

# 冰上舞翩跹，花滑损伤如何防

□ 邹荣琪



10日，北京2022年冬奥会花样滑冰赛场上决出男子单人滑金牌。卫冕冠军羽生结弦挑战史诗级难度动作阿克塞尔四周跳摔倒在地，最终无缘领奖台。在接受媒体采访时，羽生结弦在背后拿着一个冰袋，他也首度透露自己在赛前一天的训练中受伤的内幕。

花样滑冰无疑是北京冬奥会最具观赏性的项目，它起源于18世纪的英国，后相继在德国、美国、加拿大等欧美国家迅速兴起。花样滑冰按照参赛人员和技术动作的要求，可以分为单人滑、双人滑、冰上舞蹈和团体赛等。它作为一项娱乐和竞技运动，美不胜收，在近几十年来越来越受欢迎，但它也是美丽与危险并存。

通宵“斗地主”竟被送医院

## 当心主动脉夹层这颗“不定时炸弹”

□ 李春梅 科普时报记者 雍黎



### 什么是主动脉夹层？

主动脉夹层指的是主动脉内膜和中层撕裂形成内膜破口，使中层直接暴露于管腔，主动脉腔内血液在脉压的驱动下，经内膜撕裂口直接穿透病变中层，将中层分离所形成的疾病。这个疾病是高血压、动脉硬化患者中的高发疾病，也是一种极凶险的疾病，往往起病急，发展快，引起猝死的凶险度远超任何肿瘤。我国每年主动脉夹层的发病人数至少达到5万例。相关资料显示，该类患者送达医院前

的死亡率达21%，24小时内死亡率达50%，1周内死亡率超过68%，严重危害到国人健康。肖颖彬提醒，如果家人或者身边有人突发胸痛、腹痛或是夹层动脉瘤的早期症状，应马上前往就近的有心血管专科的医院进行手术。

### 主动脉夹层发病原因有哪些？

主动脉夹层的病因很复杂，常见的诱因有高血压、动脉硬化、结缔组织遗传性疾病、妊娠、外伤、马凡氏综合征等，其中以高血压和动脉硬化最常见。

计，30%的优秀青年单人滑和双人滑选手患有髌骨股骨痛、胫骨结节骨骺炎、髌腱炎。股四头肌、腘绳肌和髂胫束伸展可以减少膝痛的发生。因此，在运动前和运动后，可对腘绳肌、股四头肌和髂胫束等进行牵拉，增加关节的灵活性和柔韧性，避免运动损伤的发生。

三是避免过度训练。慢性过度使用损伤是引起花样滑冰运动损伤的主要因素之一。如果在花样滑冰选手疲劳的状态下仍然开展大强度的训练，不但会使选手出现身体上的疲劳，同时还会出现运动能力下降、情绪低落、易烦躁等。因此，在平时训练中，要加强对医务人员的监控和自我保护，根据花样滑冰选手的身心特点和实际情况安排合理的运动量和运动负荷，尽可能避免在长时间内反复、重复练习同一动作，如要避免在过硬的地面上反复、长时间地练习跳跃动作。可适当选择交叉训练，丰富训练内容，增加训练的趣味性。此外，过度训练还会引起机体内相对能量缺乏，使得机体产生复杂的生理变化，导致花样滑冰选手闭经、骨质疏松和应力骨折等。

(作者系国家体育总局运动医学研究所运动创伤防治与康复研究中心副主任)

## 十康养新识+

### 触摸屏会降低孩子注意力

英国伦敦大学伯贝克学院大脑与认知发育中心研究小组近日在《科学报告》杂志发表的一项研究表明，智能手机和平板电脑等触摸屏的使用，会影响幼儿注意力的发展。

研究小组以40名出生12个月的幼儿为对象，让其在出生后12、18个月和3.5岁使用手机和平板电脑做题，在使用频率方面，将12个月每天使用10分钟以上、18个月和3.5岁时每天使用15分钟以上定义为“经常使用触摸屏”，分析和研究触摸屏使用与注意力之间的关系。

结果显示，与不经常使用触摸屏的幼儿相比，经常使用触摸屏的幼儿可以更快地看到屏幕上出现的物体，并对所注视物体过于关注，从而导致对外界注意力的分散和中断。

研究人员认为，近年来，触摸屏的使用迅速增加，由此带来的儿童注意力分散问题不容忽视。出生后几年，是婴幼儿发展注意力和排除干扰的重要时期，在人生的早期阶段培养这项技能，对于以后的关注力和学习能力至关重要。因此，婴幼儿应少使用触摸屏，以保证注意力的正常发展不受任何干扰。

