

挑战“青绿腰”？ 小心运动损伤！



本报记者 鞠圣娇

央视春晚舞蹈节目《只此青绿》在网上掀起了“青绿腰”的挑战热潮。但实际上“青绿腰”对腰腹核心力量要求很高，“极度后仰”式的下腰对脊柱的椎间盘及椎体后方下骨头压力比较大，容易造成腰肌扭伤或腰椎间盘突出，严重时可能会发展成为顽固性的腰椎疼痛或腰椎滑脱，并不适宜普通人进行模仿。

“其实，除了‘青绿腰’这种高难度动作，很多日常运动都会带来运动损伤，轻则会感到疼痛，重则需要住院治疗。”2月7日，记者就运动损伤的问题采访了聊城市中医医院康复医学科主任、主任医师齐敬东。

运动不当小心运动损伤

在齐敬东的门诊上，不少患者是在跳舞、健身、练习瑜伽时，因姿势不正确而出现了损伤。比如，瑜伽中有个向后

弯腰、头触到脚尖的动作，此时身体应该呈圆弧形，但有的练习者身体呈三角形，这样腰部就会受伤。还有的人为了减肥或增肌，选择在健身教练的指导下运动，但这并不意味着就能远离运动伤害。有位患者为了拥有宽阔的后背一直在练习斜方肌，但因为发力不对，导致一侧斜方肌过于强壮、一侧显得很弱。

“选择运动时要根据个人情况，我们不提倡做一些极限运动，对于难度较高的动作一定要在专业人员的指导下，循序渐进。”齐敬东说，哪怕就是跑步这种看似简单的运动，如果姿势不正确或者身体本身存在一定问题，都有可能导

心态好才能从运动中获益

致膝关节损伤等疾病。齐敬东提醒，不能为达到某种效果而承受超过能力的训练强度。曾经，有位腰椎滑脱的患者，为追求暴走带来的愉快

感，导致膝关节疼痛。还有的患者为健身或减肥，一边加大训练量，一边不合理饮食，最终伤害身体。

门诊上，因为踝关节、肩关节不适就诊的人数很多。但齐敬东治疗这两种关节疾病时，不只关注这两个关节本身，而是把人体肌肉、筋膜、相邻骨骼关节都考虑在内，采用手点穴位、针刺和运动疗法等综合性疗法，她说：“中医理论认为‘肾主骨生髓，为先天之本；脾主四肢肌肉，为后天之本；肝主筋’，要想达到骨正筋柔，肌力强健，这三脏腑很重要，普通人运动也不能忽视身体其他方面的健康。”齐敬东提醒，出现损伤后，一定要及时就医。有些运动损伤，可能当时看不出问题，但已经埋下了疾病的苗头，若不就医可能造成难以挽回的后果。

日常锻炼不妨试试“八段锦”

日常生活中应该怎么样锻炼呢？

齐敬东说，不妨试试“八段锦”，这是国家体育总局推荐的运动之一，而且动静结合、老少皆宜，一套“八段锦”动作需要十几分钟。齐敬东所在的科室每周三都会带领患者体验“八段锦”，感受其魅力。

“‘八段锦’由八个肢体动作组成，每一个动作都蕴含了中医药文化特色。”齐敬东介绍，练习者在练习时，通过凝神定志，实现形、神、意合一，而且出掌、伸展过程中也要有力道，这就达到了锻炼身体关节、肌肉的目的，而且还没有跳、跑等易造成运动伤害的动作。她以第一式“两手托天理三焦”举例，通过两手交叉向上托，缓慢用力，保持拉伸，可以达到通畅“三焦”、调和气血的目的，而且还能舒展上肢各关节周围的肌肉、韧带和关节软组织，对于防治常见的肩部疾患、预防颈椎病等，都具有良好的作用。

龋齿、牙齿畸形 孩子们的口腔问题真不少

专家提醒：牙齿健康重在养成良好习惯

本报讯(记者 鞠圣娇)“一放寒假，就开始忙碌了。除了治疗牙齿相关疾病，来做正畸的孩子也非常多，每天就诊量能达到70多人。”2月9日，记者来到东昌府区妇幼保健院，看到口腔科副主任钱涛正忙着为一名小女孩制作矫正方案。诊室外，排队等待的患儿和家属有不少，有的孩子因为龋齿导致脸部肿胀，表情痛苦。

