

打破砂锅

网传仰卧起坐导致瘫痪 “经典”体育项目要“下课”吗

文·本报记者 付丽丽

近日,网传有媒体报道,一名25岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后,觉得颈部以下全身无力。送到医院时,意识清楚,但四肢瘫痪、大小便失禁。医生检查后发现,男子以手抱头的方式仰卧起坐,导致颈椎内血管受不了连续施力而爆裂,血压压迫神经,因而颈部以下全身瘫痪。

平躺、抱头、起身,对于经历过学生时代的人来说,仰卧起坐堪称体育课上的“经典项目”。因此,看到这则消息,大多数人很是惊讶,有网友惊呼:“天啊,仰卧起坐也会致瘫,那以后还要不要做了?”



示,仰卧起坐对腰腹肌和股四头肌有更多锻炼作用,而腹肌得到的锻炼相对较少,想靠仰卧起坐减肚子,练腹肌,效果会非常慢。 “其实要锻炼腹肌,做仰卧起坐并不是最好的方法,至少有三四十种方法可以选择,而

且效果会更好,比如可以采用仰卧卷腹、反向卷腹或卷腹转体等方式。”赵鹏说,与此同时,还可以做一些高强度间歇训练,中间间隔时间为10秒,再就是大力量训练,这些对减肚子的作用都很明显,远胜于仰卧起坐。

要不要退出体测标准 数据不足,废除尚嫌轻率

由于仰卧起坐对场地、器材要求低,评价标准简单易规范,因此在实际教学中,往往成为学校体育测试的“标配”。

但有骨科医生表示,做仰卧起坐姿势不正确,对孩子的危害可能更大。小时候可能看不出问题,但长大了之后,肌肉会更容易出现劳损,对骨骼发育也会有一定影响。更严重的是,会有诱发腰椎间盘突出潜在风险。因为这个动作有压迫椎间盘的过程,如果动作剧烈就会造成器质性损伤。所以,年纪太小的孩子或者腰椎本身就有疾病的人,尽量不要做仰卧起坐。

上海体育学院运动人体学专家王人卫指出,我国港澳台地区明白“双手抱头”不科学

相关链接

肚皮舞 伴随欢快的节奏,优雅地扭动着腹部、胯部和臀部等部位,肚皮舞充分体现了女性身体的柔美。但有腰椎问题的人应先咨询一下医生是否适合练习肚皮舞。初学者最好找专业老师指导,遵循“先慢后快、由简入繁”的原则,从单一动作练习开始,逐步过渡到复合动作,最后再做全身运动。由于部分肌群快速反复收缩,如果做完运动后特别疲劳、酸痛,应适当减轻运动量。此外,扭动时应注意双侧平衡,反复单一方向的摆胯可能导致脊柱侧弯。

高尔夫 打高尔夫球受到越来越多的白领追捧,它能让人回归自然,感受身心的愉悦放松。但初学者由于不正确的姿势和发力容易损伤肌肉和关节,高尔夫球肘(医学名称为肱骨内上髁炎)就是因反复前臂外旋、屈腕

的道理,已经在各类学校改变了仰卧起坐的传统姿势。而我国内地的大、中、小学目前仍没有做出调整。

但也有专家表示应该慎重,在北京体育大学教授刘晖看来,缺乏实验数据论证,仅仅是从动作形式就得出仰卧起坐对颈椎具有损害,或者由个别并不确定的病例或说法来对仰卧起坐进行质疑,理由是不够充分的。他表示,虽说仰卧起坐有抱头的动作,此动作对头部和颈椎的瞬时载荷有多大,是否能达到产生损伤的程度,需要有数据支持。因此,对于仰卧起坐这项运动形式,不能简单从体测标准中废除。

运动不当伤你没商量

运动造成的。高尔夫是运动量和伸展性都很强的运动,如果在打球前没有做好热身,紧绷的肌肉容易受伤,因此运动前的充分热身、模拟动作也很重要。此外,高尔夫属于单方向发力运动,应配合其他运动方式,进行对侧肌力的训练。

搏击操 在激烈的音乐中出拳、踢腿,由于可以最大限度地平时压抑在心中的不快发泄出来,搏击操受到白领的欢迎。但是在练习搏击操前应做好充分的热身,特别是牵拉性动作,这样有助于减轻突然发力时韧带所受的创伤。此外,练习过程中应注意保护肘、膝关节,用力不宜过猛。出拳、踢腿时关节不宜僵直,在踢腿、转身时应注意支撑脚的重心,防止摔倒及踝关节扭伤。

的愤怒,就可能爆发争吵或冷战。

随着各自的成长,闺蜜间曾经你依我依的共生关系也会产生变化,会因为观念的不同、需要的不同,产生分歧冲突。比如一方是依赖者的角色,另一方是照顾者的角色,如果以前对这个关系模式可以容忍和迁就,那随着成长的变化,一方对独立性自主性需要的增加,过去依赖—被依赖的关系模式可能就不再适用了,期间就会产生许多爱恨纠葛。

