



扫码观看
八段锦演示

倒立练过头 颈椎很受伤

专家:锻炼不当反伤身,宅家要劳逸结合

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

家中练“倒立”不慎伤颈椎

由于新冠肺炎疫情防控需要,很多人减少了户外活动,看电视、玩手机成为“标配”,久而久之就容易产生疾病,如眼疲劳、颈椎病、腰肌劳损等,也就是中医讲的“久视伤血、久坐伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋”。

生命活动既不能过静过逸,也不能过动过劳。过静过逸,久卧、久坐则气血不流通,会伤及人身。过动过劳,久视、久立、久行,超出人体正常调节和耐受范围,亦会损伤人体。

“大夫,麻烦您看一下我这脖子,一点都不敢动了……”山东省中医院创伤骨科门诊,40岁的陈先生捂着脖子推门而入,与此同时,陈先生的右臂、背部也传来一阵阵麻木感,经过交流,医院创伤骨科主任毕荣修了解到,陈先生因疫情无法出门,便在家中做“倒立”锻炼身体,不成想,一不小心伤到了颈椎。

CT检查显示,陈先生的确伤到了颈椎,而且,陈先生颈椎生理曲度几乎消失,造成椎管狭窄,十分危险,“你原本颈椎就不好,又不注意,受到外力后,不光会造成脖子疼和胳膊麻木,还有可能导致截瘫,以后千万不能这样做了!”毕荣修说。

毕荣修告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,无论过劳还是过逸,均会对身体健康造成损害,生活中要做到劳逸结合。

在山东中医药大学附属医院显微骨科主任李刚看来,疫情期间,在家里锻炼时,一定要注意尽量减少对抗性和竞技性运动,例如掰手腕、跳高、跳远、倒立等。在运动前应做好身体预热,循序渐进,量力而行。不能因为感觉自己年轻,身体好,就挑战各种危险动作。

八段锦帮你“元气满满”

居家锻炼,中医有哪些好方式?毕荣修建议,疫情宅在家,可以每天做一做中国传统保健功法——八段锦。八段锦简单易学,不受场地限制,在家就能练。

据了解,从北宋起一直到明清时期,八段锦成为风靡一时的武术功法。其动作简单易学,健身功效显著,深受群众喜爱。八段锦作为导引术,既有“导”,也有“引”,导是方向,引是引申拉长。简单说,就是拉伸筋骨,增强柔韧性,缓解久坐等导致的局部肌肉僵硬等现象,使身体气血顺畅,增强免疫力。

八段锦对于颈椎、肩部和脊椎的拉伸效果尤其明显,特别适用于长期久坐,没时间和场地锻炼的人。



2020开年一场疫情,让不少人变成了宅男宅女。专家提醒,长时间坐着不动,会导致各项机能和免疫力下降,引发骨质疏松、腰肌劳损等疾病,但锻炼时要避免剧烈和危险运动,特别是中老年人。近日,市民陈先生在家练习倒立时,就不慎伤到颈椎,被送进医院。

据了解,春节后至3月3日,仅山东省中医院创伤骨科病房便收治了51名患者,年龄最大的101岁,其中不乏像陈先生这样在家中因锻炼受伤而送医的患者。

每天10分钟远离颈椎痛



1.双掌擦颈

十指交叉贴于后颈部,左右来回摩擦36次。



2.左顾右盼

头先向左后向右缓慢转动,幅度宜大,以自觉酸胀为好,左右各转四次。



3.前后点头

头先向前再向后,前俯后仰时颈项尽量前伸拉长15次。头向左→前→右→后旋转五次,再反方向旋转五次。



4.旋肩疏颈

双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20-30次。



5.双手托天放眼观景

双手上举过头,掌心向上,仰视手背5秒钟,手收回胸前,右手在外,劳宫穴相叠,虚按膻中,眼看前方,5秒钟,收操。

常做八段锦可活动全身关节、肌肉,调节精神紧张,改善新陈代谢,增强心肺功能,促进血液循环,从而提高人体各生理机能。在舒畅筋骨的同时,健脾、补肾、调肝。

长期低头看手机,很多人的颈椎也都亮起“红灯”。毕荣修表示,颈椎病的诱因之一,就包括长时间不活动。因此,每天看一段时间手机和电视后,可以选择做几分钟颈部保健操,伸展颈部,让颈椎和肌肉得以舒缓,同时也可以让眼睛休息一下,放松一下紧绷的神经。

