

# 趁着大好春光 健康运动，快乐减肥

专家：运动要做到“安全第一”

春暖花开，生机勃勃，很多人迫不及待地投入高强度运动，想达到减肥目的。安医大二附院康复医学科副主任医师洪永锋提醒，虽说春季是运动健身的最佳时期，不少人已经开始制定自己的运动计划，但春季天气忽冷忽热，而且是病菌滋生疾病的多发季，如果骤然锻炼、剧烈运动反而有害健康。□ 李倩丽 郑慧 记者 马冰璐 文/图

## 当心运动剧烈或不当引发损伤

由于人体肌肉“潜伏”了一冬，多数相对比较松弛，关节粘滞性较强，韧带变僵硬，中枢神经调节性、反应性也较差，身体各项功能相对处于“低潮期”。如果运动剧烈或不当，身体很容易发生损伤，而常见的运动损伤类型有：擦伤、肌肉韧带拉伤、韧带断裂、滑膜炎、扭伤、骨折等，其中肌肉韧带拉伤是最常见的症状类型。而不同的运动方式，也有着不同的伤病特点。

1. 篮球运动常见有踝关节扭伤、膝关节损伤、跟腱损伤断裂、指尖手腕关节损伤等。

2. 足球运动以脚下动作居多，脚踝损伤机会较大，因此“足球踝”是常见的职业病。

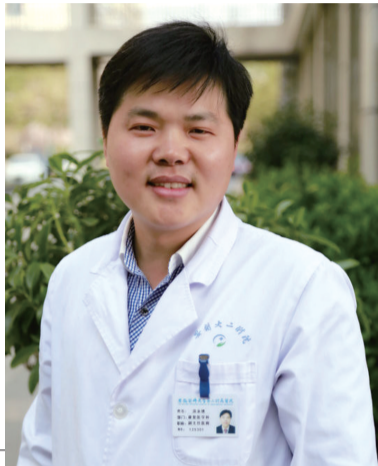
3. 隔网项目，如排球、羽毛球、乒乓球、网球等运动，主要表现为持拍侧肩部、上肢韧带肌肉等软组织损伤。

4. 田径类运动离不开跑和跳，常见有股四头肌肌肉损伤、肱二头肌肌肉损伤，以及膝关节滑膜炎等。

## 运动要做到“安全第一”

洪永锋提醒，运动要做到“安全第一”，尤其要保护好关节等重要部位。

1. 运动前先热身，做原地踏步，抬膝、转腰、举臂、伸展等动作，每次10到15分钟。



### 名医简介：

洪永锋 副主任医师、副教授、硕导、博士。从事临床工作25年，其中康复医学工作15年，对脑瘫、脑出血、脑梗死、脑外伤、脊髓损伤、病毒性脑炎、颈肩腰腿痛、外周神经损伤、骨关节功能障碍等疾患能够正确诊断和康复治疗，特别是对小儿脑瘫、脑出血、脑梗死、脑外伤的综合康复治疗临床经验较为丰富。

2. 要选择合适的鞋子，鞋底要耐磨、柔软有弹性的材质。

3. 要选择自己适合的运动项目。运动应因人而异，选择由易到难，由局部锻炼到全身锻炼的项目。

4. 选择合适的场地，不在坚硬的、有杂物的场地上锻炼。

5. 运动后不要骤然停止、马上洗澡、狂喝水等，要做好整理放松动作，以免打断肌肉的收缩节律，影响血液循环。

## 下周五，省二院开展生长发育义诊

星报讯(夏鹏程 记者 马冰璐) 5月3日上午，省二院儿科门诊将开展生长发育义诊活动，对孩子身高、发育有疑问的市民可以去现场看看。

义诊时间：5月3日上午8:30~11:30；地点：门诊楼二楼儿科病区；内容：①免费身高体重测量，免费矮身材筛查；②免费骨龄评估(提供前10个符合矮小诊断标准的小儿免费拍摄骨龄)；③免

