



民生关注

健身“热辣滚烫” 谨防“边练边伤”

本报记者 杨超 马忠 周昕 文/图

近年来,随着全民健身理念深入人心,越来越多的人投入到健身房健身、户外运动以及居家锻炼中,尤其电影《热辣滚烫》热播,更是掀起了一波运动减肥热潮。但不少人因为缺乏科学运动的常识,时常因运动方式和强度不当而造成身体损伤,很多人陷入“一边练一边伤”的恶性循环中。

如何解决这个问题?除了提高自身运动素养外,其实还可以找专业人士获取一份运动处方。对此,记者分别采访了自治区人民医院、宁夏大学体育学院等相关运动康复专家。



6月28日,尚小可(左)为患者进行四肢屈伸训练。



6月29日,柳凯(右一)带领运动爱好者跑步。

这样运动,你会越来越伤

69岁的陈永峰是银川市退休职工,十分喜欢跳广场舞,每天都要到广场上跳一两个小时。但最近,她肩膀疼痛,双臂无法抬起,后经医生诊断,她患有肩袖损伤疾患,需进行手术治疗,将受损的韧带进行修复后,才能正常生活。“医生告诉我,我是日常锻炼、跳广场舞太频繁,且动作不规范,导致肩部损伤。”陈永峰懊恼,“本来想锻炼身体,没想到反而受伤,给自己和家人带来麻烦。”

马绍君是吴忠市一家公司员工,听从同事建议,每周进行两次健身运动。两个月

后,朋友们见到他,都夸他比以前壮实了,马绍君决定乘胜追击,加大锻炼强度。但一周前,在健身房进行器械锻炼后,虽然已感觉到有些疲惫,但他仍然决定继续挑战杠铃新的重量,可当他举起杠铃时,杠铃“哐当”掉落在卡槽里,他的手臂传来一阵剧烈疼痛。疼痛持续好几天,去医院就诊才知道他的肌肉被拉伤了。

现如今,运动损伤已不仅仅是运动员的事。从“从不运动到重视运动本身是好事,但很多爱运动的市民缺乏专业知识,问题就来了。”6月28日,银川跑步协会会长柳凯说,

随着全民健身意识加强,运动群体不断壮大,但不恰当的运动方式或技巧,会给市民带来运动损伤。

柳凯指出,软骨磨损、韧带断裂、半月板撕裂等都是常见运动损伤,大多数是不良的运动习惯及不规范的训练造成的。他发现,很多人盲目地参加体育运动,比如,这几年马拉松很火,很多群众参与到马拉松运动中,不专业的训练方式导致不少人出现膝盖积水、软骨损伤等问题。此外,这些年流行的滑雪运动,也致使很多人在运动中摔倒、碰撞,造成软组织损伤、韧带断裂甚至骨折。

运动误区,你中招了吗

那么,生活中有哪些运动误区? 6月28日,记者采访了自治区人民医院骨科中心运动医学科医生尚小可。尚小可表示,常见的运动误区包括:运动前忽视热身、忽视正确的运动姿势、忽视训练期间身体发出的异常信号、忽视护具使用、过度训练、运动强度过高等方面。首先,运动锻炼前的热身非常重要,活动目标关节肌群、相关拮抗肌群等,一方面能够减少运动中受伤风险,另一方面能提高运动表现,提升训练效率。其次,高强度不休息的持续训练,容易导致身体疲劳、免疫力下降,甚至出现过度训练综合征导致疾病的发生;

另外,在没有掌握正确姿势的情况下,进行过度有氧或无氧训练,忽视身体发出的疼痛信号,都会让我们的身体感到不适或出现潜在损伤风险。最后,运动过程中,应逐步增加运动量和运动强度,正确使用护膝、护踝、护腕,以及弹力绷带等护具,避免盲目模仿他人的训练方法和动作,应该制定个性化的训练计划和内容,完成自己的运动计划。