(作者系国家二级心理咨询师)

仰卧起坐能否致瘫 可能性小,但姿势不对会伤身

在《国家学生体质健康标准》(简称《标准》)一文中,对于仰卧起坐的标准动作规定为:受试者仰卧于垫上,两腿稍分开,屈膝呈90度角左右,两手指交叉贴于脑后。这也是大多数人记忆中仰卧起坐的姿势,并以其为标准严格要求自己。

“事实上,很多人在做仰卧起坐的时候采取双手指交叉抱头这个动作是有一定问题的,两手放在脑后,当髂腰肌或腹直肌力量不足的时候,就会使颈部肌肉代偿发力,有增加颈椎间盘突出风险,继而有可能会压迫脊髓,导致脊髓损伤或出血,从而出现脊髓休克的可能。”国家体育总局运动健康与恢复研究中心副主任赵鹏告诉科技日报记者,因此,从这个层面讲,做仰卧起坐的确存在导致瘫

痪的几率,但这种可能性非常小,是一个很偶然的事件。

虽然仰卧起坐致瘫只是小概率事件,但是长期按照传统做法去做,的确会给人带来损伤。赵鹏指出,错误的仰卧起坐动作会使颈椎受损,由于紧抱头部过度用力,使颈部过度屈曲,很容易引起颈部肌肉劳损,对身体尚未发育完成的初中生、小学生尤为明显。

其次,会造成脊柱损伤。仰卧起坐主要训练的是髂腰肌,其次才是腹直肌,青少年经常仰卧起坐动作不正确,没有使脊柱顺序卷起,从而经常出现直腰或腰部反弓而起,会导致髂腰肌止点处腰椎负荷过大,引起腰部疼痛。其实,这种风险不仅存在于腹肌力量差的人,对于那些经常锻炼的人亦然。

如何避免身体损伤 不要抱头,双手放在耳朵旁边

如何才能避免传统仰卧起坐姿势不当带来的伤害呢?

赵鹏建议,做仰卧起坐时要双手交叉置于耳旁或头后侧,仰卧屈膝,脊柱处于自然中立位,双膝保持90度角,两膝盖之间保持一个拳头的距离,先吸气,将肋骨向两侧分开,呼气,把肋骨向下滑动,收缩腹部,将头部和肩部顺序卷离地面,直至肩胛骨下角刚好触

及地面,目视前方或肚脐方向。然后,吸气保持稳定不动,再呼气,收紧腹部,开始慢慢舒展脊柱卷回地面,回到起始姿势。

“要注意放松髂腰肌群,想象下半身牢牢绑在地上,抬头的时候是头从胸廓上而不是从颈椎上抬起。”赵鹏强调。

此外,如果你做仰卧起坐是为了减肚子、练腹肌,那可能就有得不偿失了。赵鹏表



要锻炼腹肌,做仰卧起坐并不是最好的方法,采用反向卷腹效果会更好。

心理话

闺蜜:相爱相杀总关情

文·杨剑兰

要说2016年政坛热词,恐怕非“闺蜜”莫属。韩国总统朴槿惠的闺蜜崔顺实作为非公职人员,干涉总统演讲等公共事务,引发公众愤怒,使得数万韩国民众集会抗议,要求总统下台。而在太平洋的另一边,美国总统候选人希拉里的邮件门事件,也牵扯出与闺蜜胡玛·阿贝丁分享美国私密文件一事,为此曾引发竞选危机以致落选。

这些政坛丑闻,使网友们再次发出“防火防闺蜜”的感慨。那么,闺蜜之间到底是怎样的关系呢?

有助于女性情感依恋和自我认同

闺蜜对于女性的情感依恋和自我认同,有着至关重要的作用。

在进入异性恋之前,女性会通过闺蜜间的分享和忠诚,满足彼此的依恋需要。依恋作为人类的基本需要,可以帮助我们缓解孤独感、焦虑感、无助感等,当自我意识快速发展、逐渐离开父母,同伴的陪伴对女孩来说显得更为重要。和闺蜜一起逛街、睡觉、上厕所,共同分享美食、分享秘密、分享情感,加上彼此都具有女性的细腻和敏感,闺

蜜能更好地发出共鸣,支持对方。

闺蜜还会作为一面镜子,反映出女性自我的样子。闺蜜间的相互吸引,既有可能基于相似性,也有可能基于互补性。我喜欢的你也喜欢,我讨厌的你也讨厌,你的价值观、人生观、世界观,和我一样,这种相似性,对彼此来说,好像看到了另一个自己。而一个像夏天一个像秋天的互补性,也会促进闺蜜情的产生,电影《七月与安生》里,洒脱不羁的安生和文静乖巧的七月,性格完全不同却紧密相连,因为你身上有我所没有的,你的特质是我所欣赏和渴望的,和你成为形同一体的闺蜜,就好像我也具有了这些特质。不管是相似还是互补,闺蜜间李生般的关系,可以帮助彼此建立和巩固自体,增加认同感。

