

预防运动受伤,就这么办!

小记者听“运动与骨关节”公益讲座,学习正确的运动方式

N海都记者 刘薇 吴日锦 林良标 文/图

运动能够强身健体,对疾病的预防和康复也有着积极作用。然而,如果方式不对或力度不合适,运动也可能给我们的骨关节带来伤害。

11月6日,由泉州市科协、鲤城区科协主办,2021刺桐科学传播学者百场科普巡讲——“运动与骨关节”公益讲座,在泉州市文化宫内清正社区居委会举办,30名海都小记者参加讲座,听泉州市正骨医院主任医师吴昭克科普运动与骨关节健康。

运动与健康

海都小记者:泉州市丰泽区实验小学五年4班 王品美
指导老师:谢丽群

秋高气爽,艳阳高照,又是一个新的学期,小记者活动开始啦。

听说泉州市正骨医院主任医师吴昭克给我们带来了运动与关节的讲座,我跟妈妈早早来到清正社区居委会。我特别爱运动,所以对运动的讲座也充满了期待,开讲前的等待过程中,我的心像一壶刚烧开水,激动得都要溢出来了。

很快,讲座开始了。吴医生告诉我们,生命在于运动,然而,运动时可能因为种种原因导致受到伤害。所以,青少年要选择适合自己的运动,运动前要做好热身,如果受伤了应采用正确的处理办法。

我明白了,不适合小孩子的运动有使用健身器材、举杠铃或使用跑步机。另外,长跑会减慢骨头的发育速度,倒立会对眼睛带来伤害。如果不小心因运动受伤了,轻微擦伤的话,只要冲洗消毒再抹上药水就可以了;稍微严重一点导致破皮流血的,消毒后要进行包扎。扭伤时,需要先用冰袋敷,如果严重应及时去医院……听着吴主任的讲座,我频频点头,一一记在心里。

今天的讲座让我受益良多,我学到了健康科普知识,懂得以后利用这些知识科学运动,让自己在运动中享受快乐,变得更加健康。

运动时要注意安全

海都小记者:泉州市昇文小学五年1班 姚杨泽海
指导老师:苏丽萍

一场“运动与骨关节”公益讲座,让我感触颇深。

小朋友们,你们喜欢运动吗?我相信,你们一定会说“喜欢”!但在运动的时候千万要注意安全,如果不注意安全,很有可能会受伤,小至擦伤、破皮,大至划伤、骨折呢!

有一天,我和朋友在打篮球。突然,一个朋友把球传给我,我赶紧去接,结果球撞上我的大拇指,只听见“咔吧”一声,一阵钻心剝骨的痛从小拇指传遍

全身。我心想:不好,骨折了。我赶紧跑去找奶奶,奶奶一听说我骨折了,赶紧带我去医院……这次可算吸取了教训,从此,我每次运动都十分小心,很少受伤了。所以你们运动时也一定要小心。

如果受伤了怎么办呢?如果是小擦伤,就回家清洗一下,抹点药水就好了。如果是骨折,赶紧让周围人去拨打120。

运动当然好,但一定要当心,避免意外受伤。

运动受伤后这样处理

海都小记者:泉州市丰泽区实验小学六年3班 陈思敏

生命在于运动。不过,运动难免会受到伤病的困扰。那么,该如何预防和治疗运动带来的伤病呢?