那么,哪些不当运动会造成损伤?尚小可说,在跑步运动中,不恰当的跑步姿势、脚掌着地方式不正确,如用脚跟重重落地、跑步时身体过度前倾等,都可能造成跑步时

膝关节疼痛、韧带半月板损伤、胫骨应力性骨折等情况发生。在进行深蹲、卧推等力量训练时,不恰当的弓背、抬肩和开肘等姿势,使用过度负荷的健身仪器,也可能造成腰椎间盘突出、肩袖损伤、肌肉拉伤、韧带损伤等。

“进行不恰当的高强度间歇训练,未按个人体能选择合适的训练强度、频繁进行高强度训练且缺乏恢复时间,也可能造成肌肉撕裂、关节过度使用导致关节炎提前发生、心血管疾病发作等。”尚小可说,例如,在瑜伽和普拉提训练中,在没有专业人员的指导下尝试高难度动作、过度拉伸和扭转关

节,可能会造成肌腱韧带损伤、脊柱脊髓损伤、肩关节肩袖损伤甚至关节脱位等损伤;骑自行车时,车座高度过高或过低、骑行时驼背或弓背,都可能造成膝关节疼痛、腰背疼痛、手腕和肩膀承受压力过大导致的疼痛。此外,游泳过程中,错误的划水和打腿技术、呼吸方式不正确或不恰当的游泳姿势,可能会造成肩部肌腱炎即游泳肩、颈部肌肉拉伤、腿部抽筋等损伤;进行跳跃和冲刺运动时,不恰当的跳跃和冲刺、没有热身直接进行高强度跳跃、着地时姿势不正确可能造成脚踝扭伤、跟腱损伤断裂、关节软骨或膝关节半月板损伤等问题。

科学锻炼,专家支招

那么,运动时应注意哪些方面?一旦出现损伤又该如何处置呢? 柳凯建议,要选择恰当的运动方式,也就是运动类型。一般来说,运动减肥,开始的时候是中低强度有氧运动,比如跑步、游泳、长距离骑行等方式为主,同时可辅助一些力量练习。对于一些体重比较大且没有锻炼习惯的人,如果不适宜长时间跑步,建议可以进行游泳、划船或骑行等项目。要控制住每一次运动的强度,以跑步为例,在减肥刚开始时,不宜速度过快,有一些误区,认为跑得越快减肥效果就更好,实际不是这样,

速度过快、强度过大,反而使身体能量消耗以糖原为主,对脂肪的消耗少。另外,运动强度过大,对体重过大的人,运动损伤的风险也随之增大;要掌握频次,每周运动不应超过三次。如果每天都进行高强度、高运动量的减肥,身体或者整体上没有保障体系,恢复跟不上,会给身体埋下隐患;注意每次锻炼总时长的控制,有些人可能想连续跑两三个小时,连续在健身房里锻炼,这种情况不可取,身体的运动器官、关节进行长时间磨损,可能会造成运动损伤。

目前,大多数医院都实行挂号仅限当日

缓解,对疲劳部位进行按摩等。

“对于不同的人群,进行体育锻炼时应选择适合自己的运动方式,循序渐进地开展运动,有利于避免运动损伤的发生。”尚小可说,运动时出现损伤,首先不要慌,要及时采取恰当急救处理措施,例如在出现骨折情况后,尽量不要移动受伤部位,使用夹板临时固定,并立即寻求医疗帮助,不要尝试自己复位;遇到关节脱位时,保持受伤部位稳定,避免进一步损伤,并立即就医。“损伤后,还需后续治疗,例如药物治疗、医疗评估、康复训练和预防等措施。”

小贴士

《国际奥委会运动损伤手册》将“运动损伤”定义为“由于运动或锻炼对身体组织造成的损害”。运动损伤的分类方法有很多,以损伤部位、损伤形式进行分类是最常用的方法之一。损伤部位包括:骨、关节软骨、韧带、肌肉、肌腱、滑囊、神经、皮肤。损伤形式有急性损伤和过劳损伤。常见的运动损伤有:扭伤,即关节韧带

