



下蹲好处多 掌握正确姿势是关键

■ 张灿城 张宇

心脏负荷。反复下蹲、起来、再下蹲，可以加强血液循环，增加回心血量，加快血液循环和新陈代谢。此外，它还对稳定血压、调整内分泌有积极作用。

放松减压

下蹲动作比较简单，不需要大脑积极思考，可以放松精神，减轻压力。

正确的下蹲姿势很重要

选择正确、合适的下蹲，确实可以强身健体，否则就可能出现问题。下蹲造成的伤害，很多是由于不该做的人做了，或者是动作做得不准确、方法不对导致的。正确的下蹲应该核心绷紧，脊柱中立，上半身不要弯曲。上下身形为一个整体，无论是对徒手深蹲还是负重深蹲都是必要的。

现代人由于长期久坐导致腹部的肌肉长期处于松弛状态，体态含胸驼背导致呼吸模式紊乱，核心力量不足。在这种情况下，如果盲目下蹲，甚至负重深蹲，就非常容易导致力量放在膝关节上，造成越蹲越损伤膝关节。因此，增强核心力量的训练是进行正确下蹲的前提，正确的方法应该是腰腹臀一起发力，感觉这一块是一起绷紧的，带动大腿至膝关节活动，这样的用力才是正确的，如果感觉是膝关节往下主动跪的动作，那样的发力就是错误的，很可能令膝关节受伤。如果把握不准自己做的下蹲是否标准，最好请专业人士指导，纠正错误的动作。

另外，下蹲前要进行充分的热身活动，这样让身体都热起来，关

节都动起来后，才进行下蹲活动，能够有效预防运动伤。下肢的热身运动建议在5-15分钟，着重多关节的运动。下蹲时，选择合适的组数和次数，不要逞能，锻炼要循序渐进，每一组之间应有1分钟左右的休息时间。最后，下蹲后要充分的拉伸和放松。

有些人不适合下蹲

专家表示，年龄不是衡量能否下蹲的绝对标准，而应从体重、身体状况、运动能力和水平、下肢的力线情况、膝关节的情况、肌肉力量情况、各关节运动协调能力等去综合评估、分析。

例如，力线不良，有“X”形腿或者“O”形腿的人，哪怕还比较年轻，也不建议做过多的下蹲。40岁以上的人，如果没有长期锻炼，肌肉力量很一般，已经出现有点上下楼梯痛，就是提示软骨开始有退变，也不建议做过多的下蹲，建议可以加强核心力量练习，做些非负重状态下的抬腿、踮腿动作，游泳、骑平路自行车都是很好的运动方式。

对于半月板损伤、韧带损伤、软骨损伤、滑膜肌腱炎症、不明原因膝关节痛的人来说，建议首先还是到专科医生处就诊，先对病情进行客观评估和分析，制订治疗方案后，再配合科学的康复方案，循序渐进地康复，不建议自己盲目做包括下蹲在内的训练。

下蹲运动是保养双腿、促进血液循环、增强腿部肌肉的一大利器。但是在现实生活中，很多的膝关节痛都与不恰当的下蹲有关。这到底是怎么回事呢？

经常下蹲有益身体健康

增强肌肉力量

下蹲活动需要胸背部及腰腹部肌肉的配合，甚至有的动作需要上肢的配合，实际上这是对周身肌肉整体活动的训练。重复活动可以增加大脑对身体屈伸活动的控制性，使人能适应身体的突然屈伸变化，降低摔倒的风险。

提高骨关节灵活性

适当的蹲起活动可以增加髋、膝关节的活动，适当增加灵活性，巩固膝关节稳定度，延缓关节老化。

预防心血管疾病

下蹲活动可使周身血管规律性地收缩舒张，减少心脏外周阻力，改善微小血管的弹性，减少



麻腮风疫苗替换接种程序知多少

自2020年6月1日起，我国儿童8月龄接种麻腮风联合减毒活疫苗（简称麻腮疫苗）将调整为麻腮腺炎风疹联合减毒活疫苗（简称麻腮风疫苗），实施2剂次麻腮风疫苗免疫策略，即8月龄和18月龄分别接种1剂麻腮风疫苗。我市也于6月1日起全面实施2剂次麻腮风疫苗免疫程序。