今天,我们小记者团去听了一场有关预防运动受伤的讲座,主讲人是来自泉州市正骨医院的吴昭克副院长。吴副院长首先讲了运动损伤的原因,大多是因为思想不重视,局部负荷过大造成的。如果所受的是轻微的外伤,可以先用清水消毒伤口,再涂点红药水,最后包扎

一下就行;如果是中等伤势,比如有可能伤及骨头的,则要去医院拍片子,再断定是不是骨折。如果条件允许,可以先在骨折处夹上木板,缠上绷带,再送医院,这样可以防止骨头长歪。

当然,有些运动不适宜小孩子,比如长跑会减慢骨头的发育,还有倒立会损害视力……

吴副院长讲课的时间只有一个多小时,但足以让我们认识到如何避免运动损伤,以及受伤该怎么处理。



小记者认真听讲,学习如何正确运动



参加讲座的小记者们收获满满



认真听讲,学以致用

如何防止运动受伤

海都小记者:丰泽区实验小学四年4班 肖涵月

今天,我来参加海都小记者活动,听了一场有意义的“运动与骨关节”公益讲座。

运动有许多好处,它可以促进发育,让我们体质变得更好,还能培养我们良好的习惯。然而,运动时若不小心摔倒,会受伤,甚至严重到骨折,要立即去医院。不过,如果我们在运动前做好准备,比如做好热身,受伤的几率就会大大降低。

另外,有一些运动是不适合我们小朋友的。比如,长跑会减慢骨头发育,

倒立会损害眼睛,掰手腕、拔河等也会对身体造成伤害,还要尽量避免使用健身器材。

最后,根据医生的科普,我给大家做个总结:一、要适当运动。要在家长和老师的看护下运动。部分运动不适合孩子,尽量不要去参与。二、运动前要做好热身,注意力要集中,可加强易受伤部位的训练。防止疲劳状态下运动,要保护好自己。

这就是我的分享,你们觉得有用吗?

运动里藏着好多知识

海都小记者:丰泽区第二实验小学三年3班 王志圣
指导老师:黄盈盈

上周六,我参加了一场健康知识讲座,学习如何在运动时保护自己。主讲人是泉州市正骨医院的吴医生。

一开场,吴医生就告诉我们:“运动有好处,比如长身体,增强免疫能力等。”这时,一位同学提问:“那运动都是好处吗?”“并不是。”吴医生继续说,比如踢足球容易让下半身受伤;打篮球容易伤到手;打乒乓球容易被桌子碰到……

“那么,当你运动受伤时,是不管它,还是揉一揉,或者热敷?”吴医生提出第二个问题。同学们齐

声回答:“都不可以!”吴医生故意疑惑地问道:“为什么?”一个高个子同学举手回答:“不管它的话,伤势会变得更加严重;揉的话会使它变形,不会有好转;正确的方法是冷敷,而不是热敷。”吴医生满意地点头:“你真棒!”接着,吴医生详细地告诉我们正确的处理方法:如果伤势较轻,告知老师或者家长,并冷敷处理;如果伤势较重,须拨打120求助。

最后,吴医生还通过一个小视频让我们了解骨折。看来,运动不仅仅是简简单单的锻炼,还藏着很多知识呢。

这些运动禁忌,你知道吗?

海都小记者:丰泽区实验小学五年3班 庄子严

今天上午,我来到了文化宫内的清正社区,听一场关于运动与健康的知识讲座。

吴昭克医生问我们:“人体最主要的部位是什么?”我们齐声回答:“是骨骼。”吴昭克医生满怀笑容地说:“对。没有骨骼,我们就不能带动肌肉运动。”

吴医生告诉我们,如果我们时隔多天没有运动,突然做剧烈运动,隔天肌肉可能会发生慢性剧痛;如果每天都剧烈运动,那么,身体也会发生急性剧痛。所以,我们的运动要适量。

吴医生又问我们:“如果骨折,可以用热敷来减缓痛感吗?”我们异口同声地说:“不行!”吴医生解释,热敷虽然可以减缓剧痛,但是热胀冷缩会导致伤口更加破裂,用冷敷虽然不会减缓痛感,但可以冷却伤口……

通过这次学习,我学到了在生活中要爱惜自己的身体,不能过多地剧烈运动,也不能不运动,要让身体的肌肉保持平衡。遇到骨折等情况,应遵循医生的指导,正确紧急处理,并及时拨打120就医。