

仰卧起坐不能双手抱头?

中小学体育课上,仰卧起坐是最常见的运动项目之一,尤其是从小学三年级开始,男生女生都得参加考核,一分钟40多次才能达到优秀。

可是,最近一则关于仰卧起坐的传言让爸妈们紧张了起来。怎么回事?先来看看这个消息吧——

一名25岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力。送到医院时,意识清楚,但四肢瘫痪,大小便失禁。医生检查后发现,男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血块压迫神经,因而颈部以下全身瘫痪。经过及时手术抢救,男子才恢复了健康。

而《华尔街日报》去年12月21日也曾发文《为什么你可以停止做仰卧起坐了》,称健身达人和军队专家正在极力推动用平板支撑等锻炼代替仰卧起坐,以避免背部受伤,美军甚至还打算在训练项目中废除仰卧起坐。

容易造成腰肌劳损

浙江省运动医学中心副主任、浙江省人民医院骨科主任、主任医师毕擎介绍,按照2014版《国家学生体质健康标准》的要求,仰卧起坐的标准姿势是这样的——受试者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈90度角

左右,两手指交叉贴于脑后。

在练习仰卧起坐这个动作时,主要锻炼的是竖脊肌、多裂肌和腰方肌。需要锻炼这些肌肉群的一般是那些经常久坐的人,他们的腰部力量比较弱。实际在做动作时,大家都是用双手紧抱后脑,用力往前,才能带动上半身坐起,与这些肌肉群受到的锻炼相比,颈部、脊椎受到了伤害。

如今有很大一部分腰肌劳损的成年人,32岁的周先生就是最近的一个病例,他腰痛的罪魁祸首是两周前的健身房锻炼。当时,周先生练习了仰卧起坐和拉伸这两组动作,因为没有健身教练在旁边指导,他采用了普遍的做法:双手抱头,带动上半身,结果出了问题。周先生的腰部肌肉其实当时就已经拉伤了,伤痛持续了两周,有些病人还可能转为反复发作的慢性肌肉劳损。

不过,“仰卧起坐致残”的现象是非常偶发的,往往是病人本身有椎管内动静脉血管发育畸形,比如存在动脉瘤,那么在做一些引体向上、仰卧起坐等爆发性的剧烈运动时,则有可能诱发血管瘤破裂而导致瘫痪。

孩子易造成寰枢关节半脱位

对于中小学生学习,做仰卧起坐过度或姿势不正

确,小时候可能看不出问题,但长大了之后,肌肉会更容易出现劳损,骨骼发育也会有一定影响。更严重的是,会有诱发腰椎间盘突出突出的潜在风险。因为这个动作有压迫椎间盘的过程,如果动作剧烈就会造成器质性损伤。

儿童因为腰部力量比较弱,所以做仰卧起坐时势必会用双手紧抱后脑勺用力往前掰,才能带动上半身坐起。这样的动作,比较容易造成的是颈部和腰部脊椎的伤害。其中易引发的疾病之一,就是寰枢关节半脱位。

仰卧起坐的标准动作是什么?

上海体育学院运动人体学专家王人卫教授介绍,我国的港澳台地区已经在各类学校改变了仰卧起坐的传统姿势,明白“双手抱头”不科学的道理。而我国内地的大、中、小学目前仍没有作出调整。

王人卫表示,做仰卧起坐时,要避免运动不当带来的伤害,动作就一定要标准,正确的动作是这样:双手自然伸直平放在体侧或双手交叉放在胸前;如果双手置于颈后耳侧或头后时,要注意不要两手抱紧后颈。这样的仰卧起坐难度加大,但练习者不要贪急,起初,能做成就做,不要硬做,循序渐进。 宋黎胜

双胞胎脐带在娘胎里缠成“麻花辫”

准妈妈要防患于未然,认真做好围产期保健

怀上双胞胎本是件大喜事,准妈妈小芳却担惊受怕了好几个月。两个宝宝的脐带竟缠成“麻花辫”,稍有差池就会胎死腹中。幸运的是,小芳在医生的帮助下渡过了难关,顺利诞下一对“小王子”。

“医生告诉我,这是万分之一的机率,十分危险,当时如同晴空霹雳,我一下子懵了。”回忆起当时的场景,已经晋升为妈妈的小芳仍然心有余悸。

小芳怀孕几个月后发现是双胞胎,夫妻俩满心欢喜。大概孕7个月时,她发生了异常阴道流血,来到浙江省人民医院就诊。原本想着是次孕前常规超声检查,检查结果却让产科主任杨立伟大吃了一惊——小芳怀的双胞胎属于单绒毛膜单羊膜双胎,双胞胎的两根脐带紧紧地缠绕在一起!