过度拉伸或撕裂,常见于脚踝、膝盖、手腕,症状为肿胀、疼痛、瘀血、活动受限;挫伤,肌肉或肌腱纤维撕裂,常见于腿部、背部、肩部、胸部、二头,症状为局部疼痛、肿胀、痉挛、肌肉无力;骨折,即骨头断裂或破裂,常见于手臂、腿部、锁骨,症状为剧烈疼痛、变形、无法移动受伤部位、肿胀、瘀血;关节脱位,常见于肩膀、手指、髋关节,症状为关

节变形、剧烈疼痛、肿胀、无法活动;肌腱炎,常见于肩部、肘部、膝盖、脚踝,症状为局部疼痛、肿胀、压痛、活动时加重。

药物治疗,根据医生建议服用止痛药和抗炎药,如布洛芬或对乙酰氨基酚;进行医疗评估,严重的损伤应及时寻求专业医疗帮助,如骨折、脱位、韧带断裂等需要专

新闻热线

看一次病挂几次号

市民:复诊可以不用重复挂号吗?

本报见习记者 王雨婷 张适清

“去医院挂号时挂号单上都会标注‘该号限当日当日有效’,但现在就医往往需要做多项检查,很多检查当天约不到,就算当天做完检查,结果第二天才能出来,遇上这种情况只能重新挂号,太折腾了。”日前,银川市市民王女士拨打本报新闻热线18909599991反映,重复挂号不仅多花钱,还耽误时间,完全没有必要。

“不久前,我带父亲去区内一家比较知名的医院看病。由于我父亲病情比较复杂,需要做检查的项目很多,全部检查做完就花费了近2个小时,等所有检查结果出来,医生下班了,建议我们第二天再来,这就意味着得重新挂号排队。”王女士表示,大医院的号源本就紧张,专家号更难挂,费用也比较高,

次日出结果后,要重新挂号,一等又是好几天,看一次病,需要挂几次号。“我父亲年纪大,身体不便,别说老年人遭罪,陪护人员也受不了这样折腾。”

王女士还提到,她观察到很多老年患者需要多次来医院复诊,“一次挂号应该涵盖问诊、开处方、治疗和复诊等整个流程。”目前,大多数医院都实行挂号仅限当日有效的规定。部分居民认为,群众就医过程中,有很多病型需要前往医院多次复诊,有时复诊医嘱只有一两句话,重新排队挂号的性价比太低,或者检查项目当天未完成,就需重新挂号提交检查单,这样的流程缺乏合理性,挂号当日有效的制度,似乎失了几分人情味。挂号仅限当日有效的规定是否合理,院

方出于什么考量?对此,记者采访了银川市第二人民医院相关负责人。该负责人称,这项规定是为了确保医疗资源的合理分配和患者的及时就诊。

“挂号当日有效,能防止患者预约后无故不到场,让患者的就诊流程更加规范,减少了混乱和不确定性,避免造成医疗资源的浪费。同时,医院能够通过挂号情况来更准确地预测当日患者流量,从而优化医疗资源的分配,如医生排班、检查设备使用等。”银川市第二人民医院相关负责人表示,为了提升患者的就医体验,院方正积极优化挂号流程,目前使用自助机、微信公众号均可提前挂号,对于不熟悉线上操作的老年人,院方也提供协助挂号、陪诊、陪检等服务。

挂号当日有效的制度是否能够进一步完善优化?据了解,山东省等地正在实行复诊免挂号费相关政策。今年5月,江苏省也在该省二级以上公立医疗机构开展了普通门诊“一次挂号管三天”的惠民项目,根据规定,如果患者当日无法取得检测报告并完成诊疗,可在3天内携带报告结果到原科室复诊,无须重新挂号。

“医院既要维护就诊秩序,保障每位患者的平等就医权利,也要体现人性化 and 人情味,不断探索就医制度的新思路,减轻患者看病负担。”石嘴山市卫生健康委员会相关负责人表示,目前大多数医院采用信息化管理,可以通过技术升级和程序优化,进一步简化就医流程。

互动方式

18909599990
18909599991
nrxdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报读者来信微信公众号