“孩子的牙套是去年寒假戴上的，趁着这几天孩子还没开学，就赶紧来复查一下。”正在等待的市民王女士说，一次串门聚会时，有朋友提醒她，孩子的牙齿排列不整齐，矫正后能取得不错的效果，王女士便带孩子到医院进行了牙齿矫正。很多家长选择假期期间为孩子矫正牙齿，是因为牙齿矫正初期可能需要拔牙或会造成一定的不适感，利用假期时间，孩子可以慢慢适应。

还有的孩子平时不注意口腔健康，过年时更是放松，吃了太多糖果、饮料、蛋糕等甜食，加重了本来就存在的龋齿，孩子疼得受不了，甚至无法顺利进食。除夕、大年初一两天，钱涛每天都要接诊10余位患者，大部分都是牙齿发炎的急症患儿。

钱涛表示，如今家长对孩子的口腔健康和美观十分重视，想让孩子拥有一口漂亮的好牙。但实际上，保持牙齿健康更重要的是平时养成良好的卫生习惯，家长每天都要督促孩子刷牙。儿童可以进行涂氟或窝沟封闭，如果出现龋齿等疾病，一定要及时就诊，避免问题愈演愈烈。“儿童牙齿矫正有三个阶段，3—5岁乳牙期，8—10岁替牙期、12—13岁恒牙早期可以解决不同的问题。”钱涛建议，如果孩子需要牙齿矫正，应该及时到医院就诊。



避免焦虑，从制订计划开始



本报记者 鞠圣娇

新年新气象。今年，你制订新年计划了吗？去年的计划完成了吗？面对这两个问题，你可能会摇摇头，可能会因此怀疑自己的能力。为什么我们完成不了计划呢？怎样才能制订切实可行的计划呢？2月8日，聊城市心理健康服务中心的心理咨询师刘来彪对此进行了分析。

2021年，刘来彪把每天坚持阅读20分钟、退出社交媒体作为自己的目标，他确实做到了每天阅读，但花在手机上的时间仍然不少。刘来彪说，很多时候我们做某件事是因为从众效应，即看到大多数人去做了，我们也会跟着做。像制订计划，因为其内容只与自己相关，哪怕完不成，除了轻微的负罪感，不会带来其他损失，这时，“完成计划”就变得无足轻重了。刘来彪建议，制订计划之前要先考虑初衷是什么。

完不成计划，还有其他原因。其中一个原因是计划内容不合理，或者是我们高估或错估了实际能力，计划看似没问题，但其内容没有可行性，或者内容抽象且模糊，无法操作。实践时，因为我们不知道该如何下手，最后要么我们逃避完成计划，要么降低自己对完成计划的要求。还有种原因，是我们只是享受制订计划这个过程带来的虚假成就感。心理学研究表明，当我们把目标告诉他人时，内心会感到满足，即“说了就等于做

了”。而当我们把目标发到朋友圈中，还会收获很多鼓励和点赞，这时我们会陷入虚假的满足感中，完成这件事的动力因此大幅削弱。

如何制订切实可行的新年计划？因为理想自我与现实自我之间的差距，让我们的计划变得无法实现。所以，刘来彪建议，制订计划时一定要先确定我们现阶段的水平及所处的环境能否支持我们顺利完成计划，根据实际情况，我们可以选择稍微高一点的目标。比如，我们一年可以精读5本书，就可以将新年计划制订为读完7本书。首先，细化目标，将计划变为可量化的实施步骤，对这7本书进行分类，计算每本书读完的时间。其次，制订计划应讲究弹性，我们不能期望每天都会严格执行计划，应该考虑情绪、身体状态、突发事件等因素，允许自己临时调整进度。最后，提高执行力，我们需要告诉自己，每天只要进步一点点，就会离目标更近一些，激励自己坚持执行下去。

当然，完不成计划或者执行计划受到阻碍的时候，我们难免会感到焦虑，这种焦虑也会影响我们完成目标和计划。有的人甚至因此得了焦虑症，发现自己心跳变快、呼吸困难。聊城市心理健康服务中心的咨询师张晓嵩告诉记者，我们可以通过运动来缓解自己的焦虑，运动也可以调整身体状态。面对计划，我们可以将其分解成小块，一步步地去做，从中获得的成就感也会支撑我们坚持下去。我们还应该规律作息，不能因为要完成某项计划和目标，影响正常生活。