

小伙跳“科目三”致韧带损伤

专家提醒:没有运动基础的人量力而行

近来,名为“科目三”的网红舞蹈火爆社交平台,有网友跟风模仿并晒出同款视频,也有个别网友因此受伤。近日,我市就有一名小伙“中招”。专家提醒,“科目三”舞最大的特点就是大幅度扭腰摆胯,如果关节的力量和协调性不够,很容易导致韧带扭伤,严重时还会发生骨折。

■记者 叶楚榕



在抖音平台上能搜到众多关于“科目三”的视频。(来源于网络)



小伙跟风跳“科目三”致踝关节韧带损伤

摇花手、扭腰、摆胯,还有半崴不崴的脚,配合节奏鲜明的音乐,颇具挑战性的动作搭配魔性音乐。近日,“科目三”舞蹈视频的人会发现,完成一个这样的动作,人体从髋关节到踝关节都是一个扭曲的状态。在李明辉看来,这些动作甚至不太符合人体的运动生理学。

25岁的小刘就职于我市一家企业,他平时工作忙,运动少,闲暇时喜欢刷短视频。最近“科目三”很火,小刘发现身边不少人都在跳这个舞,他也找来视频学着跳。一开始他还小心翼翼,动作熟练后,他扭动的幅度越来越大。两天后,小刘感觉两脚踝关节疼痛,一瘸一拐地到医院检查。结果显示,他的两侧踝关节外侧明显肿胀压痛,活动受限,磁共振显示踝关节外侧韧带损伤。

“这个舞看似简单,实际上对跳的

人要求较高。”太和医院骨科康复3病区主治医师李明辉介绍,看过“科目三”舞蹈视频的人会发现,完成一个这样的动作,人体从髋关节到踝关节都是一个扭曲的状态。在李明辉看来,这些动作甚至不太符合人体的运动生理学。

“这个舞在扭动的过程中需要膝关节和踝关节快速、连续地内外翻,韧带以及关节软骨承受的张力也随之加大。特别是没有运动基础的人突然尝试跳这种舞,由于膝关节和踝关节的力量和协调性不足,容易导致膝关节侧部韧带和踝关节外侧韧带的损伤,甚至可能影响关节内的软骨、半月板等,严重的话可能导致骨折。”李明辉说。

跳“科目三”之前最好进行相关评估

李明辉告诉记者,不仅是“科目三”,前几年爆火的“曳步舞”也曾导致不少人受伤。他曾接诊一位女性患者,就是因为跳“曳步舞”导致腰部扭伤。

李明辉表示,跳“科目三”之前最好进行相关评估,如髋关节、膝关节、踝关节等是否受过伤,在无伤痛的前提下,要进行适当的柔韧性和稳定性训练,为关节提供更好的保护。“中老年人、不经常运动的人群不建议尝试该舞蹈,因为中老年人的膝关节、踝关节及全身骨骼系统逐渐发生退变,膝关节、踝关节等关节灵活性相应降低,人体肌肉力量也减弱。此外,运动前一定要充分热身,调动身体机能,防止运动损伤;运动后要做适当拉伸,避免肌肉酸痛,使肌肉得到良好的恢复。”

□链接

什么是“科目三”?

“科目三”源自广西的一种网络文化,用来调侃当地人所具备的三个主要特征:唱山歌、嗦米粉和跳舞,它们分别被戏称为“科目一”“科目二”和“科目

三”。其中“科目三”指的是跳舞,尤其是指一些“土味舞蹈”。“科目三”舞蹈的动作包括摇花手、扭腰、摆胯,以及半崴不崴的脚配合节奏鲜明的音乐。

用加湿器会引发呼吸道疾病吗?

进入供暖季,在温暖干燥的室温下,加湿器成了很多家庭的必需品。然而,近日“加湿器会引发呼吸道疾病”的话题引起人们广泛讨论。使用加湿器真能导致肺炎吗?对此,记者采访了市太和医院呼吸与危重症科主任王梅芳。

■记者 秦洪涛 实习生 江慧静

供暖后市场上加湿器走俏

11日下午,记者在武商家电三堰店看到,众多柜台上排放着形状、大小不一的加湿器,价格也从几百元到上千元不等。为了让消费者更直观地看到产品和效果,不少商家打开好几台加湿器同时运转。

记者将两只手手心朝下,分别放在两种加湿器的出风口上,不到10秒钟,放在冒“白烟”加湿器上的手心凝结了许多小水珠,另外一只手手心上没有水珠。

“冒出的‘白烟’其实是微小的水珠,这种属于超声波型加湿器;没有冒烟、以我们肉眼看不见的气

态水蒸气释放的属于冷蒸发型加湿器。”亚都品牌加湿器导购常女士介绍,目前市面上常见的加湿器主要分为这两大类。超声波型加湿器主要通过高频震动,使水分子分离成很细小的水颗粒,再通过出风口释放出来;冷蒸发型加湿器是通过高频震动,海绵过滤掉杂质后让水以气态的形式释放到空气中。

常女士告诉记者,城区供暖以来,店里的加湿器销量大增。“随着供暖进入‘正轨’,随之而来的室内湿度成了很多人的困扰。所以,最近有不少市民买加湿器增加室内湿度。”

使用不当会带来健康隐患

近日,“加湿器会引起呼吸道疾病”的话题引发广泛讨论。使用加湿器真能导致肺炎吗?王梅芳介绍,“加湿器肺炎”又称加湿器肺炎,指的是有些人在使用加湿器后,加湿器内受到污染的微生物或者空气中的细菌被吸入呼吸道,出现呼吸道感染和炎症,还有鼻塞、咳嗽、咳痰、气喘、发热等症状。王梅芳表示,“加湿器肺炎”的元凶并不是加湿器本身,不当使用加湿器或者疏于清洁加湿器,才是导致病菌感染的原因。

“很多传染病都可以通过飞沫传播,就是因为病菌能够附着在飞沫里,我们不小心吸进去后就可能导致感染,而加湿器‘吐’出的白烟恰恰提供了这么一个途径。”王梅芳表示,除

了空气中可能存在的细菌病毒,还有使用了不干净的含有病菌的水源后,病菌自然乘着“白烟”扩散到空气中,最后被人们吸入。此外,加湿器的一些部位长期泡在水里也容易积聚污垢,如果没有定期清洁消毒,同样可能导致病菌滋生,这样加湿之后产生的带病菌水雾就会被人们吸入。”

“还有一个问题就是湿度过大。”王梅芳说,病菌其实很怕干燥,如果环境非常干燥,它们存活的时间会大大减少,人们感染的几率也就降低了;同理,如果加湿器一直开着,会让环境过于潮湿,导致病菌更容易滋生,感染的几率也就增加了。“所以说,使用加湿器加湿本身没有任何问题,但使用不当就会带来健康隐患。”

市中医医院

开展学习培训 规范医疗行为



12月11日,市中医医院开展医疗行为学习培训,来自湖北中医药大学、湖北医药学院、十堰卫生学校等3所医学院校临床专业的60余名规培生、实习生参加培训。此

次培训旨在教育引导他们树立正确的职业价值导向,明确工作职责,养成崇尚医德、廉洁行医的行为习惯,为进入临床工作奠定基础。

图/通讯员 朱磊