



# 一女子为了减肥每天跳绳4000个 “跳”出来的半月板和韧带撕裂

跳绳作为一项性价比很高的全身性燃脂运动，对加强心肺功能、改善身体协调性、提高下肢肌肉力量等都有一定帮助，也是很多减肥人士的选择。近日，吴女士想减肥，每天跳绳4000个，却“跳”出了半月板和韧带撕裂。

## 1 跳绳为何伤膝盖

吴女士听说跳绳可以减肥，她每天跳绳4000下，坚持了1个月。直到有一天，她感觉腿特别疼，就医检查后，发现半月板和韧带撕裂，不得不进行手术治疗。吴女士称，检查后，才知道自己半月板发育有些畸形，不适宜做剧烈运动。

医生指出，腰椎不好、膝盖有过伤病、体重过重、患有冠心病、心功能不全、高血压等疾病的人群，都不适合进行高强度的跳绳训练。跳绳运动应该选择合适的场地、舒适的运动鞋，跳绳的数量也应该循序渐进，逐渐增加。比如，一天

定量500个，可以分10次跳完。对于普通人来说，跳绳并不推荐一次性超过100个。如是膝盖有轻度损伤，不管选择什么样的运动方式，都要佩戴护膝或者髌骨支持带。

跳绳是很好的有氧训练方式，在没有相关基础疾病的前提下，运动本身对于半月板和韧带并不会造成太大损伤。一般情况下，在跳绳之前可以先做一些核心肌群、下肢肌群的力量训练以及热身运动，特别是肩关节、腕关节、踝关节、膝盖等部位，可以降低运动损伤的风险。



## 2 减肥要看自己更适合哪种运动

正常情况下，必须保证有氧运动的强度和运动时间，这样才能够消耗身体的热量，达到燃烧脂肪的目的。跳绳和跑步都是值得推荐的日常有氧训练方式。两者相比，哪一种运动对膝盖产生伤害的可能性更大呢？

跳绳只产生一些单纯的膝盖屈伸，而跑步要应对各种路面、上坡下坡等多种情况，和跳绳相比，

跑步更有对膝盖产生损伤和冲击的可能。不过，跳绳训练也有科学高效的训练方法，比如“135跳绳训练法”，即尽自己最大能力快速跳绳1分钟，随后休息30秒，如此重复做5组，可以短时间内达到效果。这种高强度间歇训练，即强度大、心率高和强度小、心率低相结合的运动方式，减脂的效果都不错。

专家提醒，我们需要纠正一个

观念，即减肥的核心不在于选择哪种运动，而是看自己更适合哪种运动，并能够长期坚持下去，切不可为了追求短期效果而过度运动。如果你正在减肥，除了保持合适的运动量消耗脂肪外，还要注意控制热量和脂肪的摄入，保证充足的睡眠，时刻关注身体变化，有异常就要及时就医。

据人民网

# 腿上长红斑拒绝治疗 6年后竟不能说话了

医生：这是结核病菌在作祟

身上起个疹子、长点斑，对大部分人来说，是件再正常不过的事。双下肢起红斑，没多久就退了，很多人都不曾想到，这是身体在“呼救”。一名15岁女孩，正因忽视人体的这个求救信号，6年后，突然说不出话了。

## 15岁女孩腿上长红斑

6年前，15岁的小梁双下肢反复出现结节性红斑，还伴有疼痛。根据相关症状，接诊医生推断可能是结核菌感染所致，建议她到医院肺科检查。

经结核菌素纯蛋白衍化物试验，结果呈现强阳性。尽管这时小梁肺部并未发现病变，医生仍建议她进行抗结核治疗。

谁知，小梁和家人非常抗拒，认为只要小梁肺上没有出现异常，就不属于结核病。很快，红斑消退，小梁和家人渐渐忘了这件事。

## 6年后不能说话了

前段时间，小梁因身体抵抗力下降，开始出现咳嗽、声嘶的症状，一开始以为是感冒，没几天就说不说话了。

医生通过呼吸内镜进入小梁的气管、支气管，发现从咽喉到气管、左右支气管，密密麻麻长满了干酪样的结核病灶。

所幸，经过积极的药物和支气管镜介入治疗，小梁的病情迅速得到控制。

医生说，结节性红斑女性病因复杂，大约20%—30%与结核病相关。并不是所有结核病患者都有幸收到这一信号提示，发现四肢尤其是双下肢出现暗红色红斑，务必进行结核病筛查，一旦有结核病可疑症状，绝不能放任置之。

