

寒假临近 家长密集为孩子安排课外兴趣班 骨科专家提醒——

少儿学舞 谨防危险动作

寒假将至,家长们开始密集安排孩子的兴趣班,舞蹈是女孩子们最喜爱的内容之一。家长们也觉得这是培养气质、锻炼柔韧性的好方法。但孩子因为练习高难度舞蹈动作而引发脊髓损伤、造成瘫痪的个案报道也一度成为热点。

近日,教育部针对舞蹈、体育等以身体训练为主、较易出现伤害风险的培训活动,做出校外培训安全提醒“五不要”,其中涉及到不要过早对孩子进行强柔韧训练、不要过度对脊椎和腰部做外力挤压、不要做过高难度系数的训练等。

“广东实力中青年医生”、中山大学附属第一医院骨科—显微外科医学部副主任、脊柱外科副主任苏培强教授提醒,在小时候适当练习“童子功”确实能让孩子的柔韧性得到一定的锻炼,但一定要把握“适度”原则,不建议为了挑战高难度而做“下腰”等存在损害



资料图片

脊髓风险的动作,也不建议做前后空翻这种可能伤到颈椎的动作,舞蹈练习要

循序渐进,一定要在合理的范围内量力而为。

未满10岁谨慎“下腰”

在教育部的发文中,建议未满10周岁的儿童慎做“下腰”等脊椎、腰部身体训练,避免出现伤害。“如果孩子跳完舞只是觉得有些疲惫,一般休息一下能好。但如果在跳舞的过程中突然动不了了,那就可能有麻烦了。”苏培强告诉记者,他就曾接诊过不止一个因为“下腰”这一动作,造成脊髓损伤的患儿。

曾有一位来自深圳的8岁女孩小叶(化名),在上舞蹈课时突然停住动弹不得,送医后发现是“下腰”时诱发了急性脊髓损伤。“因为处理及时,所以孩子并无大碍,经历约一个月的康复训练后

就恢复了。”但并不是所有人都像小叶这般幸运,有的患者能在手术后或康复训练后恢复运动能力,也有的会不幸终身瘫痪。

“脊髓的损伤不像崴了脚一样可以看到红肿等异常,当脊髓受损时,表面看不到异常,但其实内部已经有大问题了。”人的脊椎从上到下分为颈椎、胸椎和腰椎,在正常状态下,颈椎和腰椎前凸、胸椎后凸,整体看起来呈现出波浪形。脊髓嫩如豆腐,藏在椎管内。作为人体中枢神经的一部分,脊髓处于人体腰背部的中上方,往上连接脑干组织,

散发出的神经支配四肢和躯干,包括感觉、运动和反射。

苏培强提醒,当做“下腰”动作时,最容易伤到也是最“要命”的位置就是胸椎段,这也是脊髓所在的位置。“下腰”时脊髓容易位移、受力,同时胸椎的两侧是肋骨,在骨头的“束缚”下,这个部位的活动范围本就不大,并不适合过度扭曲。一旦脊髓发生缺血、水肿、出血、坏死,轻则可能出现神经支配区的疼痛、麻木以及肌肉力量减弱等症状,重则可能导致损伤节段以下的肢体发生瘫痪,还可能出现大小便失禁等障碍。

不慎受伤 千万别“公主抱”

孩子在舞蹈训练后,如果感觉到肌肉疲惫,但能在休息后得到一定缓解的,就不必紧张。但如果孩子突然感觉胸背剧烈疼痛,或是难以动弹,则要警惕脊髓损伤的可能。

训练时不慎受伤怎么办?苏培强提醒,如果怀疑伤到脊髓时,千万不要用“公主抱”的方式把孩子抱去医院,更不要自行移动或搬运,最好的方式是立即让孩子平躺,随后及时拨打120,交由

专业医生评估和处理。如果是肌肉拉伤、关节不小心扭伤,活动并没有完全受限的话,可以冰敷患处,并且最好不要碰水。

压腿劈叉能做吗?