要注意颈部保暖,不要让颈椎受凉。有条件的,可以选择一个合适的枕头,缓解颈部肌肉和一天的疲劳。

远离“沉默的杀手”

长时间不锻炼,还会使体内钙质流失,增加骨质疏松等骨科疾病的发病率。

毕荣修表示,一些中老年人可能会因缺乏运动,导致骨质流失加快,引起或加重骨质疏松症状。骨质疏松被称为“沉默的杀手”,最直接和严重的危害就是骨折。中年之后人体骨量减少、骨脆性增加,这就意味着老年人骨质较为脆弱,临床资料表明,跌倒是很多老年人发生骨折最直接的原因。

在家中该怎样科学防治骨质疏松,避免骨折?李刚建议,居家锻炼应尽量避免单腿站立,避免较剧烈的活动。虽然在家,也要尽量穿合适的鞋子进行锻炼,最好不要穿拖鞋。“许多老年人由于身体机能退化,多多少少有一些慢性病,不要过早运动、不要空腹运动、不要疲劳运动,运动后要加强营养。”

疫情期间可以通过饮食防止骨质疏松。毕荣修表示,合理饮食,保证蛋白、钙、维D的摄入。适当摄入牛奶、芝麻、虾皮、紫菜等,以及鸡蛋、鱼、瘦肉、动物肝脏等含钙磷丰富的食物。同时戒掉不良嗜好,如吸烟、酗酒等。

另外,打扫卫生、做家务时,动作要轻柔,做好相应的保护。不要拎太重的东西,搬运重物前最好先做几分钟扭腰转腕的准备活动,以免损伤腰部。中老年人在家要走好每一步,建议穿防滑鞋,必要时可拄拐行走。

“适当运动和晒太阳也可有效防止钙流失,平时选择的运动最好简单易学,且运动量容易掌握,比如前面提到的八段锦。运动过程中,要注意循序渐进,不要进行高强度的剧烈运动,或做一些高难度的危险动作。”毕荣修说。

壹点妇幼

齐鲁晚报·齐鲁壹点联合济南市妇幼保健院推出的“壹点妇幼”全新栏目正式上线,栏目集科普、答疑和线上交流于一体。济南市妇幼保健院有专家定期坐诊互联网医院,线上及时解答读者疑问,通过齐鲁壹点“健康频道”和情报站轮播图可一键直达。

平时,齐鲁壹点“情报站·壹点妇幼云沙龙”也会有常驻主持人收集读者问题,汇总后交由济南市妇幼保健院专家解答,主持人会及时将相关解答进行反馈。

同时,济南市妇幼保健院专家将不定期做客齐鲁壹点“情报站·壹点妇幼健康云沙龙”,与大家沟通交流。

以下是齐鲁壹点“壹粉”在“云沙龙”与医生交流互动的问题:

1.每年妇科查体都说有“乳腺增生”,需要治疗吗?

济南市妇幼保健院健康教育科主任陈艳:如果疼痛不适,可以服用中成药。平时注意生活作息规律,饮食清淡平衡,心态情绪平稳,积极进行体育锻炼,戒烟限酒。说起来简单,做到位不容易!

2.大夫你好,我想问问一般剖宫产后多久来例假?42天产后复查,说子宫有少量积液,大夫也没特意强调让复查,一直母乳喂养,现在13个月了例假还没来,要去医院做检查吗?如果需要,该做哪些检查?

陈艳:很多产后哺乳妈妈会在停止哺乳后月经来潮,现在大多数产妇来月经时间,和剖宫产或顺娩并无一定关系,与控制月经来潮的内分泌轴有关系,就是与下丘脑垂体卵巢轴正常分泌激素有关系。月经恢复来潮时间有很大差异,三个月到一年左右,有的更晚一些。产后42天复查有宫腔积液,一般医生会开一些促进子宫恢复和促进宫缩的中药,效果很好,毕竟宫腔内有液体容易增加感染机会。

3.壹粉“在线翻译”咨询:年近60岁,妇科检查多长时间一次合适?

陈艳:一般是一年一次。

4.有壹粉问,多久来例假算正常?

陈艳:医学上定义为21到35天,但实际临床工作中,如果女性非常规律40天左右来一次月经,并且有规律排卵,那也算正常。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪 整理



寻医问药
扫码参与
“壹点问诊”

『壹点妇幼』问诊交流平台上线啦

这些女性健康问题看过来