### 常练乐器能让大脑获益

听音乐能放松心情，缓解压力，而练乐器则有益大脑。近期，日本东京大学研究生院综合文化研究室和日本才能教育研究会的研究小组在《大脑皮层》杂志发表的论文首次报告，通过乐器演奏的练习，可使右脑前外侧运动皮层和感觉运动皮层变得更加活跃。

研究小组以98名12—17岁的初中和高中学生为对象，根据乐器演奏练习经验的不同分为3组，其中3人为上过小提琴前期中等课的铃木组，36人为8岁前开始练习乐器的早期组，29人为9岁以后练习过乐器和无乐器练习经验的晚期组。

结果表明，铃木组回答正确率最高；三组均可观察到右脑前外侧运动皮层和感觉运动皮层的活动；铃木组和早期组可观察到大脑两个半球共同的活动；仅铃木组可观察到左脑听觉皮层和右脑感觉运动皮层多个区域的活动。研究还发现，音乐表达与语言解释和大脑功能之间存在共性，学习母语/英语与同时学习音乐具有协同效应。

研究人员认为，上述研究证明，无论有无音乐经历，练习乐器演奏均具有开发右脑功能的作用。

### 牙周病可致多种身心疾病

牙周病不仅是牙龈的问题，近期，英国伯明翰大学研究小组在《英国医学杂志》发表的一项研究显示，牙周病还会增加糖尿病、心脏病以及心理健康的风

险，应引起足够重视。研究小组使用1995—2019年英国医学相关调查数据(IMRD-UK)，选择其中平均年龄45岁、有牙周病诊疗记录的64379人作为牙周病组，与其年龄、性别、诊疗时间相一致的无牙周病诊疗记录的251161人作为对照组，就二者因全身疾病和心理问题接受诊疗频率之间的差异进行分析和研究。

结果表明，在以患病率为研究的横断分析中，牙周病组与对照组相比，心血管疾病发病率增加43%，心血管代谢性疾病风险增加16%，自身免疫性疾病风险增加33%，心理失调风险增加79%；在以发病率率为研究的纵向分析中发现，心血管疾病风险增加18%，心血管代谢性疾病风险增加7%，自身免疫性疾病风险增加33%，心理失调风险增加37%，无论患病率还是发病率，牙周病组均明显上升。

研究人员认为，通过上述研究不难发现，牙周病与这些慢性疾病的发病风险上升有显著关系。并且，二者之间的关系具有双向性，其中最明显的就是糖尿病。因此，牙齿和牙龈的保健应引起格外注意，牙周病的预防和早诊断、早治疗以及定期接受牙科检查都十分重要。

(作者系成都市第二人民医院副主任医师)

## 儿童补充维生素D怎样才科学

□ 丁媛

维生素D的缺乏有关。

### 儿童容易缺乏维生素D

我们身体需要的维生素D，90%由阳光照射皮肤产生，而饮食中提供的维生素D只占10%。所以，不爱运动、总是宅在家里不爱晒太阳的人，出门总是擦防晒产品或穿戴防晒用品的人，以及饮食不均衡的人等都容易缺乏维生素D。

儿童由于生长发育迅速、户外活动较少，也很容易出现维生素D缺乏的人群。重庆医科大学附属儿童医院体检部的医生曾对超过1万名前来体检的儿童进行分析，结果发现，超过一半的儿童存在维生素D不足或缺乏的情况，并且越是年龄大的儿童，缺维生素D的比例越高。

### 儿童要重视定期体检

儿童缺乏维生素D时会有一些症状，比如夜惊、易哭闹、多汗甚至常摇头、摩擦枕

头导致枕秃等。严重者还会出现比较明显的骨骼变化，包括“方颅”“鸡胸”“手镯”“足镯”“X”型或“O”型腿等。如果出现这些情况，就需要到医院寻求帮助。但没有这些症状也并不意味着儿童维生素D充足，所以家长们一定要重视定期体检。

现在检查维生素D水平是通过抽静脉血进行化验，采用的标准为：维生素D充足：20~100ng/mL（50~250nmol/L），维生素D不足：12~20ng/mL（30~50nmol/L），维生素D缺乏：<12ng/mL（<30nmol/L）。