益路同行

父母早亡 爷爷病重 奶奶陈疾 盐池一准大学生喜忧参半

本报记者 刘惠媛 张涛

“今年高考,孩子分数过了本科线,也填报了志愿,但他们现在正为学费发愁,希望有人能伸出援手,助他实现大学梦。”6月29日,盐池县爱心人士孙清艳拨打本报新闻热线18909599991替家庭经济困难学生孙竞涛求助。

孙竞涛家住盐池县高沙窝镇南梁村麻黄梁自然村,3岁时,父母遭遇车祸离世,孙竞涛跟随爷爷奶奶生活。“他们家种着30亩地,因所处地方缺水,收成不好。一家人靠农闲时爷爷孙万龙外出打工挣的钱维持生活。从小学到高中,孙竞涛一直学习努力、乖巧懂事。”孙清艳说,两年前,一家人的生活突然遭遇变故,孙万龙被查出脊髓瘤。

64岁的孙万龙告诉记者,老伴患有风湿病等慢性病,而他除了吃药还要去医院接受化疗,两年时间家中已花去十几万元。“我还有一个小儿子,在外打工,还要供养两个孩子,日子也过得拮据。孙竞涛十分懂事,从不乱花钱,还去外面打工挣钱,我不想再拖累孙万龙,希望有爱心人士伸出援手帮帮他们。”孙万龙说。

记者联系到孙竞涛的班主任朱老师。朱老师告诉记者:“孙竞涛上学期间表现很好,学习十分努力。高考上线值得庆祝,但对于这个家庭来说,学费是一笔巨大开支。”

孙清艳介绍,2023年,她通过学校了解到孙竞涛家庭和学习情况后开始对其进行资助,给孩子每学期2000元,但因为自己能力也有限,心有余力不足。如今这个家已被掏空,又没有收入来源,她焦急万分,希望有更多爱心人士伸出援手帮帮他们。

盐池县相关部门负责人告诉记者,一直以来,当地政府为孙万龙老两口发放低保补助金,为孙竞涛发放孤儿津贴,以保障困难家庭基本生活。

这事儿帮您问了

高校毕业生毕业后个人档案如何转递

高校毕业生小刘询问:我已大学毕业,毕业后个人档案该如何转递?

自治区人力资源和社会保障厅答复:毕业生离校时,学校会根据毕业生去向将档案转递到相应的管理机构。到机关事业单位,国有企业就业或定向招生就业的,档案转递至就业单位或定向单位;到非单位就业的,档案转递至就业地或户籍地公共就业人才服务机构;暂未就业的,档案转递至户籍地公共就业人才服务机构。大家可通过“宁夏公共招聘网”或“我的宁夏”App查询档案存放地,需要注意的是,人事档案严禁自行携带,必须按照有关规定进行转递。(跑腿记者 马照刚)

这个小区附近能增设公交线路吗

银川市市民刘先生询问:银川市西夏区金波南街与济民东路交叉口以北的舜天嘉园东区附近公交线路较少,居民出行都感觉不方便。请问能否在小区附近增开公交线路,方便该片区居民出行?

银川市公共交通有限公司回复:该小区建成后,为方便该区域周边居民出行,银川公交经过多次实地勘察,设置公交站点及优化公交线路。目前在东门外金波南街设置了“西夏区卫计局站”,途经公交线路为50路长线;在小区北门长城西路设置了公交站点“舜天嘉园北站”,途经公交线路504路;在小区北门济民路设置了公交站“西夏区九小南校区站”,途经公交线路47路、50路、504路、505路。该区域居民可乘坐公交47路、505路等线路前往北京路、同心路等区域。后续,银川公交将加大动态监管力度,结合该区域道路和客流等情况,充分考虑各方面的意见建议,进一步灵活调整发车间隔,更好地满足市民乘车需求。(跑腿记者 张涛)

图说万象



颠倒了

近日,记者在银川市兴庆区凤凰北街看到,路边一处“低碳环保”公益广告,画面被倒置贴放。这样颠倒的展示,不仅没有起到宣传的作用,反而影响了城市形象。宁夏日报记者 杨超 摄