具体接种原则

2019年10月1日（含）后出生儿童：8月龄接种第1剂麻腮风疫苗，<12月龄完成；18月龄接种第2剂麻腮风疫苗，<24月龄完成。

2007年后至2019年10月1日前出生的儿童，应至少接种2剂含麻疹成分疫苗、1剂含风疹成分疫苗和1剂含腮腺炎成分疫苗，对不足上述剂次者，使用麻腮风疫苗补齐。

2007年前出生的<18周岁人群，如未完成2剂含麻疹成分的疫苗接种，使用麻腮风疫苗补齐。

如果需补种两剂麻腮风疫苗，接种间隔应≥28天（详情请咨询现居住地所属的儿童预防接种门诊）。

什么是麻腮风疫苗

麻疹、流行性腮腺炎和风疹都是由病毒引起的急性呼吸道传染病，主要发生在儿童和青少年。麻腮风疫苗在全球广泛应用，世界卫生组织推荐2

剂次麻腮风疫苗免疫策略控制麻疹、风疹和腮腺炎。

麻疹是由麻疹病毒引起的具有高度传染性的急性发热出疹性疾病。主要临床表现为发热、流涕、喷嚏、咳嗽等上呼吸道症状，口腔颊黏膜可见柯氏斑，伴发特征性皮疹等。肺炎是麻疹最常见的并发症。

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的一种急性呼吸道传染病。临床上以腮腺非化脓性肿胀、疼痛伴发热为主要症状。该病造成的危害并非仅局限于腮腺，病毒能够侵犯多个脏器和中枢神经系统，引起包括腮腺炎、睾丸炎、耳聋、无菌性脑膜炎和脑炎等并发症。

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道病毒传染病，临床上以低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大为主要临床表现。多数患者感染后临床症状轻微，并发症较少，但是孕妇感染风疹易导致胎儿先天性畸形。

接种疫苗后常见的不良反应

一般接种后24小时内可能出现疼痛触痛，多数情况下于2-3天内自行消失。一般接种疫苗后1-2周内，可能出现一过性发热反应或皮疹，大多为轻度，一般不超过2天，通常不需特殊处理，必要时可对症治疗。

（来源：重庆市疾病预防控制中心）

吞咽难、喝水呛 可能提示脑干损伤

大脑是我们生命活动的一个司令部，吞咽的指令也是从大脑发出来的，如果病变发生在侧脑室旁、大脑额叶和脑干等部位，就会影响到人体的感觉。

吞咽的时候，我们会在大脑神经的控制下，自觉地憋气，封闭气道，让食物到达胃部。如果大脑控制吞咽的部位出现问题，气道封闭不严，食物可能跑到气管，严重时会使入窒息。所以吃东西时，如果出现食物的残留或者严重的吞咽困难，就可能是脑中风的信号。而且患者自己往往没有察觉到，吃饭速度也会不自觉地变慢，甚至对于水和粥这种

不需要咀嚼的食物，也会下意识不断咀嚼。

如果大脑脑干损伤，还有可能出现大量吐口水的症状。正常人一天分泌的唾液量是1000-1500毫升，会随着吞咽动作进入身体，而脑干部位损伤的病人，由于吞咽感觉缺失，就会不由自主地吐出来。另外还有一个特征就是吃东西或喝水常常呛到，尤其是喝水，正常人吞咽速度应该只需要0.1秒就能完成。

吞咽困难是脑中风的典型征兆，而患者往往自己难以察觉。但同时，能引起吞咽困难的病症还有许多，要注意分辨，及时治疗。（本报综合）

孕妇要注意角膜水肿

■ 郑佳颖

孕期身体会有一系列的变化，因为激素水平的变化，有些龋齿开始隐隐作痛，后期小腿也可能出现水肿及各种不舒服的症状。有些孕妇可能还会表现在眼睛里，会有轻微的角膜水肿，但不是每个人都会碰到。

专家表示，怀孕女性因为孕期黄体酮分泌增加及电解质紊乱等，进而可引起角膜内水分增加，多为轻度水肿，尤其孕末期眼角膜厚度也轻度增加，一般产后6-8周恢复正常。孕期应注意眼部卫生，均衡摄入对眼睛有益的维生素等营养物质，不要熬夜。