

长沙每天有20多人“动”出病

专家:运动健身别拼命,散步、游泳最适宜

伦敦奥运会正如火如荼地进行,看着运动员们在赛场上争抢、奔驰、翻腾,你是不是也心里痒痒的,想痛痛快快地运动运动?当心,可不是只要运动就对身体有益,不适合的运动种类、运动方式,都有可能给您的身体带来伤害。

什么运动适合您?怎样运动才最健康?本期,记者请省人民医院运动创伤门诊专家、关节外科主任医师刘宝荣教授给大家支招。

■记者 洪雷 实习生 胡建成 康梅 通讯员 梁辉

数据 每半天有20多人运动受伤来就诊

“医生您看我这是怎么了?手肘疼得很,连拧毛巾都没力气。”22岁的小伙子陈勇一脸不解,自己又没受伤,怎么会手肘疼痛。

刘宝荣给他看了看,“你这是典型的‘网球肘’。”

“网球肘?可我从来不打网球,只喜欢打打篮球。”陈勇更加不明白了。

“不是只有打网球才得‘网球肘’,过度使用肘部的运动,如羽毛球、篮球等,都有可能得这病。这是因为你过度使用肘部,造成关节磨损导致的。”刘宝荣说。

刘宝荣表示:“现在因不恰当运动导致的身体创伤越来越多,前段时间还有不少人因爬山造成膝关节磨损来找我治疗。人们只知道‘生命在于运动’,却不知道凡是运动,都会对身体造成损耗,过度运动,就会导致对身体的伤害。”

运动创伤门诊开办4个月来,刘宝荣每天坐诊半天,就诊人数从开始时的七八个,到现在的20多个,前来寻医问诊的人也越来越多。

“不恰当运动甚至比不运动的危害更大。”刘宝荣说,由于运动创伤这一概念尚未被广泛认识,不少人并不知道不恰当运动的严重后果,医生给患者检查时,常常也只检查骨骼是否受损,对其它创伤了解不多。“因此,健康运动必须作为一种新的观念加以推广。”

解释 每个体育项目都可能伤身体

“几乎每个体育项目都会对身体造成伤害”,当听到这样一个观点时,连记者都觉得有点“言过其实”。

刘宝荣说,“几乎所有运动员都患有不同程度的伤病,这些都与过量运动有关。”

刘宝荣举例道:“众所周知的‘飞人’刘翔,此前遭遇重大伤病,他的伤病名叫钙化性跟腱炎,就是因为长时间的跨栏,跟腱与跨栏以及地面形成碰撞造成的。平常人不会有他那么大的运动量,可当运动量累积到一定程度后,也会出现类似情况。”

“再比如羽毛球,大家都觉得打羽毛球可以治关节炎、颈椎病,可不少人就是因为扣球,造成急性肩袖撕裂。”刘宝荣还列举了多种运动项目相应造成的伤害,如常年踢足球会形成踝关节骨赘,即“足球踝”;打篮球易导致“网球肘”和半月板损伤;

打乒乓球易形成“扳机指”,手指不能灵活活动。



提醒 运动时别那么拼命

如何科学运动?刘宝荣表示,非职业运动员,不管是进行何种运动,都不宜太过“拼命”。

以打羽毛球、乒乓球为例,一周打一次,打半个小时就休息几分钟,总共不要超过2小时。

打篮球、踢足球,每一周或两周打一次,每运动一段时间就要注意休息。

爬山不要一口气爬到山顶,每爬一段路,最好坐下休息,待疲劳感减退后再继续爬。如果是爬楼运动,则每爬2层楼即稍事休息。

刘宝荣说,其实最适合老百姓的运动项目是散步、游泳、骑自行车和慢跑,“这些运动既能锻炼身体,同时给身体造成的损伤最小,可以更多地开展,但对于身体素质较差的人,则仍需加以控制。”



选错一副太阳镜会伤孩子一双眼

长沙市民张女士来电:大太阳每天都要送孩子去学琴,总担心她的眼睛被晒伤。请问下医生,孩子的眼睛需要防晒吗?该怎么防晒呢?

长沙市四医院眼科主任岳辉:儿童的角膜和晶状体都比成人清澈,所以更容易受到紫外线的侵害,因此,正确的防护措施有利于小孩子眼睛的正常发育。首先,家长要告诉孩子切勿直视太阳;中午12点-下午2点紫外线最强时,尽量避免户外活动;出门时戴宽边帽、遮阳伞,或戴合适的太阳镜。要注意的是,孩子不能长时间佩戴太阳镜,特别是6岁以下的儿童。

家长给孩子选太阳镜时要注意,不少儿童太阳镜以有机玻璃或普通玻璃制成,并没有防紫外线的功能;这种劣质太阳镜,反而更容易损伤眼睛。给孩子购买太阳镜,最好到正规眼镜店,选择印有防UV标识的;至于镜片的颜色,最好选择灰色、烟色或茶色,它们引起的色彩畸变较小,色感更佳,要避免选择糖果色的。

■记者 李琪 实习生 胡杨 朱莹 涂晓玲

别让近视影响孩子的一生

改变态度、让孩子把未来看清!

