



# 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,在小时候适当地练习“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”等存在损伤脊髓风险的动作,也不建议做前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,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止动弹不得,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”时脊髓容易受压、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程度缓解,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送,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。

### 压腿劈叉又能做吗?

“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,最好不要做前后空翻。”空翻时会令身体有悬空的时间,如果不小心摔倒头部着地,则会伤到颈椎。“压腿、劈叉等动作在舞蹈老师的指导之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,无论是学习哪种兴趣班,建议还是以娱乐为主,循序渐进。“能让孩子出汗、锻炼一下就行了,不必过度强调高难度、竞技水准。”

### 三点建议

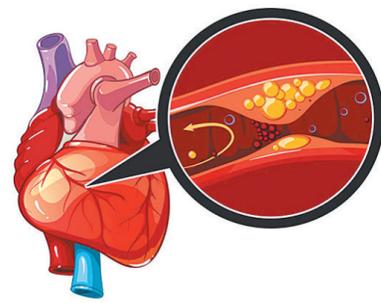
随着越来越多的家长给孩子报舞蹈、体育等兴趣班,应该如何防止受伤?苏培强有如下的建议:

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》



## 5种血管清道夫

血管是指血液流过的一系列管道。除角膜、毛发、指(趾)甲、牙质及上皮等地方外,血管遍布人体全身。大同五洲心血管医院张民成大夫提醒,想要血管健康,要牢记5种血管清道夫——

**1. 血糖稳定剂——普洱茶**  
普洱茶品性温和,对脾胃刺激相对较小,含有茶多酚等多种有益健康的成分。

研究发现,普洱茶具有显著抑制糖尿病相关生物酶的作用,有助于稳定血糖。

**2. 血脂调节剂——燕麦**  
燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。

而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

**3. 血液循环剂——黑豆**  
黑豆含有丰富的花青素,能清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。此外,花青素还有护眼功效。

**4. 血压控制剂——芹菜**  
芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。

美国心脏协会杂志《高血压》刊登的一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。

**5. 血液净化剂——海带**  
海带不但含碘较高的食物,还含有丰富的膳食纤维和胶质,其中的胶质成分能结合血液中的有害物质,如重金属,具有排毒、净化血液的作用。

(武珍珍)

## 长期饭后剧烈运动 当心胃下垂

有传言说“饭后运动会胃下垂,引起胃病”,这是真的吗?

大同新和医院内科张富明大夫介绍,胃是一个空腔脏器,在空虚状态下呈扁袋状,当处于充盈状态时其表面具有一定的张力来分散重力的下垂趋势,维持胃的正常位置。更为重要的是,胃并不是一个腹腔内完全游离的器官,在胃的周围有很多坚强的韧带结构,比如肝十二指肠韧带、肝胃韧带、脾胃韧带、胃结肠韧带等。这些韧带构成了胃的悬吊系统,使得胃可以在正常的空间范围内活动,饭后运动的震荡、位移力其实远远不足以对抗这些坚强的韧带结构。因此,饭后适量运动会引起胃下垂的说法根本不成立。

俗话说“饭后百步走,能活九十九”,适量的饭后运动对身体还是有一定的好处的,但要注意,饭后宜进行相对舒缓的运动,而不是剧烈的活动。长期饭后剧烈运动,反而可能出现胃下垂。饱食状态下胃内容物增多,活动的时候胃的运动对胃周韧带的拉扯力增大。短期内虽然不会有问题,但是如果长期如此,会造成韧带的松弛和松懈,久而久之就可能引起胃下垂。

(武珍珍)



## 市五医院成功完成一例心脑血管同治手术

近日,大同市第五人民医院神经医学中心完成一台经颅动脉造影+脑DSA检查手术。患者为老年男性,因“发作性头晕伴右侧肢体乏力”住院,经询问患者有高血压、糖尿病病史。检查显示患者不仅右侧冠状动脉起始重度狭窄,且右颈动脉也存在重度狭窄状况,医疗团队决定对其实施心脑血管同治,患者术后情况稳定。

中风患者入院住进了神经内科病房,通常需与心内科的医生一起会诊,为患者制定“心脑血管同治”方案,这是为什么呢?

