

刘畊宏毽子操不是想跳就跳

专家：全民健身热也要防止运动损伤

“今天你刘畊宏了吗？”最近，50岁的歌手、创作人、主持人刘畊宏在疫情期间宅家锻炼火了，网友争当“刘畊宏女孩”，每天上百万人看直播跟着他跳“本草纲目”。尽管刘畊宏在视频下方评论：注意安全啊！但是，还是有一些“刘畊宏女孩”跳操后出现了不适。

无锡市中医医院运动医学科副主任医师杨俊锋告诉记者，疫情期间，宅家运动的人比较多，过度运动常导致下肢关节运动损伤。如今全民健身热下，市民预防运动损伤要贯穿运动前中后的整个过程，一旦出现运动损伤，应及时治疗。



“五一”小长假将至，锡山人民医院鹅湖分院组织开展急性食物中毒救治应急演练，进一步提高医务人员应急处置能力。（顾蕾 摄）

病例 “刘畊宏女孩”受伤

疫情期间，刘畊宏将周杰伦的“本草纲目”改编成了一套魔性健身操，主要动作类似踢毽子，谓之毽子操。一时间，大家纷纷参与进来。记者了解到，已经有网友在社交媒体分享自己的尴尬经历：有人不小心撞到了茶几上脚肿了，有的跳了几天感觉不到腿了，有的膝关节疼了……杨俊锋分析，撞茶几是因为没有注意健身的环境安全，感觉不到腿多半是跳操过度了，踢毽子动作对膝关节有压力，如果膝盖不好，活动后疼痛也难免。

“虽然门诊上目前尚未接诊到因跳‘本草纲目’而引起损伤的患者，但是，宅家运动引起运

动损伤的患者还是有的。”杨俊锋介绍，疫情期间市民宅家运动，一般囿于场地限制，主要在家里跳跃和拉伸类运动为主，因此出现的运动损伤出现集中在下肢。一名女士做瑜伽后出现髌关节撞击综合征，平时用某个姿势坐着就会感觉髌关节疼痛，最后接受了手术才得以缓解。跳操的市民引起的运动损伤就更多，有的平时不跳操，一时运动量加大，导致了膝关节鹅足滑囊炎，膝关节内侧下方疼痛。女性中有先天性半月板发育不良的较多，跳操后出现膝关节损伤的就更多。还有的市民做下蹲运动，出现半月板后角撕裂。

提醒 一旦受伤及时治疗

不仅仅宅家运动出现诸多运动损伤，随着近年来全民健身热的持续升温，各种运动损伤屡见不鲜。杨俊锋介绍，从运动医学门诊上来看，由于健走、跑步、骑车、打球、跳广场舞等引起运动损伤的患者，各年龄层都有。跑步爱好者膝关节和踝关节损伤多，骑车爱好者腕关节、膝关节损伤多，篮球爱好者踝关节、膝关节及腕关节损伤多。从年龄上看，年轻人有时由于缺乏运动，一旦运动前缺乏热身，加上过度锻炼，容易产生运动损伤。一些老年人不服老，有的还尝试与自己身体情况不相适应的运动项目和运动量，结果超负荷运动，引起运动损伤。有的老人本身有肩关节退行性病变，但是频繁做上举过顶的动作，可导致肩

袖损伤，肩关节出现疼痛活动受限，严重影响生活质量。一些有基础疾病的老人，如患有糖尿病，运动量过大还会出现低血糖昏迷。

运动损伤不是运动员才会得，但是普通市民对运动损伤的认识不足。对于一些疼痛难忍的急症，患者可能会及时就医，而对于一些症状自我感觉较轻的患者，往往选择自行在家休息而非第一时间就医，这是不可取的，往往会加重病情。其实，出现运动损伤需及时规范治疗，如膝关节韧带受伤后，休息的确会减少疼痛感，但是此时膝关节稳定性已下降，更容易产生继发损伤，会导致膝关节半月板、软骨损伤，直接影响关节的使用寿命，后果不堪设想。

