



## 广场舞伤身 四大谜团全揭晓

广场舞是当下最热的健身运动之一,据不完全统计,我国有超1亿人热衷跳广场舞。广场舞确实有不错的健身效果,很多人通过跳广场舞成功减肥、降血压,身体也越来越健康。然而,与此同时,广场舞伤身的新闻也层出不穷。为什么有的人跳舞能减肥,有的人却越跳越胖?为什么有的人跳舞后血压降了下来,有的人却因为跳舞诱发了心脑血管病? □ 据《快乐老年报》

**谜团一:为什么有人在跳广场舞后,变得越来越胖?**

当下,有不少身材走样的人选择跳广场舞来减重,他们认为,这种健身运动强度不大,又有伴,容易坚持。可是,有的人坚持跳了一段时间为何体重不减反增了?

对此,江苏徐州市中医院骨科刘诗荣说,有的广场舞运动频率不高,所以即使是跳上两小时也消耗不了多少热量。另外,很多人跳完舞后,食欲会增高,就时常会有饥饿感,难免会吃点零食,时间一长,体重增加就不足为怪了。偏胖者最好选择快走或慢跑,它们的减重效果更好。

**谜团二 为什么别人跳几年了,膝关节一点事没有,我才跳几天,膝盖却痛得不行?**

在大连市中心医院骨科博士齐志明看来,部分中老年人患有骨性关节炎、骨质疏松等,跳广场舞前如没有热身,可能会引起或加重运动损伤。建议跳广场舞前先做套广播操。先做做体转运动:站立,左脚向左跨一步,稍宽于肩,两臂侧举,上身左转90度,同时左臂向后,手背贴腰,右臂胸前平屈,手指触左肩,然后两臂伸直,上身右转

180度,还原后,换另一侧。再做全身运动:站立,左脚弓步,两臂向前上举;左脚收回,上身前屈,双腿伸直,手指触地,全蹲,两手扶膝,然后换右脚。

**谜团三 为什么跳完舞出一身汗,血糖值反而高了?**

对此,刘诗荣分析说,糖尿病患者的身体机能下降,要很好地控制血糖需要平时坚持适当的运动,但并不推荐跳广场舞。人处在嘈杂的环境中,血脂、血糖水平都会升高,糖尿病患者一旦运动过量,容易出现心慌、气急、出冷汗、脸色发白等情况,同时,还可能引发低血糖。

首都医科大学附属北京同仁医院心血管中心医师侯晓霞则提醒,并非所有的心血管疾病患者都可以跳广场舞。例如未控制的高血压、发作频繁的不稳定心绞痛、严重心律失常、急性心内膜炎等患者均不宜运动。在心血管疾病康复的早期,患者可以根据自身情况,每天跳低强度广场舞5~10分钟,后期再适当延长跳舞时间。

**谜团四 为什么他人跳舞强身,自己的免疫力却越跳越差?**

有的人常年跳舞,为何身体变差,经常感冒生病?南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖教授提醒,很多广场舞迷跳舞的时间过长,经常跳到晚上九点多钟。从中医角度来说,夜晚属于阴中之阴,锻炼的时候毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。一般而言,晚上锻炼一般不宜超过20时。另外,开始跳舞时不应脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束时,应擦净汗液,立即穿上衣服。

## 中国科大附一院牵头成立 中国立体定向神经外科联盟

星报讯(熊赤 朱伟华 李建军 记者 马冰璐) 近日,“中国立体定向神经外科联盟成立大会暨学术研讨会”在合肥召开。会上,由中国科大附一院(安徽省立医院)、安徽省脑立体定向神经外科研究所发起成立的“中国立体定向神经外科联盟”宣告成立,进一步推动我国立体定向神经外科技术的普及与发展,提高立体定向神经外科诊疗技术的整体水平。

据悉,中国科大附一院(安徽省立医院)神经外科立体定向技术全国领先,一直是功能神经外科的“黄埔军校”,近20年我国立体定向和功能神经外科发展迅速,但随着我国社会老龄化和人们对医疗需求的提高,现有的医疗资源不能满足人民需求,此次由中国科大附一院发起成立的“中国立体定向神经外科联盟”,为医疗水平相对不足的区域、医院搭建了很好的平台,可进一步促进我国立体定向神经外科的发展,缓解区域医疗资源不足。

此次联盟成立,中国科大附一院(安徽省立医院)当选为首届理事长单位,共有来自北京、上海、浙江、广东、江苏、四川、河南、新疆、广西等省市(区)42家单位成为理事单位。

