

# 练跳绳为啥竟然骨折

## 医生提醒：“突击式运动”不可取

平时懒得动、没时间运动的人,突然剧烈运动,身体会怎样?

南京的一位家长陪孩子突击练习跳绳后,小腿疼了两个多星期。到医院检查之后才发现,原来她的小腿已经隐匿性骨折了。

医生介绍,由于这位女士很久没运动,因此,当她突然进行运动,且强度超过了骨骼的耐受限度时,就导致了骨折。

医生同时提醒:长期不运动、体重超标的人群不适合一开始就靠跳绳减肥。这种运动比较剧烈,对身体而言,就像是长期挨饿的人突然暴饮暴食,对健康毫无好处。

长期不运动的人,该怎样开始锻炼?



## 2 身体的正确“启动”姿势

《中国全民健身指南》建议,人们应每天运动半小时至一小时,每周最好能够进行150分钟—300分钟中等强度的运动,或者进行75分钟—150分钟的高强度运动。

平时不运动的人该怎样科学“启动”?

### 从微运动开始

平时没有运动习惯的人,不要突然开展高强度运动,要循序渐进。平时不常运动的人,可以从散步、快走、太极、做家务等比较缓和的运动开始,然后根据自己的身体状况,逐步增加运动时间,提高运动强度。

### 时刻感受身体负荷

以跑步为例,可以用“呼吸能交谈,心脏跳得欢”来检测自己的运动状态。

如果一边跑步,一边正常呼吸,还能与人交谈,心脏没有超负荷的感觉,就表明运动量在合理的范围内。反之,则表明运动过量。

不要突然停止

除身体出现突发状况外,运动后,要做至少10分钟的拉伸放松,使肌肉由紧张逐步过渡到平稳,促进体力恢复,还能加速乳酸的消除。

### 给身体放松的机会

别让运动量超过身体负担能力。老年人可以用快步走代替跑步。中青年人在运动后,可以泡个热水澡或对运动部位进行按摩,还可采用热敷等方法改善局部血液循环,从而获得缓解疲劳、减轻损伤的效果。

徐梦莲



## 跳舞有益大脑

经常跳跳舞,不仅会使人的心情变好,还有益于大脑健康。英国考文垂大学研究发现,仅跳舞半小时,一个人对新信息的理解力就会提升8%,注意力就会提升13%,记忆力也会增强18%。

这项研究的首席作者迈克尔·邓肯表示,跳古巴风格的萨尔萨舞,有助于大脑提高学习能力。这是因为这种舞不仅需要舞者跟上并保持音乐节奏,还要求他们学习并记住针对不同曲风的新舞步。

——《生命时报》

## 收拾房间可减压

在心理学专家看来,扔掉不用的旧东西、叠衣服、整理碗筷和衣柜,甚至擦拭浴缸等琐碎细小的家务活,都是行之有效的减压方式。

美国南加州大学研究人员分析发现:那些认为自己家中乱成一团的妇女,压力激素皮质醇分泌会增加。就是这个原因使她们在收拾好房间之后感到愉悦并减轻压力。

——《生命时报》

## 室外跑室内跑各有利弊

1.锻炼效果:室外跑步要好一些。在室内的跑步机上跑步时,股二头肌和股直肌的活动较多,而股外侧肌收缩较少;室外跑则能锻炼到更多的腿部肌肉群。且跑步机是模拟运动,对心肺的锻炼不如室外跑。2.省力方面:室内跑胜。人在室内跑步时不需克服风力的阻碍,且跑步机的弹性也会减少体力消耗。3.对膝盖的保护方面:二者不相上下。

——《生命时报》

## 下巴疼痛 小心心脏

美国哈佛医学院专家认为,下巴和颈部疼痛是常见的心绞痛症状,是因流向心脏部位的血流量减少而导致的。疼痛的原因是迷走神经(从心脏传递疼痛信号的主要神经)经常与颈部、下巴、头部和左臂接触。这种动脉堵塞的症状经常发生在女性身上,但男性也应注意。

——《生命时报》

## 帮您求医

### 转氨酶高是患了肝炎吗

网友“随缘”问:我最近在体检中发现,自己的两种转氨酶高出正常值不少,同时还听说乙型肝炎、丙型肝炎有时是无症状的,因此很担心自己患上了肝炎。我要不要去医院检查一下呢?

沧州中西医结合医院医生董猛:转氨酶升高并不表示患者有肝炎。转氨酶的升高与很多因素有关,如饮酒、药物、特殊食物等。

乙型肝炎、丙型肝炎早期都没有症状。丙型肝炎

的主要传播途径是血液传播,而乙型肝炎除通过性传播、血液传播、母婴传播和医源性传播之外,还有一个途径就是粪口传播。粪口传播就是指细菌、病毒通过大便排出体外,污染环境,然后又进入人体消化道以及呼吸道。如果实在不放心,就去做个检查,排除一下肝炎的可能性,以便找到转氨酶升高的原因。

凌巍 整理



为方便更多读者咨询,本报已建立两个健康交流群。欢迎扫描二维码与管理员联系,进入“沧州晚报健康交流(1)”群或“沧州晚报健康交流(2)”群。

# 何以报德 唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。



沧州本土原酒 / 报德老酒  
酒热线: 15612738988