得知这个结果,小芳的脸唰地白了,顿时没了主意,“医生,我该怎么办?”

杨立伟将自己的私人联系方式留给小芳,保证24小时开机,让小芳在待产过程中一有风吹草动随时联系自己,并强调每周必须来医院复查。有了杨立伟等多科专家的仔细叮嘱和关切,小芳悬着的心微微放下。一周又一周过去了,怀孕34周时,小芳住进浙江省人民医院。

之后,小芳被送入手术室,准备剖宫产。专家们一方面密切监测产妇产生命体征,一方面分秒必争,以最快速度娩出两个胎儿,并迅速结扎脐带,以免两个胎儿间发生相互输血,造成输血综合征。

杨立伟说,这是一种罕见的病理现象,“单羊膜囊双胎极为少见,且并发症多,胎儿或新生儿死亡率高。”单羊膜囊双胎卵裂发生在受精8天以后,羊膜囊已形成,胚盘分裂为二,各自发育成胎共存于一个羊膜囊内,此时为单绒毛膜单羊膜囊双胎,两个胎儿共有个羊膜囊一个胎盘,因无羊膜囊的分隔,两个胎儿相互运动可发生脐带缠绕、打结,以致胎儿死亡,概率高达50%以上。

“由于胎儿在子宫里面会自己活动,正常状况下脐带本身存在着某个程度的扭转,但是一旦扭转的程度严重到阻碍脐带的血流,很快就会胎死腹中。”杨立伟表示,这两者的概念就像水管一样,水管多绕几个弯还是可以通水,但如果水管本身被扭曲,水就很难通过甚至完全堵塞。胎儿在子宫里的发育靠的就是这根脐带,如果发生缠绕、打结,后果当然很严重!

当脐带血循环阻断超过7~8分钟,胎儿宫内死亡的风险极大,虽然这种情况并不多,但各位准妈妈还是要防患于未然,一定要认真做好围产期保健,定期产检,做到不过度紧张,但心中有数。 宋黎胜



健康科普 惠民平台

为使广大居民掌握健康常识,提高自我保健能力,浙江省中医院坚持全年每周一个主题,邀请本省医疗健康领域的医护权威专家,为百姓送去贴心、精彩的健康讲座。

2011年至今,健康讲座已举办了420场,听众达3万多人次。内容涉及健康保健和疾病防治的方方面面,包括中医养生、健康生活、合理膳食、健康运动等,

同时结合时令、节日等向市民提供免费咨询和义诊活动。许多市民说“健康大讲堂,给医患一个沟通的平台,通俗易懂实在,蛮好的,我们很爱听”。

健康讲座不仅让医院的知名度提升,也让医院专家更热衷于做公益科普。

图为皮肤科专家做客养生保健大讲堂,宣讲老年人冬季干燥皮肤瘙痒症的防治知识。 于伟

上虞“两癌”筛查近1.4万人

11月下旬,国家卫计委妇幼司一行来到绍兴市上虞区评估农村妇女“两癌”筛查项目。自2012年起,上虞区已有近1.4万人接受免费检查,共检查出宫颈癌前病变99例、宫颈癌6例、乳腺癌3例,所有癌前病变及癌症患者均接受干预和治疗。

据了解,“两癌”——乳腺癌、宫颈癌是严重威胁妇女身体健康的恶性肿瘤。为保障“两癌”筛查项目顺利实施,上虞区探索建立部门联动、分级落实机制,专门成立“两癌”检查工作领导小组。每年由政府部门牵头召开由多部门参加的工作联席会议,落实各部

