大半夜,痛风发作怎么办? 生活中要禁酒,少吃动物内脏、海鲜

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

近日,41岁的李先生因脚趾剧烈疼痛,到解放军第425医院关节骨科就诊。医院检查发现李先生血尿酸增高,确诊其患上了痛风。

解放军第425医院关节骨科主任童良勇表示,痛风的发作与嘌呤有关。当人体内嘌呤物质的新陈代谢紊乱,容易造成血尿酸浓度过高,从而引发痛风。痛风一般发作部位为大拇指关节、踝关节、膝关节等。

童良勇提醒,痛风患者的饮食应多吃低嘌呤的食物,不吃高嘌呤的食物,一定要戒酒。低嘌呤食物包括五谷杂粮、蛋类、奶类、水果、蔬菜。中嘌呤食物为肉类、豆类、海鲜。高嘌呤食物则是豆苗、黄豆芽、芦笋、香菇、紫菜、动物内脏和鱼类。

日常生活中,痛风常伴有肥胖、糖尿病、高血压及高血脂等症状。“痛风可以治愈,但不要盲目寻求偏方,要在专科医生的指导下进行系统性治疗。”童良勇表示。

痛风症发作时痛感强烈,给患者们的行动和生活带来较大影响,平时就应该在预防上多下功夫。童良勇建议,痛风患者应多摄入以下食物:

富含碳水化合物的食物 如米饭、馒头、面食等,碳水化合物可促进尿酸排出。



高蛋白质食物 可根据体重按照比例摄取,比如1公斤体重应摄取0.8克至1克的蛋白质。其中优质蛋白质来源应以牛奶、鸡蛋为主,若是食用瘦肉、鸡鸭肉等,应煮沸后去汤食用,避免吃炖肉或卤肉。

大量喝水 痛风患者每日应喝水2000ml至3000ml,促进尿酸排除,同时注意,不宜使用抑制尿酸排出的药物。

日常生活中,应少吃以下食物:

一是高嘌呤的食物,包括动物内脏

(肝、肠、肾、脑)、肥肉、鱿鱼、鱼、墨鱼;

三是禁食酸性食物,如咖啡、煎炸食物、高脂食物。以上食物的摄入会加重肝肾代谢负担。

此外,还要少吃脂肪,特别是痛风并发高脂血症者,脂肪摄取应控制在总热量的20%至25%以内;少吃盐,每天应该限制在2克至5克以内;少用强烈刺激的调味品或香料。

剖宫产后护理四大忌

如果妈妈不得不选择剖宫产,那么产后护理特别注意以下四个禁忌:

忌平卧

由于剖宫产产妇身体恢复较慢,不能像顺产那样产后24小时就可以活动,因此剖宫产妈妈更容易发生恶露不易排出的情况。所以,剖宫产产妇最好采取半卧位,经常翻身,可以促使恶露排出,避免恶露淤积子宫引起感染,也利于子宫切口的愈合。

忌怕痛不敢大小便

剖宫产后,麻醉一旦消失,产妇们都害怕触动伤口,导致疼痛或伤口开裂,所以宁愿躺在床上,少吃少喝以减少上厕所的次数。其实,这是错误的做法。产后大小便若不能顺利排泄,易造成尿潴留和便秘,还会加重原有的痔疮情况。所以,剖宫产后的新生儿妈妈要按平时习惯及时大小便,身体恢复比较好的妈妈可以及早下床活动,可以防止肠粘连、血栓形成、猝死。

忌盆浴

一般来说,产妇产后一周就可以洗澡、洗头,但洗澡必须擦浴,不能坐浴或者盆浴,以免细菌伺机进入生殖道引起感染。另外,在拆线前新妈妈要保持腹部伤口的干燥、清洁,不能淋浴