

挑战“叶问蹲”不成反受伤，专家指出——

这些健身“炫技”可能会伤人

□ 科普时报记者 代小佩

右腿慢慢弯曲，同时左腿绷直，保持脊椎和骨盆稳定，缓缓下蹲……这个标准的单腿深蹲动作叫“叶问蹲”，是影视作品中咏春拳宗师叶问的经典蹲姿。

日前，短视频平台兴起了挑战“叶问蹲”的热潮，不少网友纷纷晒出自己的挑战视频。但据报道，其中一名大学生在挑战“叶问蹲”时，因用力过猛导致痔疮破裂而住院，引发热议。

“叶问蹲”可能给身体造成次生损伤

“把‘叶问蹲’当作健身的一种方式，并不见得科学合理，也不具有可持续性。”国家体育总局运动医学研究所体育医院创伤外科医师果森告诉科普时报记者。

他解释，做“叶问蹲”这个动作，可能给身体带来一些次生损伤。这是因为，做这

个动作时，膝关节的髌关节要承受很大的压力负荷，并且还需要训练者有强大的股四头肌和腰腹肌的力量，以及良好的平衡感。如果不具备这些素质，盲目地做“叶问蹲”这个动作，就可能引发一些次生损伤。

例如有痔疮、肛周脓肿等疾病的人群，做“叶问蹲”反而有撕裂伤口、加重病情的风险。“因为做‘叶问蹲’动作时需要核心肌群发力，进而使腹腔压力上升。而腹腔压力的增加是痔疮发生发展的一个因素。如果再做‘叶问蹲’这种腹腔压力剧烈增加的动作，就有痔疮破裂出血的风险。”果森说，不仅如此，一些体重基数过大的人，也不适合做“叶问蹲”的动作。因为下蹲时由于体重带来的压力主要集中在踝关节、腰部和膝关节上，对腰部和膝关节会带来一定的损伤。

此外，如果一些人原本就存在一些膝关

节和腰部的损伤，比如膝骨关节炎、髌股关节病、半月板损伤、腰椎间盘突出、腰肌劳损等，在做“叶问蹲”时也可能会加重这些疾病。

而对于骨质疏松患者来说，因为骨密度降低，骨骼往往比较“脆”。练习“叶问蹲”时如果稍有不慎，就有可能会跌倒进而发生骨折。

“所以，中老年人不要轻易尝试这个动作。”果森表示，“网上那些挑战‘叶问蹲’成功的人，基本上都是年轻人，且自身体重较轻，而且可能平时有一些锻炼基础。”

在四川省骨科医院康复科总技师长刘辉医生看来，“叶问蹲”对下肢整体的髌、膝、踝功能要求很高，不仅需要大腿的力量，还需要髌、膝、踝关节的角度达到正常，如果这些地方曾经受过伤、疼痛或是活动不够，都不能轻易做这个动作。

这些动作与其说是健身不如说是炫技

业界专家表示，想要在不损伤身体的情况下完成“叶问蹲”这个动作，实际上需要很多前期准备。最重要的就是在确保身体各个关节没有明显损伤的情况下，经常锻炼股二头肌、股四头肌、腰腹肌等。建议做“叶问蹲”之前，首先做好热身运动及下肢肌群的牵伸，先尝试双下肢下蹲后再尝试单侧下肢下蹲。

即使可以完成“叶问蹲”这个动作，也要遵循科学运动的原则，即注意运动频率、运动强度、运动时间、运动方式、运动量和运动进度等。在挑战的过程中如果出现不适症状，应立即去运动损伤专业机构就诊。

“与其说‘叶问蹲’是一种健身方式，

不如说它是一种能力的展示，这个动作展示的就是挑战者骨骼和肌肉的力量以及平衡能力。”果森认为，“从某种程度来说，‘叶问蹲’就和之前火遍网络的‘A4腰’‘漫画腰’‘筷子腿’一样，是一种‘炫技’。‘叶问蹲’是咏春拳开始之前的准备姿势，意在向对手展示自己扎实的武术基本功。”

