

练平板撑过猛，易患肋软骨炎

健康视点

■ 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收腹运动，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，不少人由于生活不良习惯增多，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，许多人都以能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月，由于缺乏维生素，很容易导致口腔溃疡等症状的发生。“但是，大家都有一个信念，那就是一定要把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，南极极地科考队之所以会选择与安利合作，一是因为在极地考察活动中，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，这点能够到达要求。

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。

二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、培养稳定的良好的家庭氛围、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。

三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，积极开展各年龄阶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的心理卫生问题等。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者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)

■ 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厉广树表示，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。



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

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，痛风的风作与嘌呤有关。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。“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。

痛风症状发作时痛感强烈，给患者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，应煮熟后去汤食用，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)、海鲜(鲍鱼、蟹、龙虾、

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。

保健百科

3类食品易致癌少吃为妙

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氢化油脂，烘焙的时间越长、温度越高，产生的反式脂肪酸就会越多。反式脂肪酸可对人体产生危害，最终可导致肥胖症、心脑血管疾病、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“干滚油”。干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，不法经营者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？

心脑肝肾胃要加查

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进行体检项目。

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。

抽血检查后最好压迫血管5分钟，做血管造影后应压迫止血6小时，胃肠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)

剖宫产后护理四大忌

如果妈妈不得不选择剖宫产，那么产后护理要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，不能像顺产者那样产后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，少吃少喝点减少上厕所的次数。其实，这是错误的做法。产后大小便若不能顺利排泄，易造成尿滞留和便秘，还会加重原有的痔疮情况。所以，剖宫产后的新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，不能淋浴洗澡，可用温水擦洗身体局部位置，或请医生做好伤口防水保护后再进行淋浴。

忌盲目进补

生产对女人来说，可谓元气大伤，产后进补也理所当然。但是，专家并不建议月子里大鱼大肉，盲目进补。产后摄入大量肉类或者高脂肪食物，不仅容易引起产后肥胖，也容易导致便秘和奶水中的脂肪含量猛增，引发宝宝脂肪性腹泻。一般来说，剖宫产妈妈术后六小时可进食些炖蛋、蛋花汤、藕粉等流质食物，术后第二天可吃粥、鲫鱼汤等半流质食物。(桑文)