据《长江日报》

# 新冠密接后多长时间有传染性

新冠密接后，大概48小时有传染性，即2天左右。因每个人的体质不同，出现传染性的时间不能一概而论，出现症状的时间也存在差异。

大多数在新冠密接后2天左右，新冠病毒开始在体内大量繁殖，一般在3天—7天出现头晕、四肢乏力、发热、咳嗽等症

状。如果体质稍弱，新冠病毒在体内复制的速度就会相对较快，可能在短时间内具有传染性。若体质稍强，可能在密接后2天有传染性。

新冠的传播速度比较快，主要通过密切接触或者是呼吸道传播。若存在密接的情况，要及时进行相应的检查，判断是否感

染了新冠，同时，还需要注意隔离，密切观察自身症状。被感染后，通常会出现身体不适，主要表现为高烧不退、四肢无力、食欲下降、鼻塞、流鼻涕等，随着病情的发展，可能会导致肾功能衰竭或死亡。因此，在发病后需要及时隔离治疗。

宗合

# 眼睛流“脓”以为上火 医生：延误治疗将致眼疾加重

眼屎增多就是上火吗？一女子眼屎增多，试遍“降火”偏方，不但“火”没降，而且眼疾越来越严重，最后，不得不接受手术治疗。

医生提醒，突然的眼屎增多，往往提示眼部疾病，切不可疏忽大意，以免延误病情。

## 眼睛流“脓”，易引发颅内感染

孟女士1年前右眼出现了流泪现象，但她并未在意。最近1个月，她右眼角分泌物明显增多，流出的像“脓”一样，眼睛也很难睁开，不得不一直用纸巾擦拭。孟女士用了无数“降火”方法，都没好转。

前几天，孟女士的眼睑出现了红肿的脓包，才去医院就诊，医生检查确诊，孟女士患上的是急性泪囊炎。次日，孟女士接受了右眼内窥镜下泪囊鼻腔吻合术。

医生表示，急性泪囊炎属于眼科急症，因其可能会引发颅内感染、败血症等危重病症，建议尽快到医院治疗。

长期流泪的人，一定要去专门门诊检查治疗，若出现脓性分泌物，更应尽早就医，切不可疏忽大意，以免延误病情。

## 眼屎突然增多，警惕眼部疾病

眼睛里有一个腺体叫睑板腺，会不断地分泌油脂，锁住眼睛表面的水分，维持眼睛的湿润和舒适。这些油脂混合着眼部老化、变性死亡的细胞，以及眼睛表面的灰尘、微生物等，就形成了“眼屎”。

正常人在晨起或早晨洗脸时，会发现在眼角处有极少量的分泌物存在，多为透明或淡白色，量较少，且可及时从泪道排出，不易被察觉。这与夜间睡觉时眼脸运动减少，泪液分泌减少，排出迟缓有关。

眼部24小时都在产生分泌物，白天我们的眼球一直处于运动状态，眼屎会随着运动被排出，不易被发现。睡觉时，眼睛闭合，不再眨眼，分泌物容易堆积，因此，早上醒了，眼睛里的眼屎自然会偏多一点。

如果眼屎突然增多，形态、颜色发生了改变，或者伴随着眼痒、眼痛、异物感、怕光、流泪、充血等异常的情况，就要提高警惕了，这可能是眼部某些疾病的信号。

医生提醒，很多人都喜欢直接用手去抠眼屎，其实，这样会增加眼部感染的几率。正确的做法是：用干净的棉签、纱布、或是一次性洗脸巾轻轻擦掉。

据《武汉晚报》

# 女孩练舞时突然晕倒

原来是大量出汗致呼吸性碱中毒



女孩练舞时突然晕倒，醒来后浑身僵硬、双手发麻。这是为啥？医生分析认为，这与女孩大量出汗后电解质紊乱，导致呼吸性碱中毒有关。

张欣(化名)是一名大学生，她参加舞蹈排练时突然晕倒。虽然很快就清醒了，但是醒来后浑身僵硬，无法活动，双手也感觉发麻。老师立刻拨打了120急救电话，紧急将她送医。

医生检查显示，张欣是因出现了低钾的情况，这会导致她出现乏力、肌无力、心律失常等症状。

了解到张欣发病时的情况，医生分析认为是两方面的原因：一方面，张欣排练的环境很闷热，不停训练又大量出汗，体内钾离子排出过多，又没有及时补充，导致了低钾血症。另一方面，她还遭遇了呼吸性碱中毒，也就是说，排练时呼吸过浅、过快，过度换气引起体内排出过多二氧化碳，导致手脚麻木。

随后，医生安排张欣接受补钾治疗，同时，用鼻子做深呼吸，调整呼吸节奏，张欣很快恢复。

医生提醒，低钾血症在夏季比较多，气温升高后，钾离子随汗液、尿液、胃肠道排出过多，又没有及时补充，就容易出现危险，严重时甚至会危及生命。呼吸性碱中毒的情况也不少见，常有市民在吵架或是遇到其他情况导致情绪激动时，无意识间发生。夏季出汗多，情绪容易急躁，市民注意及时补充电解质，遇事尽量冷静，不要过于激动，感觉失控时，就赶紧多做深呼吸。

王春岚