门职责任务。上虞区财政局还确保经费准时、足额到位。

此外,自2014年起,上虞区妇幼保健院以国家“两癌”筛查为平台,开展“下基层送健康——万名农村妇女免费两癌筛查”活动,8370位适龄妇女参加了宫颈癌筛查,10530位妇女参加了乳腺癌筛查,发现宫颈癌1例,子宫内膜癌1例,乳腺癌6例。对筛查出来的贫困患者,定期跟踪、随访,了解病人情况。同时,上虞区积极为她们争取“两癌”专项救助基金,已有7名妇女得到救助。 陈晓潮 陈黎超

冬季 男要暖背女要暖脚

进入冬季,防寒保暖是养生第一要义。只是由于男女的生理特点不同,两者御寒的重点有所不同。

在中医看来,寒邪属于阴邪,会损伤人体的阳气。男性属阳,女性属阴。也就是说,男性的阳气比较强,女性的阳气比较柔弱,所以男性的抗寒能力普遍强于女性。在日常生活中,女性出现手脚冰凉、怕冷的情况往往比较多,很多人因此认为防寒保暖多针对女性,男性扛点冻没关系。如果你也这么认为,那就错了。

男性性格刚强,对寒冷等外邪的抵抗能力相对比较强。但过于刚强缺乏韧性,易被“折断”。一旦外邪超过一定强度,这种抵抗能力会瞬间崩溃,导致重大疾病。实际上,任何疾病都不是突发而至,发病原因和危害程度在日常生活中悄悄蓄积,等病邪超过身体极限,后悔都来不及。所以,男性要学得适当“娇气”一点,注意保暖就是很重要的一项。女性体质是属于柔弱型的,比较敏感,所以女性受到寒邪侵袭会马上反应出来,比如脾胃受寒而出现胃脘疼痛,肝经受寒会出现小腹疼痛或痛经等。

了解了男女生理特点不同,对寒邪的防护措施就要各有侧重。男性以阳气用事,阳气在体表发挥防护作用。而背为一身之阳,循行于后背的足太阳膀胱经就像铠甲一样保护着内在脏腑。如果忽略背部保暖,寒邪趁虚而入,“铠甲”就会崩塌。因此建议男性多穿马甲或棉背心保暖背部。女性保暖则要重点做好阴经的防护。足三阴经都是起于足下,循行到腹部,所以女性朋友一定要做好下肢和腹部的保暖,以防足三阴经受寒,寒邪顺着经脉传到腹部,会进一步损伤子宫和其他脏器,引起一系列疾病。女性平时可常用艾叶煮水泡脚,以温经散寒。 江海涛

老年人要预防压疮



日前,绍兴市中心医院压疮护理小组组织压疮高危病人家属进行压疮预防知识和技能培训,绍兴市中心医院主任护师陈娟华为家属详细讲解压疮的预防方法,如何正确变换体位,以及如何使用气垫床、脚圈、三角枕预防压疮等。

随着我国人口老龄化的加速,老年人的压疮预防已是无法回避的现实问题,据有关资料统计,居家照护的老年人压疮发生率高达25.8%。因此,对居家老人及照护者宣传和普及压疮预防知识尤为重要。

专家建议,预防的关键在于对压疮高危人群进行压疮知识的宣传教育,使人们懂得要避免同一个部位的长期受压,就应适时翻身、加强营养,禁禁老人勤清洗与更换被褥,保持皮肤清洁清爽。同时要勤观察,仔细察看皮肤有无压红、水泡、溃烂等现象,发现问题及时咨询专业医护人员,使早期的压疮尽早得到专业治疗护理。 单明铭

终止清算公告

因公司仍需继续开展经营活动,公司经股东会决定自即日起终止清算,特此公告。

新昌县丰岛房地产开发有限公司
2016年12月13日

科技金融新举措
为杭州地区的国家级
高新企业发放纯信用贷款

杭州市科委
杭州10家银行
杭州高科技担保有限公司

联合推出

高新企业 信用贷款

联系电话:
0571-87020963, 81396317
13777404242, 18658868796

详情手机扫描二维码