果森认为，与其一时兴起挑战“叶问蹲”，不如选择一些力所能及的科学合理的锻炼方式长期坚持。

比如，想要锻炼膝关节的力量，可以做一些抗阻力训练或股四头肌肌肉力量训练。“中老年朋友可以采取靠墙静蹲的锻炼方式来加强肌肉力量和耐力，但是要注意下蹲的角度不要过深。”果森说，想要锻炼核心力量，则可以做俯卧撑、卷腹、平板支撑等动作；为了提升腰背肌力量，可以做经典的麦肯基训练、四点支撑等。

儿童验光配镜为啥要散瞳

——科学防控青少年近视（四）

□ 谢立科 祁怡馨

每年一到暑假，很多家长都会带着孩子到医院检查视力。然而在进行屈光检查的时候，很多家长都会提出一连串的问题：为什么要给孩子散瞳验光？散瞳验光会不会伤害眼睛？散瞳后的注意事项有哪些？多久需要复查？我们来为大家详解一下关于儿童散瞳验光那些事。

16岁以下的儿童初次验光必须散瞳

儿童青少年眼肌的调节能力非常强，对验光结果影响很大，所以临床上用麻痺睫状肌的方法来去除晶状体调节的影响，从而检查出近视患儿真实的屈光状况，这种方法被称作散瞳验光。散瞳验光可以排除过度调节和假性近视对屈光状态的影响而获得准确的验光结果，从而准确判断患儿的近视程度，所以儿童青少年验光时需要散瞳。

举个简单的例子，如果把我们的眼睛比作一个相机，看东西调节的过程就是一个相机对焦的过程。看远的时候，睫状肌舒张，韧带紧张，晶状体变平；看中近距离时，睫状肌收缩，韧带松弛、晶状体变厚，此时的近视，是调节性近视，也就是平时我们所说的假性近视，是我们的眼睛为了看清楚近处的东西而暂时调节出来的。因青少年调节能力较强，如果不散



一名小学生正在医院验光（视觉中国供图）

瞳，无法把调节性近视排除，就会影响结果的准确性。对于16岁以下的儿童，初次验光必须散瞳，只有散瞳后排除假性近视的因素，才能得知孩子真实的屈光状态。

散瞳验光后还需再次复验

散瞳药物的选择，常规药物有快速散

瞳药和慢速散瞳药。小于12岁的儿童，因其调节能力较强，需要使用慢性散瞳药如阿托品眼膏。具体方法是将阿托品眼膏涂于眼睑内，每日3次，连用1周后进行散瞳检查，待停药3周瞳孔恢复正常后，再次进行复查验光。年龄超过12岁的儿童，则可以选择快速散瞳药，如复方托吡

夏天来了，当心这些呼吸系统疾病

□ 科普时报记者 李丽云 通讯员 衣晓峰 李盼

自古以来都有“冬病夏治”的说法。很多患有慢性呼吸系统疾病的人认为，夏季是一个相对温和和过好的季节，许多冬天常见的上呼吸道感染、哮喘、过敏性鼻炎、慢性阻塞性肺病等顽疾，到了夏季感觉都会偃旗息鼓。

但这种感觉其实是个误区。中华预防医学会劳动卫生与职业病分会健康学组成员、哈尔滨市第二医院职业病科主任刘晓文教授指出，事实上，许多过敏性呼吸系统疾病正伴随夏天的脚步继续前行，没有丝毫停歇的迹象。

三类过敏原触发支气管哮喘

经历了一冬的严寒，天气逐渐变暖，勤快的李大姐趁着阳光明媚的周末，忙里忙外地搞卫生，拆洗被褥，晾晒棉衣棉鞋……在此过程中，她不住地打喷嚏，原以为是过敏性鼻炎的老毛病又犯了。可到了晚上，竟然出现了胸闷、呼吸困难等现象，几乎一夜无眠。第二天上午她到医院就诊，被诊断为过敏性鼻炎哮喘。对症用药后，李大姐的症状很快缓解了。