支招 健身不伤身，四环节不能少

1 运动前的充分热身和运动后的拉伸必不可少。

2 运动要循序渐进，有些市民平时不运动，突然运动量大，往往就会出现不适。

3 个体有差异，对于一些运动项目，尤其是新项目，更是要

评估自身的情况，不要过于追求太长的时间、太高的难度、太快的速度。

4 防护要到位，运动应保证有安全的场地，有些项目还需要事先经过专业培训，配备相应的防护装备和措施。（卫曦臻）

用嗓前后多喝温开水

嗓音是人的第二张面孔，《红楼梦》中王熙凤的出场就是“未写其形，先使闻声”。市中医院黄氏喉科传承人副主任医师刘赞介绍，嗓音的产生是个复杂的过程，需要发音器官在呼吸系统和神经系统等协同作用下产生，其中任何环节出现问题，嗓音的响度、音质或音调就会产生变化，出现嗓音障碍。

嗓音疾病的患者以教师、接线员、播音员、主持人、演员、歌手、窗口行业人员、推销员、售货员等职业用嗓人群为主，好发于性格外向、性情急躁者，女性居多，女性月经期由于体内激素水平变化，声带轻度充血肿胀。如果用嗓过多、强度大、持续时间长、误用滥用等情况，很容易出现嗓音障碍。儿童大喊大叫、大哭大笑，也容易患嗓音疾病。

预防嗓音疾病，需要大家平常重

视嗓音保健。首先是掌握正确的用嗓方法，控制发声时间、用嗓量及音调音量，在胸声区舒适发音，用嗓前后应多喝温开水保持咽喉湿润，用嗓过程中注意停顿，避免长时间、在嘈杂、干燥的有害环境里持续用嗓。其次是纠正不良的发音习惯，包括经常清嗓子、咳嗽、耳语、大喊大叫、大哭大笑、过多讲话唱歌、用不恰当的音调长时间说话以及在感冒或饮酒后过多言语等。最后是养成良好的饮食生活习惯，避免过量饮食，少食多餐，睡前3小时内不进食，可以适当垫高床头，防止胃酸反流，尽量避免烟酒、咖啡、巧克力、碳酸饮料、酸性及辛辣刺激食物，避免过度疲劳，保证充足睡眠，保持愉悦的心情。此外，还要加强锻炼，扩大肺活量，增强发声器官活动能力，平时预防感冒。

（钟意）

婴幼儿照护服务实训基地来了

4月21日，无锡市婴幼儿照护服务实训基地签约授牌仪式在无锡市妇幼保健院举行。

在市妇幼保健院儿童保健科，5名2-3岁的小朋友正围坐在一张长方桌前学习绘画。现场指导老师王冬梅一边播放音乐，一边通过教学来培养孩子们的手眼协调能力，“希望他们从小养成习惯，将来到幼儿园里去的时候动手能力能稍微强一点，各方面也能协调发展。”

据悉，儿童早期发展受养育照护的影响极大，有效的养育照护行为将有助于儿童各种能力和良好习惯的形成。联合国儿童基金会及世界卫生组织在儿童发展目标中均提及，促进儿童早期发展最直接、有效的方法就是养育照护。“像孩子的睡眠问题，新生儿出生的时候睡眠是混乱的，大部分家长都不知道怎么去纠正孩子的睡眠，我们会进行专门睡眠方面养育照护知识的宣教。”

市妇幼保健院儿童保健科护士长庄洁莲说。此次，市妇幼保健院与无锡市妇联实验托幼中心、无锡市侨谊雨露苗园进行了现场签约，将共同携手促进全市婴幼儿照护服务专业化、规范化、科学化发展。“我们会认真地指导好每一个学员，让他们学到最好的东西、最有价值的东西，以后可以从事这方面工作或者教育好自己的孩子。”无锡市侨谊雨露苗园园长王春华说。

市妇幼保健院副院长殷崎涛说，“接下来我们将加强对全市0到3岁婴幼儿照护服务当中的育婴师、健康指导员的培训，第一期计划培训200多人。”

据悉，市妇幼保健院将充分发挥婴幼儿照护服务指导中心作用，秉承“资源联动、技术同质、共同发展”的理念，切实将无锡市婴幼儿照护服务实训基地建好建强，为探索构建婴幼儿照护服务新模式提供坚实保障。

（见习记者 陈梦庆）