“下腰”容易损伤脊髓,压腿、劈叉这一类看起来也很高难度的动作有没有危险呢?苏培强指出,不同的孩子能承受的范围不同,有的孩子天生柔韧性好,能做到一些高难度动作,而有些孩子就不行。“除了要小心‘下腰’这个动作之外,最好也不要做前后空翻。”空翻时会让身体有悬空的时间,如果不慎摔倒头部着地,则会伤到颈椎。“压

腿、劈叉等动作在舞蹈老师的指导下是可以适度做一做的。”苏培强说。而对于拉丁舞、芭蕾舞等舞种的选择,医生认为并不存在“几岁以下的孩子不建议学某种舞蹈”的说法,只要有专业人士指导、在孩子承受范围内,就可按需选择。

在舞蹈班之外,市面上还有轮滑、羽毛球、篮球、自行车等训练班,“家长

们其实也不用特别担心,只要孩子做好头、关节等关键部位的防护,在专业老师指导下做好热身准备,就可以练习了。”

苏培强特别提醒家长,无论是上哪种兴趣班,建议还是以娱乐为主,循序渐进。“能让孩子出出汗、锻炼一下就行了,不必过度强调高难度、竞技水准。”

三点建议

随着越来越多的家长给孩子报舞蹈、体育等兴趣班,应该如何防止受伤?苏培强有如下的建议:

一是无论是什么培训项目,一定要选择有资质的机构,在有经验的老师指导下训练。不建议孩子在培训结

束后回到家里在无保护的状态下自行练习,如果一定要练也最好选择简单的、轻松的动作,家长要密切关注孩子的状态。

二是要做好热身和防护。在训练前要舒展一下四肢,可以简单慢跑、踢

腿等。

三是一定要量力而行,如果孩子觉得超出了柔韧度的范围,出现疲劳、不舒服或生病,不要强行参加训练,也不鼓励一味让孩子“忍疼”。

据《广州日报》

冬天肉吃多了 喝茶真的能“刮油”吗?

冬季进补养生,不少人喜欢涮火锅、吃烤肉,天冷了补些牛羊肉是不错的暖冬选择,但吃多了又感觉油腻,还担心发胖。最近,不少人就迷上了喝茶“刮油”。市民张女士告诉记者,一般吃过火锅后会喝一杯茶,能解腻,而且感觉能减肥,不一会儿就不撑了,甚至很快又饿了。喝茶之后的这些感受,让不少人认同喝茶能够“刮油”。但事实上,真是如此吗?

“如果想通过喝茶来减少脂肪的摄入或是加快脂肪的排出,这是不现实的。”东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖告诉记者,茶当中的成分如茶碱,确实有抑制脂肪酶的作用,但作用非常有限;包括绿茶也有利尿的作用,多上几次厕所后也可能出现排水掉秤的错觉。

既然喝茶“刮油”并不现实,那喝茶后饿得很快,有种脂肪被带走的感觉,到底是怎么来的呢?

金晖介绍,喝茶可以促进消化,从而产生消脂解腻或饿得更快的感觉。但不能改变脂肪被吸收以及囤积在体内的结果。“从营养学的角度上来说,想要多吃不胖,只能通过运动等方式消耗掉摄入的热量。一般来说,冬天人的运动量会减少,饮食上就更应该保持均衡。”金晖说。

虽然单靠喝茶不足以实现减肥,但专家表示,日常饮茶相比于喝含糖、酒精等饮品,依旧是有助于控制体重的健康选择。茶水当中含有维生素、矿物质等营养素,其中茶多酚,还具有抗氧化、抗炎症的效果。

需要提醒的是,茶的类型很多,如红茶、绿茶、黑茶等,作用各有区别,每个人对茶的敏感度不一样,因此推荐大家在饭后适量饮茶,但不建议喝浓茶,尤其是儿童、孕妇、老年人以及有胃肠道基础疾病的人群。另外,服药的人群饮茶需注意,比如服用铁剂,就可能和茶中的酸剂形成螯合物,从而影响药物吸收。据《扬子晚报》

静脉曲张袜 能替代“光腿神器”? 不能

静脉曲张袜是医用弹力袜的一种,是医用治疗器械,目的是预防和缓解下肢静脉曲张、避免下肢深静脉血栓形成、促进下肢血液回心等。

静脉曲张袜的设计是依照治疗疾病的逻辑,具有严格的款式和型号要求,并不是普通服装挑选M或者L号,而是根据治疗目的选择过膝还是全腿、孕妇还是老年人、处理瘾痕还是预防深静脉血栓等,需要临床评估后由医生推荐,此外,还得严格按照说明书进行穿戴。所以,不建议大家盲目用静脉曲张袜来替代“光腿神器”(与肤色相近的连裤袜)。据中新网

