齐鲁晚报
B02
2014年8月12日　星期二
编辑:徐　洁
美编:宫照阳　组版:韩舟

基因突变或引起睡得少

前沿

有的人一天睡上9小时都意犹未尽,有的人每天却只需要睡不到6个小时。一般认为,一个人睡多久,睡得怎么样受到两套机制调控,一套是控制近昼夜节律的生物钟,另一套是调控睡眠需求的睡眠内稳态。近日,研究人员发现,在这两套调控机制中,一个叫DEC2的基因发挥着特别的作用:它的表达受到生物钟的调节,表达出的蛋白质能够反过来抑制生物钟的核心调控元件,最终影响人的睡眠时长。

跳广场舞,不宜超过1小时

(上接B01版)

本报记者　陈晓丽

充分热身以防“岔气儿”

“我也看过不少广场舞,动作多数是上肢动作,脚的动作相对较少,一般都是原地踏步,还有一些蹲起的动作,难度不大,危险性也不高。”山东体育学院体育艺术系教师毕致珩说,他经常在新闻上看到大妈们斗舞,动作幅度超过身体承受范围的话,容易对身体造成损伤。

在济南市中医医院骨科主治医师王惠礼的门诊中,不乏因为跳广场舞造成身体不适来就诊的,多数是膝盖疼痛,也有的是脚踝扭伤,特别是为了参加比赛排练较多的时候。王惠礼表示,随着中老年人关节的退变,运动量过大容易引起劳损,一旦出现腰腿疼痛、或者膝盖疼痛的情况,应卧床休息,“特别是有原发病的,例如腰椎间盘突出等,休息的时间要更久,否则容易造成病情反复发作。”

对于领舞老师孙桂珍双膝盖半月板损伤的情况,山东省千佛山医院骨科副主任医师张虎表示:“她不能再继续跳广场舞了,应该立即减少活动,如果疼痛严重的话,需要做关节置换手术。如果坚持继续跳广场舞会加速病情进展,疼痛也会越来越严重。”

广场舞爱好者李女士说,跳舞时经常会“岔气儿”。对此,毕致珩解释:“这主要是由于跳舞前没有做好准备动作,忽然加大运动量,心跳加速、呼吸也快,导致呼吸系统紊乱,就会岔气儿。岔气儿时停下来,做做深呼吸调整一下,如果疼得不厉害,也可以在跳的过程中根据节奏‘三拍一呼三拍一吸’来调整就好。”

“中老年人,尤其是有糖尿病等慢性病的人来说,跳广场舞有助于身体素质的提升,不过一定要掌握度,不是锻炼得越多越好,过犹不及,很多人每天都要跳两三个小时,对于关节的压力太大,一般控制在30分钟到一个小时之间比较合适。”王惠礼说。

张虎表示,在跳舞前要做好准备活动,四肢都活动开后,才不容易拉伤肌肉。据介绍,人体由安静状态过度到运动状态,需要一个适应过程。准备热身练习增加肌肉的血流量,使肌肉、肌腱、韧带的弹性、延展性处在良好状态,从而使机体各方面的机能协调一致,减少或避免运动伤害事故的发生。

心肺功能不佳慎跳广场舞

广场舞健身、娱乐身心的作用不言而喻,跳舞时应当注意哪些,才会“跳跳更健康”呢?在运动前和运动过程中,饮食过饱,或喝太多水,容易对胃和其他消化系统造成负担,还会诱发运动中腹痛。有腰部损伤史的市民,跳舞的时候可以在腰部戴上腰围保护,必要时也可以戴上护膝护腕,一方面可以起到加固韧带的作用,同时在天气转凉时也可以保暖。”

据张虎介绍,不少45岁-75岁的中老年女性患有骨性关节炎(即退变性关节炎),常常会感到关节疼痛,尤其是在蹲起动作时,还有风湿性关节炎、类风湿性关节炎以及痛风性关节炎的患者,跳舞时都会出现关节不适的症状。

其实,这些人不太适合跳广场舞,因为广场舞的不少动作幅度都过大,蹲起、蹦跳、旋转动作较多,容易加速关节劳损和病情发展。”张虎解释,两骨之间有关节软骨,关节软骨表面光滑,能减少相邻两骨的摩擦,从而缓冲运动时产生的震动,过度运动时,关节软骨容易被磨掉,起不到缓冲作用,关节疼痛由此产生。

“随着年龄的增加,不少人会出现骨质疏松的情况,骨头的柔韧度较小,脆度提高,一不小心摔倒的话就容易骨折。”张虎说道,“因此,跳舞的时候一定要小心,别做太多剧烈的动作,例如急转身等。”

心脏、肺脏功能不好,高血压的人也要格外注意,例如患有冠心病、心绞痛、心律不齐、心衰的人。山东省交通医院心内科主任医师曹万才说,60岁以上的老年人血压应该控制在150/90以下,如果平时血压就高于这个水平,跳广场舞的时候情绪容易兴奋,血压就会更高,出现脑出血、急性心肌缺血等高血压并发症的几率就会大大增加。

“如果心脏有问题,心脏供氧功能就不太好。而跳广场舞的时候心脏收缩能力加强,将加大心肌对氧的消耗,可能导致心绞痛等。”因此,曹万才建议,患有以上疾病的人跳广场舞时要适当,旋转、幅度大的舞蹈动作、相对强劲的伴舞音乐都不适合。

然而,这并不意味着上述人群从此就与广场舞隔绝了。“这些人在跳的时候注意保持在自己的身体能够承受的范围内。”张虎提醒,如果身体条件不适合跳广场舞,太极拳、散步等比较和缓的运动方式都是不错的选择。