中国科大附一院(安徽省立医院)神经外科将依托中国科学技术大学的科研核心资源,发挥院校融合优势,瞄准神经外科发展前沿和神经系统疾病防治中的关键科学问题,将基础研究与临床紧密结合,全面提升临床技术水平和科技创新能力,尤其是神经系统疑难危重疾病的诊治能力,使医疗服务能力和高水平临床研究成果转化能力显著提高,辐射全国,力争成为全国的区域医疗中心和一流的学科。

## 7年75家医院 知名“钢琴义工”来肥演奏

星报讯(付艳 程丹青 记者 马冰璐) 门诊大厅里人来人往,挂号的、取药的、等待检查报告的……随着一段优美旋律响起,原本嘈杂的门诊大厅渐渐安静下来,步履匆匆的路人,不由得放缓脚步,静静欣赏着眼前的钢琴演奏,弹琴的人是全国知名的“钢琴义工”顾晓兵。

顾晓兵是浙江省舟山市一家客运站的售票员,在20岁进入大学后开始接触钢琴,从此,钢琴成了他终生的爱好,即便再忙,每天也要留出三四个小时自学和练习钢琴。2012年一次偶然的机会,顾晓兵在一家医院为患者弹了两天钢琴,反响热烈,在那之后他便利用节假日跑遍全国有钢琴的医院为患者义务弹奏。

在安医大四附院门诊大厅长达数小时的演奏过程中,顾晓兵身边围满了被优美旋律吸引而来的人。“安医大四附院是我演奏的第75家医院了。”对顾晓兵来说,在医院弹奏钢琴,用音乐为患者和家属带来慰藉,缓解他们压抑焦虑的心情,是一件很有意义的事情。闲暇时他总在上网留意是否有医院配置了钢琴,然后主动联系医院安排钢琴义奏事宜。7年时间,顾晓兵跑遍大江南北,琴声也飘过大江南北,为无数的患者抚平伤痛、带去慰藉,顾晓兵说他的义务演奏将永不停歇,会让更多的患者听到他的琴声。

安医大四附院副院长蒋勇表示,非常感谢顾晓兵老师为患者及医护人员带来的钢琴演奏,同时也欢迎更多的爱心人士加入到医院钢琴演奏志愿服务中来。如果您爱好钢琴,乐于奉献,愿意为患者义务演奏,可以直接联系医院安排演奏事宜。

## 被狗咬伤后,要及时注射狂犬疫苗

星报讯(朱丽云 记者 马冰璐) 近日,“文明养犬,预防狂犬病”宣传活动走进合肥市望湖城民航家园小区,疾控部门专家提醒,虽说夏季是狗咬人事件高发期,但秋冬季,狗也较为狂躁,也易咬伤人,市民应注意小心防范,如果不慎被狗咬伤后,一定要及时注射狂犬疫苗。

据统计,因被狗咬前往医院就诊的患者中以儿童居多,特别是3岁至5岁之间的孩子,由于没有反抗能力更容易受伤。因此,儿童被狗咬伤通常都比大人要重,受伤的部位也会比大人多。

万一被狗咬伤该如何处理呢?据合肥市疾控中心专家介绍,首先要用流动自来水或肥皂水冲洗伤口,时间不少于15分钟;然后用稀

碘伏等消毒伤口,切记局部小伤口不要包扎。此外,一定要抓紧时间到指定的狂犬病门诊,医生会根据具体情况,决定是否需要注射抗狂犬病免疫球蛋白或抗狂犬病血清。

不见血的抓伤要不要打疫苗?据了解,被猫狗致伤分3类:第一类是抓伤;第二类是在皮肤表面留有牙印、出现青肿,未出血;第三类则是伤口见血。按规定,这三类都需要打疫苗。没有愈合的伤口被猫狗舔后,也应接种疫苗。此外,与猫狗过于亲密,比如亲吻,同样有感染狂犬病毒的可能。

专家提醒,家有宠物狗的市民应牢记下列注意事项:尽量不要用手直接喂食,以免被狗咬伤;一定要人犬分居,经常清洁、消毒犬舍犬笼;定期给狗注射狂犬病疫苗,要全程、足量。

## 喝山楂粥瘦身消脂

初冬是保护肠胃的关键时期,早上喝粥就是一个简单易行的方法,山楂粥就是不错的选择。

原料:山楂1杯,糯米(或大米)1杯,清水12杯,冰糖适量。

做法:山楂洗净后,备用。糯米洗净用冷水浸泡2个小时后沥干水分。锅中倒入清水,大火煮开后倒入山楂,煮15分钟后捞出山楂,倒入糯米,继续用中小火煮1小时,最后加入冰糖调味即可。

现代药理研究显示,山楂含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮类、糖类和蛋白质等多种成分,因此具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄、降低血脂的作用。 □ 综合