



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

健身运动 要量力而行

“今天你‘本草纲目’了吗？”成了近段时间的问候语。“和刘畊宏一起运动再运动、瘦身再瘦身！”踩着“本草纲目”歌曲的节拍，“啪啪”拍脚，“动起来，别放弃，坚持下去！”这种氛围让不少观众跟着动了起来。不久前，在网上出了一条热搜：刘畊宏燃脂操别乱练。陆续有多人跟练“刘畊宏操”受伤，还有女孩运动过激致黄体破裂住院。

针对这些情况，我们请了云南省第一人民医院骨科运动与关节外科副主任医师李容镇来帮助“刘畊宏女孩”寻找更加科学的健身方法，帮助运动“小白”科学健身。

运动损伤是怎样出现的

首先，做运动前，预备运动也就是热身是至关重要的。通过关节反复活动，拉伸韧带、肌腱、肌肉让身体提前做好准备。特别是平时运动量少的人群，预备运动尤为重要。没有充分做好热身就做较剧烈的运动，很容易出现运动损伤。这些损伤包括韧带撕裂、肌腱断裂、关节囊的破损及肌肉的拉伤，还有可能出现软骨或半月板孟唇损伤，更有甚者会导致骨折等严重后果。

其次，每个人的心肺功能不同。突然做剧烈的体育运动或健身操很危险，心肺功能差的人会出现心动过速、缺氧等情况，甚至昏迷。

此外，有些人有基础性疾病，比如高血压、糖尿病。这些人在做剧烈的体育运动时，血压会突然升高，或是血糖突然降低，这也易发生危险情况，包括脑血管意外、低血糖性的昏迷等。

怎样避免运动损伤

运动前，可以对肌肉和肌腱纤维进行充分的拉伸，来适应运动中的各种动作，可降低损伤风险。

身体中的关节囊、韧带以及肌肉等有本体感觉。关节弯曲达到极限，就不能再继续进行了。因此，热身拉伸

时要注意辨别自己关节的极限，清楚什么程度是过度动作，这样能避免运动损伤。

运动前补充水分、电解质也非常重要。

运动受伤了怎样处理

立刻停止运动。在阴凉安全处坐下或者是躺着，注意观察受伤部位。

取冰镇的瓶装矿泉水，裹上毛巾后冰敷（不可直接用矿泉水瓶放在皮肤上）。冰敷的主要目的是防止血管破裂部分继续出血。

损伤部位不能负重，家里有支具的话可以佩戴支具或者拄拐杖以辅助活动。

如果疼痛未得到缓解，应该马上到医院接受专业诊疗。

哪些人不适合做健身操

健身操虽然运动幅度、运动量不是很大，但对协调性、平衡性等有较高要求。协调性比较差的人，脑神经有病变的人、老年人、骨质疏松人群、易骨折的人，不建议做健身操。

在跟着网上教练做健身运动时，因教练不能现场指导，就需要多关注自身的情况。建议做健身运动前，找专业人士先咨询，根据自身情况决定运动类型和强度。

本报记者 王劲松



云南省中医医院
云南中医药大学第一附属医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

产后身材走样 腹直肌分离惹的祸？

有人说，“80后”妈妈愿意在孩子用品上花钱，而“90后”妈妈更愿意在产后修复上花钱。有很多人问：产后修复有必要吗？如今，产后修复机构越来越多，鱼龙混杂。今天，云南省中医医院妇科产后盆底康复中心医师万茜茜为大家科普一下宝妈们关注的产后“大肚子”问题。

腹直肌分离是身材走样的元凶之一

90%以上的宝妈发现，产后最爱的裤子提不上去了，漂亮的裙子穿上“胖了”十斤，贴身上衣穿上就勒出一圈肉……其实，这有可能是腹直肌在“搞事情”。

万茜茜介绍，正常情况下，腹直肌是紧靠且对称分布在腹部的，但孕期腹腔压力过大，加上孕激素过多造成肌肉松弛，腹直肌开始分离，这时宝妈们就会出现肚子向前突

出，且皮肤松弛的情况。

万茜茜提醒，上述情况若是放任不管，就会因腹部肌群松弛而减弱对腹腔内脏器的支撑和约束，会引起脏器移位和功能紊乱。同时，肌肉功能受损，腹部肌肉使不出力，时间一长就会盆骨前倾或后倾，引起腰酸背痛、腹胀以及便秘问题。所以，腹直肌修复在产后修复中是非常重要的。