刘晓文解释，这类过敏性疾病，大多是由于过敏原导致的。过敏原临床上可分为以下三类。首先是吸入性过敏原。比较常见的包括尘螨、花粉、真菌孢子、动物皮

毛、皮屑等。呼吸道吸入这些物质后，会诱发过敏反应。二是食入性过敏原。主要有鱼、虾、蟹、蛋、奶等食物，此外，青霉素、头孢类抗菌素、解热镇痛药等药物，也都有可能成为过敏原。三是接触性过敏原，如某些金属、化工产品及橡胶、塑料等，都可以导致皮肤接触过敏。

预防支气管哮喘需从源头上加以防范。刘晓文建议，患有过敏性鼻炎的人在打扫卫生时，一定要佩戴好口罩，尽量不要在家铺地毯，不使用羽绒、兽毛制作的床上用品，并尽量不养猫、狗、鸟等宠物；学会忌口，不吃有可能致敏的食物；平素做好“哮喘日记”，有症状及时就医。

嗜热放线菌导致多种过敏性肺炎

日常生活中，过敏性肺炎林林总总、形形色色，诸如“农民肺”“蘑菇肺”“鸽子肺”“空调器肺”等等不一而足。

刘晓文解释，作为过敏性肺炎的典型形式，“农民肺”是农民在接触发霉的稻草或稻谷时，因吸入嗜热放线菌孢子而患病；“蘑菇肺”也叫“蘑菇工人肺”，是指工人在培育蘑菇的过程中，经口鼻摄入含有小多芽孢菌和嗜热放线菌的粉尘所引发的过敏性肺炎；“鸽子肺”俗称“饲鸟者肺”，是因吸入了含有动物蛋白的羽毛和排泄物等尘埃后，造成的过

敏性肺炎；“空调器肺”则是身处有嗜热放线菌污染的空调或湿化器的环境中，因嗜热放线菌感染而导致的过敏性肺炎。

过敏性肺炎常表现为咳嗽、呼吸困难、胸痛等症状，如病情迁延不愈，还会产生疲惫、消瘦、贫血等，后期会演化为肺纤维化，重者因呼吸衰竭而危及生命。

刘晓文建议，预防过敏性肺炎重在避开过敏原，户外活动需掩好口罩；同时保持环境卫生，经常开窗通风；养鸟人要勤打扫鸟舍，清理鸟粪，不建议在卧室餐厅内养禽鸟；还应定期清洗空调机，不给细菌可乘之机。另外，每天要适当进行体育锻炼，增强体质，以提高机体免疫力。

非结核分枝杆菌肺病不容忽视

非结核分枝杆菌广泛存在于自然界之中，土壤、灰尘、水，以及家禽、鱼类，甚至在饮水系统和供热、供水管道中也能分离出该细菌，因此也被临床称为环境分枝杆菌。

刘晓文介绍，这种杆菌大部分为腐物寄生菌，通常并无危害；只有当人们的抵抗力下降时，少部分非结核分枝杆菌才会侵入人体而导致疾病，因此被人们称为非结核分枝杆菌病，侵犯到人的肺部就叫非结核分枝杆菌肺病，一般以咳嗽、咳痰、咳血、低热、疲乏无力等为主要表现。

近年来，我国非结核分枝杆菌病呈明显上升态势。尤其是有肺部基础疾病的人群、免疫受损人群，以及癌症病人更易罹患该类疾病，如肺结核、支气管扩张、慢阻肺、囊性纤维化、尘肺、胸廓畸形、胸部肿瘤等患者，而胃食管反流、类风湿性关节炎、维生素D缺乏症及营养不良等均是危险因素。