### 维生素D补充过量易中毒

补充维生素D其实很简单，鱼肝油以及一些维生素D制剂都可以使用。需要注意的是，不同阶段所补充的量不一样。

对于孕妈妈而言，每天一定要保证可以吃到1500~2000IU的维生素D才能满足胎宝宝的需要；刚出生的新生宝宝应尽快在医生的指导下补充维生素D，1岁以下的宝宝每

天保证至少400IU；1岁以后的宝宝需保证每天600IU的维生素D摄入量；早产、双胎和低体重宝宝每天必须保证800~1000IU，三个月后再酌情减为每天400~800IU。

除了直接补充，还需要在生活中平衡膳食，多进行日间户外活动。这里提醒家长们，6个月以内的小婴儿请不要直接在阳光下照射，以免损伤娇嫩的肌肤，青少年在进行户外活动时，也要保护皮肤防止晒伤。

特别需要注意的是，补充维生素D不要过量！服用过量维生素D可引起中毒。

维生素D中毒的症状有很多，如厌食、便秘、呕吐、头痛、烦渴多尿、肌张力下降、心率快、心律失常、肾钙质沉着症、肾功能衰竭等。由于这些症状都没有特征性，容易跟其他疾病混淆，所以补充维生素D一定要在医生指导下进行，不要盲目服用。

(作者系重庆医科大学附属儿童医院副主任医师)

## 做好职业规划，高考选择专业要未雨绸缪

□ 曹大刚

宏晓同学：

你好！

在我们的生活中，所有的职业共同构成社会的结构，每一个人都需要找到适合自己的社会角色。你现在就读高三，马上面临高考的专业选择，对于你的人生来说，这确实是非常重要的一次选择。职业规划是人生的驱动器，你有这个意识很好，但做好职业生涯规划还需要结合自身情况和周围的现实环境，才能为自己选择一个合适的职业方向。

不知道你有没有听说过刘立早？他曾经被央视等媒体多次报道。1998年他参加高考，被浙江大学录取；2002年，他被保送到清华大学化学反应工程专业，直接攻读博士研究生；2003年3月，他却突然向清华大学申请退学。

你一定很好奇：他为什么会退学？到底发生了什么事情？原因其实很简单，那就是他发现，他所学专业当初是家人和老师建议他填报的，并不是他真正喜欢的专业，他内心真正喜欢的是建筑专业！于是他带着很多人的诧异和不解，在2003年6月第二次参加高考，遵从内心选择了自己最喜欢的建筑专业，并被清华大学建筑专业录取。他在接受媒体采访时说：“1998年，我还是一名高三学生，对大学和专业

的概念都很模糊，根本不知道自己以后想做什么。”刘立早建议，高三的学子们在选择专业的时候要未雨绸缪，找到自己的兴趣爱好，提前做好规划，不要像他这样“临渴掘井”。

刘立早是一个幸运儿，虽然用了5年的时间才认清自己的内心，但他还能通过二次高考再次选择自己热爱的专业。但是现实生活中的我们能有多少人经得起这样的5年呢？所以提前为自己做好职业规划至关重要。

老师建议你有时间做一个《探索清单》，在中学阶段对自己和职业都有一个初步的认识。

对自己的认识包括我的性格特征、我的能力和兴趣爱好，以及适合我的职业或职业类型有哪些。再结合对自己的认识，在能力培养方面，在中学阶段为自己的将来做好努力。比如，我想选择的职业或专业对哪些课程的要求较高，为了达成所愿，我更要学好这些课程。

在中学阶段，我可以通过一些方式来锻炼这些能力。如了解我所选择的职业特征或优缺点有哪些；为从事这类职业，我还要付出哪些努力；这类职业需要在大学时选择哪些具体专业。此外，还要了解，除此之外，我还对哪些职业或职业的类型感兴趣。

建议你根据老师给你的清单，认真探索一

下，结合自己的兴趣爱好同时兼顾社会的发展，初步选出自己适合的专业。

最后，老师祝愿你能找到自己喜欢的发展方向，激发出更多的学习和工作热情，为国家和社会贡献自己的才智。

(大耳叔叔)

### 案例反思

有关媒体曾经对中学生的人生和职业规划进行过调查，调查发现，大部分高中生对自己未来的人生方向定位模糊。他们喜欢幻想，却又不了解社会，对他们来说，职业生涯规划似乎还是很遥远的事情。但实际上，中学时期是人一生中的重要阶段，此时进行职业生涯规划，对于他们未来的人生方向和职业发展都是很重要的。

因为，有了目标，人生就不会茫然，奋斗就不会盲目。

(作者系心理学硕士、心理高级教师、国家卫健委心理治疗师)