朋友圈

骑行:身体与头脑的双重运动

一辆自行车配上一个背包,穿上骑行服,戴上头盔、目镜和手套,简单又环保的骑行旅程开始了。驶过颠簸的路途,超越黑暗的隧道,骑行带给人坚强的意志、强壮的身体和清醒的头脑。

本报见习记者　范佳

“人生就像骑行,你总要遇几座山,爬几个坎,拐几个弯,唯有目视前方,勇往直前,心有多远,路有多长!”这是民间单车爱好者论坛“兄弟单车俱乐部”会员“涛声依旧”的骑行感言,也说出了众多骑友的心声。

平时二三十人结队,或五六人一约,便得以成行。“我们骑行的队伍去过济南的东部、南部山区、长清,还有省内的日照、泰安、莱芜等。”32岁的丁捷说,他最远的一次骑行是24小时不间断,全程365公里的济南至日照之行,早上7点半出发,晚上10点多到达,而印象最深的一次骑行则是盛夏在济南南部山区骑行翻越了三个山头。“骑行磨炼了意志,放松了心情,那种自由和飞驰的感觉令人着迷。”

骑行呼吸最忌没有规律,对于刚接触骑行运动的朋友,呼吸调节非常重要。“tigerm8501”就在论坛里分享了他的骑行呼吸经验:“以前我喜欢快骑,快到一定的程度后很容易腹痛,这是外界空气进入体内与肠胃混合所至。于是有段时间我特别留意用肚子来呼吸而不是用胸,结果就好很多。骑行时用口呼吸是对的,尤其是爬坡。如果在平路上骑行,鼻腔正常呼吸可以满足,就不用大口喘气。”

自2010年接触单车后,小涵从一个不爱运动的小姑娘变成了单车上的女超人。“单车是克服心脏功能疾病的最佳工具之一。骑行可以促进腿部的血液循环,同时强化了微血管组织,即强化了‘附带循环’。血管的强化可以减慢衰老,使人青春常驻。同时随着血液循环加速,大脑摄入更多氧气,使脑筋更加清楚。骑在单车上,你会感觉十分自由且畅快无比。它不仅是一种减肥方式,更是心灵愉悦的放逐。”

要想领略骑行的幸福感,全方位的装备很重要。丁捷介绍,骑行的装备主要有单车、骑行鞋、骑行服、头盔(保护头部,防止撞击)、手套(防止出汗打滑脱把,兼顾护腕)、眼镜(护目,防止划伤)、修补工具、备用胎、水壶等。

“有安全才有快乐。”在兄弟单车论坛里,骑行安全帖被放在首要的位置。“madnimo”说,骑行首先要确保精神状态良好,禁止疲劳驾驶和酗酒骑行;保证车况良好以及注意控制速度,刹车和传动需要定期保养;保证安全装备齐全;不要在恶劣天气和环境中骑行。

“萧瑶”也根据自身经验提醒骑行爱好者:“骑行中不要戴耳机,也许音乐可以给你激情与动力,但是车友的呼唤、汽车的鸣笛往往你是听不到的,这样真的很危险!骑行中不要超过领队车友,盲目地狂奔也许会骑错路线,造成不必要的麻烦。”

头条链接

这五个动作易受伤

1.单脚跳跃

做这个动作的时候,需要身体的平衡能力和应急的控制能力,很多人在做这个动作的时候,重心容易下沉,向前偏移,很多跳广场舞的人均是年纪较大的老人,平衡能力较弱,故容易摔倒以及扭伤脚踝和腰部。

如何避免受伤:初学者后脚不要抬得太高,身体不要过于扭转,同时平时多加强腿部的肌肉力量和平衡能力的提升。

2.双脚后跟同时离地

在做这个动作的时候,很多人的核心力量没控制好,很容易踝关节外翻扭伤,髌骨压力过大。骨盆前倾过于严重,会导致腰部受压太大,造成运动损伤。

如何避免受伤:根据个人的运动能力来决定脚后跟的离地幅度。肩部尽量不要过于后压。让肩部和髋部保持垂直状态。

3.开合跳

做开合跳的时候,很多人都是在有节奏、没有镜子的情况下凭感觉去模仿前面人的动作。因此很多时候,双腿在做一开一合的时候没有控制好动作力度和幅度,不但伤害膝盖的髌骨和半月板,同时对后脑勺下方的下丘脑也没有防震,变成伤害性的动作。

如何避免受伤:做动作的时候,腹部收紧,双腿跳开的时候膝盖不要太直,膝盖对着脚尖的方向微曲膝盖。脚后跟不要直接落地。

4.恰恰步

做恰恰步的时候,较硬的水泥地在运动中没有起到缓冲的作用,所以动作不标准的人士不但伤害脚掌,同时伤害膝盖。

如何避免受伤:做动作的时候,膝盖不要过于内旋,重心不要全部压在膝盖上。

5.秧歌步

很多广场舞都有秧歌步,但是年纪较大的人在比较硬的水泥地上做扭动腰部和胯部的秧歌步,长期动作不正确,缺乏保护性的话,容易导致腰椎和膝盖受伤。

如何避免受伤:做的时候尽量发力不要过猛,脚的步伐不要过于夸张,并且要做好运动前的热身动作和运动后的拉伸动作。

扭伤应当冷热敷

每天蹦蹦跳跳,脚踝或手腕扭伤不可避免。济南市中医医院骨科主治医师王惠礼说,扭伤时破裂的小血管在流血,此时应当冷敷,使血管收缩凝血,控制伤势发展。24小时后,破裂血管流血停止,这时可用热敷,促使扭伤处周围的淤血消散,然后休息半个月左右,给撕裂或损伤的韧带充分的恢复时间。如果韧带没休息好就继续跳,韧带还处于松弛状态,会肿痛,以后也特别容易在同一个位置反复扭伤。

(陈晓丽)