并非所有宝妈都要做腹直肌修复

据统计，孕晚期66%~100%的孕妈被诊断为腹直肌分离，但产后只有约53%的人群发生腹直肌分离，由此可见，约一半的宝妈产后可自行恢复。

“有很多宝妈焦虑地来到我们医院妇科产后盆底康复中心，说自己在某个产后修复机构检查后，发现腹直肌分离很严重，且骨盆是歪的，还检查出其他一堆问题……通过我们专业检查后发现并非如此，她们只是产后还没恢复。”万茜茜提醒宝妈们，一定要去有专业资质的医疗机构治疗。

被确诊为腹直肌分离的宝妈不要着急。云南省中医医院妇科产后盆底康复中心采用腹直肌电刺激加上中医手法治疗，帮助宝妈们甩掉大肚腩。电刺激腹直肌会让腹直肌强烈收缩，提高腹部肌肉的兴奋度，加强

腹直肌的锻炼，从而促使两侧腹直肌肉向腹前壁中线靠拢。加上专业的中医医师按摩，达到松懈腰部筋膜、激活腹部肌群的效果。云南省中医医院妇科产后盆底康复中心已开展中医手法治疗产后各类疾病6年，累计为上千位宝妈解决了腹直肌分离问题。

云南省中医医院妇科现已开通“盆底疾病专病门诊”，周一至周五接诊，“滇医通”微信公众号、云南省中医医院患者服务平台及医院人工、机器挂号处都可预约挂号。云南省中医医院遵循“先评估，再治疗，无评估，不治疗”的原则，通过多种评估方式诊断患者盆底功能障碍类型，然后再制定个性化康复方案。

本报记者 闵婕

公告牌

05/11 昆明市延安医院 开展减重义诊活动

昆明市延安医院组织减重代谢外科、内分泌科、营养科联合开展减重义诊，为重度肥胖患者解惑答疑，量身定制个性化减肥方案。

义诊时间：5月11日9时至11时

义诊地点：昆明市延安医院门诊大楼门口
义诊专家：朱燕昆 郑倩 姜健

本报记者 艾子文

05/12 昆明爱尔眼科医院 开展“倒睫告别日”讲座和义诊

倒睫是上下眼睑的睫毛倒入眼内刺激角膜引发的眼科疾病。老人与孩童是高发人群。发生倒睫，除了有异物感、怕光、流泪，还会引起眼球充血、结膜炎、角膜上皮脱落、角膜炎等症状。

讲座与义诊专家简介：管一沁，副主任医师，昆明爱尔眼科医院眼整形科主

任。具备丰富的眼部整形、眼部美容临床经验，擅长重睑、眼袋、义眼安装、眼部年轻化、上睑下垂、眼部先天性畸形等诊断、修复及眼部整形美容。

讲座时间：5月12日9时30分

讲座地点：昆明爱尔眼科医院4楼

本报记者 张晓橙

05/12 拨打12320健康热线 可咨询妇科疾病知识

你想深入了解妇科疾病有关知识吗？可拨打云南12320健康热线，云南大学附属医院妇科主任魏向群为你解答。

专家简介：魏向群，云南大学附属医院妇科主任，主任医师，教授，硕士生导师。擅长领域：妇科肿瘤、女性盆底功能障碍性

疾病及妇科微创技术。擅长妇科良性、恶性肿瘤、癌前病变、盆底功能障碍性疾病、月经病及各种妇科疑难杂症的诊治。

健康热线：0871-12320

热线时间：5月12日9时至11时

本报记者 陶彦然

05/16 云南省中医医院 开展碘与甲状腺疾病知识讲座

碘是机体合成甲状腺激素的原料，碘缺乏和碘过量均会导致甲状腺疾病的发生。碘缺乏可导致地方性克汀病、地方性甲状腺肿，碘过量可导致高碘性甲状腺肿等。

讲座时间：5月16日15时

讲座方式：微信关注云南省中医医

院微信公众号（订阅号），点击“省中健康”栏目即可进入直播间。

专家简介：刘弘毅，副主任医师，副教授，医学博士，硕士生导师，全国首届国医大师王绵之教授、张琪教授再传弟子，国医大师张震研究员学术继承人。

本报记者 闵婕