



## 跳绳虽好 姿势不对却易伤关节

■董长喜

跳绳因亲和力强、健身价值高、对场地和器材要求不多,深受各年龄层运动人士喜爱。跳绳,不仅是一项性价比极高的全身性燃脂运动,还能加强心肺功能、改善身体协调性,同时提高下肢肌肉力量。但是,跳绳方法不对、运动量过大,也会给身体带来损伤。怎样做到“跳跳更健康”呢?

### 跳绳对不同人群的好处

#### 青少年:助力长个儿、刺激大脑发育

青少年处于骨生长发育的高峰期,也是身高敏感期,如果运动量不足,下肢骨骼可能无法充分发育,进而影响最终身高。跳绳能刺激膝关节、踝关节的骨骺发育,从而促进身体纵向生长,让下肢更修长,还能加速脑部血管循环,刺激大脑发育、改善记忆力。

#### 中青年:预防慢病、增加肌肉耐力

中青年往往是“久坐一族”,下肢血液循环不良,关节腔滑液分泌减少,关节损伤风险增加。跳绳有助于放松全身肌肉,增强下肢循环,提高心肺功能和增强免疫力,从而预防肥胖和慢性病。

#### 老年人:减缓肌肉萎缩、提高认知功能

对心肺功能良好、躯体协调性较好的老年人来说,强度合适的跳绳有助于减少骨质流失,预防骨质疏松、骨折的发生,还能刺激肌肉,减缓萎缩速度。跳绳还能促进大脑对上肢和小腿肌肉之间的神经联系,有利于提高认知功能,防止认知功能衰退。

### 5种错误姿势易伤关节

不少人认为跳绳对膝盖不好,上海体育科学研究所研究员刘欣表示,姿势正确的情况下,跳绳落地瞬间,踝关节受力最大,对膝关节的冲击反而不大。以下几种常见的错误跳法可能对膝关节造成

伤害:

#### 跳得过高冲击力大

初学者或很少跳绳的人容易跳得过高,下落的距离就会变长。长期如此,可能会因落地瞬间冲击力较大损伤踝关节。跳绳高度以3~5厘米为宜,个人感觉舒适即可。

#### 受力不均伤关节

正常情况下,跳绳时双腿着力均匀,但有些花样跳绳可能导致受力不均,比如双脚交替跳绳。建议初学者并脚跳,熟练后再尝试花式跳法。

#### 双腿过直伤膝盖

如果双腿伸得过直,膝盖缺乏缓冲角度,同样会造成伤害。跳绳时应保持膝关节的自然弯曲,不必刻意绷直。

#### 驼背探头易拉伤

跳绳过程中,长时间驼背探头会加重身体的紧张程度,长此以往易导致拉伤、扭伤或形态变丑等问题。

#### 盲目加大运动量

有些人运动时“急于求成”,想尽快看到减脂或增肌效果,进而盲目加大运动量和时间。这会导致腿部关节长时间受力,易受伤。

### 日常跳绳注意事项

专家提醒,跳绳前做好热身运动,跳绳后做些放松活动。应穿质地软、重量轻的鞋子,鞋底要有一定厚度且相对柔软;开始锻炼时,采用单摇跳法,双脚同时起落。跳跃不需太高,以免关节劳损;跳绳过程中应保持身体适度放松,脚尖和脚跟协调用力,防止扭伤;饭前和饭后1小时内不建议剧烈运动。跳绳最佳时间段是下午3点到晚上8点。建议每周跳绳4~6次。

需要注意的是,跳绳虽然大众普适性很高,但年龄太大、腿脚不便人群,或有心脑血管疾患,以及高血压、骨质疏松等疾病的患者都不宜进行。对于患有膝关节疾病的人来说,跳绳可能会加重疼痛。这部分人群如有跳绳意愿,建议先咨询医生。

## “十四五”我国将大力发展中医药老年健康服务

新华社北京电(记者 田晓航)国家卫生健康委等15个部门近日联合印发《“十四五”健康老龄化规划》(以下简称《规划》)。《规划》提出9项主要任务,发展中医药老年健康服务是其中之一。

在老年人中医药健康管理方面,《规划》提出,进一步发挥中医药健康管理在基本公共卫生服务项目实施中的独特优势,积极推进面向老年人的中医药健康管理服务项目;鼓励中医医师积极参与家庭医生签约服务,为老年人提供个性化中医药服务;加强老年人养生保健行为干预和健康指导。