教育部2011年统计数据显示,全国小学、初中、高中、大学生视力不良检出率分别为32.51%、71.89%、81.83%、93.23%,78%的初中生为近视眼,被限制于不能报考自己喜欢的专业。

为了有效控制每年全国中小学近视眼发病数,由教育部、卫生部等十二部委联合成立的《中国近视眼防治行动计划》办公室与中国科学院2012年批准成立了《学生视力康复工程办公室》,并启动青少年全国范围内开展:“关爱学生、矫正近视”的视力康复活动,由专家制定视力康复干预意见,同时为青少年制定科学的饮食、作息、矫正方案。

态度1,“漠视比近视更可怕”

家长认为孩子近视是正常现象,配个眼镜了事。专家呼吁,只要孩子在16岁之前,近视都有望恢复正常!否则,将带来无尽的烦恼,还会发生其他眼病,影响孩子的自信心和人格!

态度2,“急于见效”

“一次治疗,终身不再近视!”此类宣传

本身就是对近视的无知!近视是长期不良用眼习惯而成,不是感冒发烧,不可能一次治疗一种药品就能彻底根治,家长必须有长期治疗的科学观念,避免上当!

态度3,“迷信手术”

家长认为许多人都近视,“近视治不好,所有治疗都是假的,骗人的,等孩子长大后做个手术就好了”,这种错误意识导致我国近视手术成风,而医学数据证明,手术并非一劳永

逸,中国台湾、欧美很多发达国家已经叫停近视手术。

态度4,“忽视长期效果”

很多家长有一定的理性意识,会选择真正有效的产品,但是这些产品都是暂时对视力的缓解,买回家之后,发现孩子根本不用,治疗起来举棋不定,难以坚持,效果自然也就无从谈起,等于买了废品。

孩子近视、父母该怎么办?

——放下顾虑,把孩子视力交给中科院专家!

◆ OO眼保仪里装着飞行员视力训练法!

——OO眼保仪的发明人中国科学院专家苏洪泉先生,通过对战斗机飞行员视力训练技术的长期研究,潜心研究十余年,结合脑状肌功能训练法,终于将工作成果转化为一台精密的OO眼保仪,让所有孩子都能通过简单有效的科学方法,摆脱近视困扰!让您的孩子从小拥有飞行员的眼睛。

◆ 世界首台能学习能娱乐的眼保仪!

OO眼保仪升级产品一出,在全世界引起轰动。近视产品不少,近视仪器更是繁多,但是能够创造性的将学习和娱乐放进眼保仪中,这在全球都是开创性的。家长再不必担心买回去的是新鲜三天又弃之高阁的废物了。OO眼保仪储存了动画片,电子词典,娱乐游戏和电子读物,让孩子在不知不觉中,完成治疗和学习。

防治近视 用OO眼保仪

科学有效 安全无害 敢承诺

- 1 当场治疗、当场见效,15分钟提高两行
- 2 调节睫状肌、消除视疲劳
- 3 中低度近视、摘掉眼镜
- 4 高度近视、降低度数、防止度数加深
- 5 学习、背单词、娱乐、治近视同步进行



京医械广审文第2012040127

紧急通知

OO眼保仪给湖南青少年一个摆脱近视的机会!

OO眼保仪现在在全省范围内开展签约治疗活动,请关注孩子视力的家长即刻报名,参加签约治疗活动!若孩子视力没有提高,摆脱近视,OO眼保仪郑重承诺:绝不收费!

活动时间:2012年7月1日-2012年8月30日

活动地点:湖南各地OO眼保乐园

请孩子有以下情况的家长报名:

- 1: 孩子学习紧张,视力低于5.0
- 2: 孩子已经近视,但不想给孩子配眼镜。
- 3: 已经戴眼镜,但每年还在发展。
- 4: 采用其他近视治疗方法,但效果不佳。

为了孩子早日摆脱近视困扰,请家长尽快报名!



诚招各市县合作伙伴: 0731-86452378 视力康复报名热线: 0731-85057222

长沙市: ▲岳麓区望岳路21号OO眼保乐园(钰梅楼北100米处)
沅江市: ▲政通小学往西60米OO眼保乐园 电话: 13973773166

▲雨花区韶山中路744-4号OO眼保乐园
花垣县: ▲解放街37号OO眼保乐园 电话: 15174397599

▲平和堂各大药号有售
18974309822