### “心脑血管不分家”

心、脑血管疾病是我们国家当前发病率、致残率、死亡率最多的一类疾病。为什么总是“心脑血管”同提?因为心和脑看似有一定距离,实则关联紧密。如脑梗和脑梗,虽划分在心内科和神经内科两个不同的科室,但它们的发病原理、临床特点、治疗方法等有很多相似之处,因此常统称为心脑血管疾病。脑梗和脑梗的发病,都与血管问题息息相关。即由于给心脏或大脑供血的血管形成血栓、阻塞血管,导致心肌或脑组织缺血缺氧坏死。

就中风来说,它是发病率最高的脑血管病。例如,很多人都认为中风就是脑血管出了问题,其实,这中间有相当一部分原因在心脏。因为心脏有“栓子”的脱落,随血液流到了脑血管,堵塞了脑血管。由此原因引发的中风比例可达40%。

### 什么是心脑血管同治?

心脑血管同治包括两种含义。一是心脑血管疾病同时治疗,二是心脑血管疾病同法治疗。对合并出现心、脑血管疾病的患者,在治疗上应根据心和脑的病理生理学特点,见心病兼治脑,见脑病兼治心,以同时减轻心、脑的病理损害,达到最佳治疗效果。随着医疗技术的进步,心脑血管同治的理念也得到越来越广泛的认知。患者不再只是心脏病去看心内科,中风去看神内科,而是由心内科和神内科联合治疗。不仅是会诊,手术也可以一起做,如脑心联合DSA+冠脉造影“一站式”手术,就是一台手术同时解决了心脑血管两方面问题。

动脉粥样硬化是祸首

### 心脑血管同治不仅是治疗,更是预防

据统计,目前同时有心、脑血管疾病的患者比例很高,大约有40%。在每年发生中风的300多万患者当中,有1/3左右是由心脏疾病引起的。而如果能及时筛查高危人群,及早发现,及早干预,那么中风的发生几率可下降2/3。所以,心脑血管同治可通过生活预防、药物预防、手术治疗等积极措施,防止心脑血管疾病的发生和发展,以最大程度避免疾病带来的痛苦和给个人及家庭造成的巨大负担。

(市五医院)

## 少年日饮一瓶可乐突发脑梗

专家提醒:不健康的生活方式会增加青少年脑梗风险



日前,一个15岁少年左侧肢体全瘫,右侧颈内动脉闭塞,颅内大面积脑梗死,起因竟是酷爱可乐。青少年预防脑梗,需要注意哪些事项?记者就此采访了几位专家。

### 体能测试中15岁少年突发中风

小周今年15岁,身高176厘米,体重超100公斤,平时他不喜欢运动,稍微动一动就气喘吁吁,体育课几乎成为他的噩梦。

某次体能测试,小周奔跑时突然倒地,左侧肢体不能动弹,送医后得到中风的诊断。随后,父母带小周转诊至杭

州市第一人民医院,神经内科陈天文医师发现,小周左侧肢体肌力0级,右侧颈内动脉闭塞,颅内梗死核心区52ml,缺血半暗带127ml,确诊为大面积脑梗死,需紧急做颅内血管开通手术,否则将有脑水肿死亡的危险。

通过脑血管造影和血管取栓开通手术五次取栓,小周才实现右侧颈内血管的再通,肌力恢复至1级。没想到术后第二天,小周病情又加重,从嗜睡变为昏迷,头颅CT复查,显示脑梗死有渗血,脑室受压伴有中线移位。随后,医生又为小周做了去骨瓣减压手术,目的是减轻颅内压,保护对侧正常的脑组