在中医药健康养老服务能力建设方面,《规划》提出,加快二级及以上中医医院老年医学科建设,加强中医药健康养老服务能力、人才培养能力、技术推广能力建设,提升老年人常见病多发病的中医药服务能力和水平;加强各省级中医治未病中心中医药老年健康服务能力建设,制订相关标准规范,培训推广中医适宜技术,提升中医药特色服务能力。

在中医药健康养老文化宣传方面,《规划》提出,积极宣传适宜老年人的中医养生保健知识、技术和方法,推动优质中医药服务进社区、进农村、进家庭。积极开展中医健康体检、健康评估、健康干预以及药膳食疗科普等活动,推广太极拳、八段锦、五禽戏等中医传统运动项目。

《规划》还设专栏提出实施中医药老年健康服务专项工程。其内容包括:推动二级及以上中医医院开设老年医学科,完善老年医学科科室基础设施设备,提供老年健康服务;推动建设一批具有中医药特色的医养结合示范机构,为老年人提供中医体质辨识、诊断治疗、康复护理、养生保健、健康管理等中医药特色服务。

《规划》明确,到2025年,65岁及以上老年人城乡社区规范化健康管理服务率达到65%以上,65岁及以上老年人中医药健康管理率达到75%以上,三级中医医院设置康复(医学)科的比例达到85%以上。

## 医嘱中的软食、流食、半流食该如何区分

对于部分肠胃功能不好,仍在恢复期的患者,医生常会建议吃一些流质、半流质的食物或者软食。

通常来说,软食是一种质软、容易咀嚼、比普通饭易消化的膳食,常作为半流质至普通饭的过渡膳食或从普食到半流质的中间膳食。而半流食是一种比较稀软、成半流体状态,易于咀嚼吞咽和消化,介于软饭和流质饮食之间的膳食。流食则为液体状食物或在口腔可融化为液体的食物,极易消化。

流食包括肉汤、牛奶、米汤、蔬果汁等。对于术后需要过渡的患者,为了补充蛋白质,还可以将水替换成牛奶制品。等到伤口及消化功能得到一定程度的恢复,可以从流食过渡到半流食、软食比如软米饭、烂面条、肉

泥等直到最终的普食。

而对于需要养胃的患者,粥类质地软,易消化,可以减轻胃肠道负担,是一款很好的养胃食物。但并不是所有的胃病患者都适合喝粥,胃食管反流病患者就不适合喝粥,而是更适合进食半流质或半固体的食物,比如馒头等发面食物。

因此,软食、半流食、流食适于不同情况的人群食用。对于食用流食、半流食的患者来说,食用半流食时要遵循少食多餐的原则,各种食物皆应细、软、碎,易咀嚼,易吞咽,少粗纤维,无刺激性。而流食由于其为液体状的食物,因此每日餐数应更多,可供应6~7餐,因能量低,营养素不足,只能短期过渡食用,不建议长期食用。

## 孩子耳朵疼 警惕中耳炎

■吴旋

婴幼儿由于抵抗力差,且咽鼓管具有短、平、宽的特点,比成年人更容易得中耳炎。如果家长发现,孩子哭闹同时不停地抓耳朵,就要警惕急性中耳炎了。

急性中耳炎发作时,会有耳朵刺痛和搏动性痛,且随着吞咽和咳嗽,疼痛会加重,或是听力减退、耳朵闷胀和低调耳鸣,严重者可出现耳朵穿孔流脓。有些孩子还会出现畏寒发热,甚至恶心呕吐等症状。

如果确诊为急性中耳炎,应及时使用抗生素控制感染。需要注意的是,急性中耳炎使用抗生素一定要遵医嘱,足疗程治疗方可有效控制感染。切忌自行乱用抗生素,或是因为担心副作用私自给患儿停

药,否则可导致病情反复或鼓膜穿孔。若出现鼓膜穿孔流脓,需及时清理外耳道脓液并取脓液做细菌培养和药敏试验,这样有助于选择适合的抗生素进行治疗。通过积极治疗,大多数急性中耳炎可治愈,但治疗不及时或治疗不当,则可能导致以下两种情况:第一种是慢性分泌性中耳炎,可导致渐进性听力下降,由于症状较为隐蔽,是婴幼儿致聋的常见原因。病史3个月内的患者可考虑保守治疗和观察;病史3个月以上可先考虑药物治疗,治疗无效则需考虑手术治疗。第二种是慢性化脓性中耳炎,表现为间歇发作性耳流脓和听力下降,小部分患者可致耳源性颅内颅外并发症,需积极处理。