刘晓文提醒，在土壤、室内游泳池、热水浴缸、海岸沼泽排水系统、加湿器和淋浴器等环境中形成的气溶胶，以及农村、城市花园和盆栽土壤扬起的灰尘中，均可能含有非结核分枝杆菌。非结核分枝杆菌种类很多，例如“热浴盆肺”就是由鸟型分枝杆菌催生的；“游泳池肉芽肿”“养鱼人肉芽肿”则是由于海龟分枝杆菌暗中作祟。尤其是在夏天钓鱼、吃鱼的季节，不少人在收拾鱼鳖、虾蟹的过程中不小心被刺破手指，若伤口迁延不愈，也要充分考虑有无非结核分枝杆菌感染的可能。

需要提醒的是，非结核分枝杆菌感染临床症状不典型，常常被误诊，同时起病隐匿，经常累及其他脏器。

刘晓文提醒，一旦确诊为非结核分枝杆菌感染，一定要做菌种鉴定和药物敏感试验，选择敏感药物，并采取几种药物联用，以减少耐药及不良反应的发生。

我真的很努力，可成绩一直上不去

□ 曹大刚

阿乾同学

你好！

我很能理解你现在的感受，你用你自己的方式在学习，只是学习成绩没有达到家人的预期，这种情况下没有被理解和安慰，反而被他们嘲讽，这种滋味的确会很不舒服。

人与人之间在学习上既有一些行之有效的共同方法，但每个人又存在着差异化的学习方式，因此，要学会选择最适合自己的学习方式和方法。

你能根据自身的需求合理地安排好学习时间，比如，学习一天后感觉很疲劳，回家后让大脑先休息一下，在床上平躺片刻，让肢体放松下来，再去学习。所谓“磨刀不误砍柴工”，我觉得你这样的学习方式也很好，但需要把握好休息时间，以休息15—20分钟缓解一下疲劳即可，不建议深睡。

貌似你现在对成绩很苦恼，老师建议你不妨先给自己的学习方法做个体检，看看哪里出了问题。

首先，要了解各个学科的特点。在各科学习上，有些方法可能是通用的，但要取得理想的成绩，就需要了解各学科的特点。例如，数学侧重推理，语文侧重感悟和表达，物理、化学和生物更侧重实践操作，而英语对记忆的内容相对比较多。

其次，每个人的学习认知风格不同。有些同学

学习的方式属于场依存型，喜欢跟着其他人的节奏走，很容易受到别人的行为暗示，特别是容易受到权威人士的影响和干扰。他们会根据外部信息作出判断，由外在动机支配学习，一般更偏好文科类学科。如看到别人在背英语，立马想到自己也该背英语了；而这种认识往往是无意识的。而有的同学其学习方式偏向场独立型，很少受到外界因素的影响，他们会根据自己的内部信息作出判断，有自己独特的见解和学习方法，一般更擅长理科学习，由内部动机支配学习。两种学习认知风格并没有明显的好坏之分，只是看哪种方式更适合自己。

再次，有些人有着自己独特的学习生物钟。你需要了解自己的最佳学习时间是在晚上还是清晨，因为不同人达到最佳学习状态的时间是有差别的，了解自己才能做出最好的选择。

最后，给自己一个合理的目标，把学习目标分为长远的和短期的。有些学习方法适合长期的目标，有些学习方法适合短期的目标。有的同学看重中短期内的分数名次，有的同学则看重长期的学习过程和今后个人能力的发展。

所以，你需要清晰地了解自己目前的学习状态，给自己一个合理的评价，在此基础上适当做出改变，学习一定会事半功倍。

大耳叔叔

案例反思

孩子如果学习状态在线，但没有达到自己理想的目标，那就需要让他们给自己的学习方式做一个“体检”。了解一下自己近期的学习倾向，在学习过程中表现出的偏好，包括学习情绪、态度、动机、坚持性，以及对学习环境、学习方法等方面的偏爱。