费生长发育评估及成年终身高预测，免费制定个体化治疗方案；④对于符合一定条件的，可以免费治疗至终身高(具体见门诊海报)。

活动对象：4~12岁身材矮小或性发育提前者均可报名；报名方式：发送“姓名+性别+出生年月+身高”到13003090957或拨打0551-64286934。

## 锻炼过度 当心这些异常信号

星报讯(记者 马冰璐) 运动后出现头痛、头晕、恶心呕吐等症状，不少人容易忽视，殊不知这些可能是提示锻炼过度的异常信号。

**恶心呕吐：**在排除消化系统疾病原因后，如锻炼时或锻炼后恶心，多数是由于机体运动过量，缺氧造成的。锻炼者应放缓节奏，从小运动量开始，循序渐进。

**头痛头晕：**运动中或运动后都不应有头痛感，若出现此种症状，应停止活动，进行心肺功能检查。除开始练习某些旋转动作外，都不应

出现头晕，若持续发生，是脑供血不足的信号，要及时进行脑血管系统和颈椎方面的检查。

**胸部不适：**如果锻炼过度，前胸大汗，同时伴有气短，可能是心脏受影响的信号，应立即停止活动。若感到火辣辣地疼、胸闷等，可能是血管阻塞，导致流到心脏的血液和氧气减少，即心脏病或心绞痛发作的征兆，建议马上去医院。

**关节疼痛：**运动结束后关节疼痛超过30分钟该引起注意。若疼痛发生在关节或关节附近，并有关节功能障碍，应考虑韧带是否拉伤。

## 天气渐热防蚊虫妙招了解下

星报讯(彭群 刘亚萍 记者 马冰璐) 家住合肥市稻香村街道的刘女士特别“招蚊虫”，天气渐热，她颇为担心，“有没有什么防蚊虫叮咬的小妙招？”对此，专家表示，备受蚊虫叮咬困扰的市民不妨试试以下小妙招。

1. 用调味品中的八角、茴香各两枚，泡于温水脸盆中，用其水洗澡，蚊虫不敢近身；2. 将

3至5片维生素B1溶解于水中，擦拭暴露在外的肢体，能驱除蚊虫叮咬；3. 在室内点燃干橘皮，可代替蚊香，既能驱蚊虫，又可消除屋内异味；4. 在卧室放置几盒揭盖的清涼油和风油精，蚊虫会因不堪忍受它们的气味而躲避；5. 艾叶对驱除蚊虫有很好的效果，放一些在家中能有效驱除蚊虫。

## □ 医疗传真

### 罕见“硬骨头”患者遭遇骨折 手术治疗堪比岩石上打洞

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 69岁的何女士10多天前回合肥探亲，不慎摔倒后左髋部疼痛剧烈、活动受限，随后被送到安医大二附院，急诊检查后医生确诊为左股骨近端骨折，需要手术治疗。

据骨科副主任医师许新忠介绍，正常的人体脊椎显示在X光片上每一椎体成像均匀，而何女士的每一节椎体上下边缘都呈现明显的白色，这意味着这些强白色区域骨质密度很高，通俗地说就是比常人骨头更硬。“检查结果提示，何女士患有骨斑点症，这是一种非常罕见的疾病。”

经过完善的术前检查与研究，许新忠主刀为何女士实施手术治疗，置入24厘米长的髓内钉“串起”断骨，再“见缝插针”以钢钉固定。手术很成功，术后何女士恢复情况良好，即将出院。

### 不明原因大出血 背后“元凶”原是杜氏病

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 男子突然不明原因大口吐血，经检查竟是杜氏病“作怪”。昨日，记者获悉，经手术治疗，李先生已痊愈出院。

合肥市民李先生今年56岁，一向身体健康。上个月的一天中午，他突然感觉头晕、心慌，随即多次吐出大量鲜血，急忙来到安医大四附院就诊。

介入科、普外科、ICU等多学科专家会诊，与家属沟通后决定首先在介入影像检查明确出血部位并进行栓塞治疗。术中见胃左动脉明显扩张，并见造影剂溢出，考虑为胃左动脉分支畸形“恒径动脉”致Dieulafoy溃疡出血，进行“选择性胃左动脉造影术+胃左动脉栓塞术”。术后，李先生安全转至病房。血压稳定渐回升，复查血红蛋白逐渐回升，头昏、心慌等不适亦逐渐缓解，出血停止，随后痊愈出院。

### 血友病患者遭遇骨折 伤口四年不愈合

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 25岁的小冯是血友病患者，四年前遭遇外伤导致右小腿骨折，因为缺乏凝血因子VIII，小冯的伤口一直无法愈合，右小腿丧失活动能力，整个人被疾病折磨得痛苦不堪。

经过详细的临床查体及影像学评估，安医大二附院骨科副主任医师牛敬才决定对小冯实施“钢板取出+骨髓炎病灶清除+骨水泥植入”手术，并予以皮瓣移植达到修复缺损创面、根治抗感染的功效，恢复其生活能力。目前患者小冯已完成各项相关手术，经过术后进一步治疗，恢复情况良好，即将康复出院。

## □ 图说



放风筝是一项既充满趣味又有益健康的运动，昨日，合肥市凯旋门社区人大工作站、民生办、计生协联合举行“畅享春光，放飞梦想”邻里风筝节，50多个家庭欢聚一堂一起放飞风筝，感受春天的气息。

□ 家明 思惠 云冈 记者 马冰璐 文/图