也存在同性竞争相爱相杀

不过,闺蜜情并不永远亲密无间,也会有冲突有竞争,相爱相杀。

同性竞争在闺蜜间同样存在,不管是否愿意承认,闺蜜间也会有攀比与嫉妒,只是形式更细微,也更隐蔽。一起自拍一起席



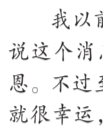
(图片来源于网络)

被螃蟹钳伤丧命为哪般



贼大胆

我听说最近广州一名老人,手被蟹钳伤,导致伤口被细菌感染,最终病情过重不治身亡。不就是被螃蟹钳了一下嘛,多大点事儿呀,居然还能要人命?



包包

我以前也被螃蟹钳伤过,当时确实很疼,现在听说这个消息,想想还真有些后怕,感谢螃蟹不杀之恩。不过至于为什么这个老人被螃蟹钳伤会致命而我就很幸运,还是让我们听听北大医院创面治疗中心副主任温冰怎么说吧。



温冰

这个广州老人殒命的原因,是螃蟹钳伤的伤口被细菌感染使他患上了坏死性筋膜炎,这是一种急、危、重的病症。坏死性筋膜炎是由致病能力极强的高毒力细菌引起的组织损伤,可以由自然界广泛存在的各种细菌引起,致病的细菌经常是从破皮或是擦伤、摔伤的地方入侵。

被一类俗称为“食肉菌”的细菌感染后就可引起坏死性筋膜炎,这类细菌可以造成组织坏死,而且有高度的播散能力。由于“食肉菌”常常侵犯脂肪和筋膜,如果不及时清除,细菌就会从内部将健康的组织“吃掉”,短时间内发展为中毒性休克,多器官功能衰竭甚至死亡。坏死性筋膜炎早期的病征和流感相似,包括发热、肌肉酸痛、咽喉疼痛等。随后,患者皮肤的伤口会越来越痛,体温会越来越高,肌肉和身体组织开始受到破坏。血压可能下降,影响血液循环,进一步使身体组织坏死。

坏死性筋膜炎即使在欧美等医疗发达国家死亡率也非常高,接近50%,常常短时间内就能致人死亡。因此一旦发生感染,必须尽快入院切除坏死组织并使用抗生素及营养支持。有条件的活,尽量把患者转入高级别医疗机构进行治疗,在完整切除坏死组织的同时,可以通过专业的微生物检测确认致病菌的种类,便于医生使用对应的抗生素进行治疗。因此,若被鱼刺、蟹钳、生锈铁钉扎伤,一是要及时将异物取出并彻底消毒,二是要及时注射破伤风针,决不能掉以轻心。

本期包包:本报记者 李颖

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包邮”看这里:baobaobaodating@sina.com

给您提个醒

苹果 iTunes 连接服务将暂停5天

近日,苹果在其开发者官网上通知并建议其APP开发者,及时提交升级目录和更新内容,因为公司将于12月23日至27日暂时关闭iTunes连接功能以进行技术修复与升级。

据悉,iTunes连接是一款帮助开发者对APP进行管理、升级、定价的在线工具,APP生产者和消费者都需要通过iTunes连接进入苹果APP商店。苹果方面表示,在服务暂停期间,开发者依然能够进行相关数据访问,但不能使用评论反馈功能。新开发APP产品的审核认证功能在此期间也将失效。如果开发者有强烈要求,其产品发布的审核认证过程有可能在关闭期间得到预先安排和处理。

北京西站启用“刷脸”进站通道

继北京站启用人脸识别进站通道后,北京西站在北广场进站通道启用了人脸识别系统,持有二代身份证和磁卡车票的旅客可以从该通道直接“刷脸”进站。

西站的自助验证验票通道(也就是刷脸进站通道)位于北广场一层进站验票口的东侧,上面的电子显示屏上提示旅客可以在此通道进行自助验证进站。使用自助验票很方便,旅客需要先取出二代身份证和蓝色磁卡车票,一定要将遮挡面部的口罩、墨镜等摘掉。将身份证和车票叠放在一起,同时放入机器的插口中,然后面向摄像头稍作停留等待机器进行识别。只要票证人相符,闸门就会开启,旅客只要取出身份证和车票就可以通过了。但是持有红色纸质车票的乘客不能使用该通道,持有减价车票(学生票)、使用非二代身份证购票的(临时)乘客也不能使用该通道。

扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