织。几天后,小周的情况才开始好转。

### 青少年脑梗主要由两方面因素导致

陈天文解释,小周爱喝可乐,一天至少喝一瓶可乐,体重指数高达32kg/m<sup>2</sup>,已达到肥胖标准,且空腹血糖偏高、糖化血红蛋白处于临界值,已出现胰岛素抵抗,尿酸也偏高,机体已出现代谢紊乱,最终发生大面积脑梗死与此有密切关系。

据河南省中医院脑病三区主任王峰介绍,在临床上,他们遇到过最小的脑梗患者仅8个月大,是因为遗传因素。一般认为青少年脑梗有两方面因素,一方面是动脉粥样硬化,高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、喝酒等都是危险因素;另一方面是非动脉粥样硬化血管病,夹层动脉瘤、纤维肌发育不良等都会导致脑梗发生。

“单纯饮用一瓶可乐很难引起脑梗,但不健康的生活方式会增加其患脑梗的概率。”郑大五附院神经内科知名专家何远宏告诉记者,部分有高血压、脑血管疾病等遗传病史者需要引起警惕;大量食用甜食、长期熬夜、长时间玩游戏、

学习工作压力过大等,会引起身体机能出现问题,致使大脑负担过重,使交感神经和副交感神经长时间不平衡。动静脉血管畸形也是一项重要因素。

### 保持健康生活方式预防青少年脑梗卒中

郑州人民医院神经内科一病区副主任医师任奇表示,早发动脉粥样硬化是青少年卒中最重要且最常见的病因,它和非动脉粥样硬化血管病、炎性血管病同属于大血管病变范畴。诸如散发性小血管病、遗传性小血管病、炎性小血管病属于小血管病类别。高凝、心源性卒中在临床上并不少见,目前治疗手段也可满足,为防万一要坚持预防为主,早发现早治疗。

“要把不吸烟、不喝酒、合理饮食、科学运动、劳逸结合、充足睡眠等健康的生活方式放在非常重要的位置,因为它处在基石地位。”何远宏提醒,青少年卒中有很多病因,健康的生活方式对多种原因诱发的脑梗治疗有积极作用。现代医学已经相当发达,若患者确实有先天畸形、烟雾病等,一定要及时就医,对症治疗。据《大河健康报》

## 年轻时睡眠不足 对大脑的伤害是毁灭性的

睡眠是人体的一种修复过程,可以恢复精神和解除疲劳。在中国,超3亿人存在睡眠障碍,成年人失眠发生率高达38.2%,超9成小学生睡眠时长未达标,也就是说,有超过3亿中国人存在睡眠障碍,而且这一数据还在逐年上升中。

近年来,高质量的睡眠对不少普通民众来说似乎都成了奢侈,更令人担忧的是,睡眠问题已经不再是成年人特有的烦恼。

近日,美国哈佛大学、波士顿儿童医院的研究表明,睡眠不足对发育中的青少年大脑绝对是毁灭性的伤害,并可能导致日后的记忆、注意力和情绪问题。

研究分析表明,较短的睡眠时间、较长的睡眠潜伏期、频繁醒来和睡眠呼吸紊乱与低灵活性和弹性较低的大脑网络有关。

研究人员还观察到大脑特定部位的异常网络变化:多个皮质区域、丘脑、基底神经节、海马体和小脑。

简单来说,睡眠不足对青少年大脑的负面影响是广泛性的,从大脑的个别区域到整个脑,反过来又对睡眠质量产生了负面影响。

不仅如此,该研究还有其他的额外发现,较高的家庭收入与较长的睡眠时间显著相关;屏幕使用时间越长,睡眠时间越短;肥胖与睡眠时间缩短、夜间活动增多、出汗、打鼾和白天嗜睡有关。

总之,良好睡眠的好处是众所周知的,良好的睡眠是每个人生活中的头等大事。在这个电子产品时代,晚上丢掉电子设备可以帮助你实现更好的睡眠。经常锻炼,避免饮酒和咖啡因对改善睡眠质量也至关重要。

(市六医院)