学习策略和学习倾向有些可随着学习环境、学习内容而变化而变化，但有些则会保持持续一贯性。那些持续一贯地表现出来的学习策略和学习倾向，就构成了自己的学习风格。只有了解了已自己的学习风格，才能真正做到事半功倍，让成绩提升一个台阶。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫健委心理治疗师）



中医推拿解陈逸菲

陈逸菲 李玉杰

『五十肩』

世界卫生组织最新统计表明，肩颈疼痛患者占比已达世界人口的1/8。

肩关节是人体上肢最大且活动范围最广的关节，在日常生活和学习工作中由于不当运动、过度劳累以及使用姿势不正确等，常常导致颈肩部扭伤和劳损，造成肩颈疼痛。最常诱发肩颈疼痛的疾病之一就是肩周炎。

中医如何认识肩周炎

肩周炎即肩关节周围炎，是指肩关节囊及周围滑囊、韧带、肌腱等软组织损伤、退变而引起的一种慢性无菌性炎症，以肩关节周围疼痛、活动功能障碍和肌肉萎缩为临床主要特征，在疾病后期X线检查一般会出現骨质疏松，关节间隙变窄或增宽，以及骨质增生、软组织钙化等。肩周炎常发生在单侧肩部，偶尔会见双侧同时发病。患者年龄多为50岁左右的女性。

中医把肩周炎归为“肩痹”范畴，把肩周炎称为“五十肩”“冻结肩”“肩凝症”“漏肩风”等。中医认为，年过五旬，肝肾渐衰、气血亏虚、筋肉失于濡养、局部组织发生退变，这些因素成为肩周炎的发病基础。加之肩部外伤劳损、外感风寒湿邪或因伤长期制动，易致肩部筋脉不通、气血凝滞、肌肉痉挛，这些都是诱发该病的常见因素。

中医推拿治疗有何优势

中医经典名著《黄帝内经·素问》认为，凡是感觉到身体有哪里不舒服的，便可通过给某个部位推拿按摩通利关节、舒筋通络、祛除邪气。在现代生活中，推拿的治疗应用随处可见。在日常生活，足三里是健脾益胃的推拿要穴；按揉太阳、印堂、百会、攒竹穴等能够促进头部血液循环、缓解偏头痛；按揉睛明、风池等穴更是作为预防和治疗近视的方法被纳入儿童眼保健操中。

临床实践表明，按摩有促进局部血液循环、解热、抗炎、提高免疫力的作用，因而按摩后常让人感到肌肉松弛、疲劳解除、精神振奋等。中医推拿治疗肩周炎除了具备良好的治疗效果，同时还容易操作，无不良反应。

具体推拿治疗手法有哪些

运用推拿手法治疗肩周炎需要秉持温经活血、通络止痛、松解粘连、滑利关节、松筋整理的原则。围绕这个原则，推拿可运用揉、拿、点、弹、拨、摇、搓、抖、推、扳等手法在肩井、肩髃、肩前、肩贞、天宗、秉风、曲池、手三里、合谷等穴位进行施展推拿手法。

也可根据患者实际情况循序渐进地做一些物理训练，如大幅度的360°环转轮臂、上举运动、搭肩运动、摸耳动作等，这样能够使推拿的治疗效果达到最佳。

在推拿的过程中，一定要注意力度。对年纪较大、体质较弱的老年人和骨质疏松的患者都不可过度用力。另外，在推拿的过程和日常生活中，一定要注意肩关节的保暖，少穿背心或者无袖的短衫，防止其受凉后加重病情，影响推拿的治疗效果。

此外，到正规的医院针灸、采取红外线的理疗，以及在肩关节周围拔罐等中医特色辅助疗法都能够促进推拿的疗效，提高肩周炎治愈的概率。

（第一作者系山东中医药大学医学本科生，第二作者系山东省中西医结合医院老年医学科副主任医师）