

舞蹈可以培养孩子的气质,提高身体协调性和柔韧度,但也要注意避免损伤

# 预防儿童舞蹈损伤,注意“三个适当”

健康福建  
科普先行  
福建省卫健委 联合出品  
海峡都市报社

近年来,不少家长把孩子送到舞蹈培训机构接受集训,街舞、芭蕾、拉丁舞等,更是家长们热衷的培训项目。

学习舞蹈可以培养孩子的气质,提高身体协调性和柔韧度,激发孩子的表现力。但是,舞蹈动作种类繁多,一些高难度动作存在一定安全隐患,如下腰、旋转、跳跃等,操作不当都可能导致肌肉拉伤,严重者甚至导致脊髓损伤和瘫痪。此外,膝关节损伤、踝关节韧带伤等等,在练习舞蹈时也很常见。如何避免这些伤害呢?

## 儿童身体“软”,有双刃剑效应

对于儿童来说,体内的骨骼大多以软骨形态存在。随着年龄增长,人体的骨化中心不断把软骨转化为骨骼。所以,四五岁的孩子确实很“软”。这个年龄段开始学习跳舞,对孩子身体协调性很有帮助。而青少年的骨

骼处于生长发育时期,骨弹性、韧性较好,但坚固性差,承受压力和张力不如成人,这导致他们在舞蹈训练中更易发生骨骼损伤。

比如,在练习高频率的跳跃时,在坚硬地面重复跳跃的冲击,可能超过下肢骨骼负

荷承受能力,损害生长发育活跃的骨化中心,导致骨膜炎、骨折等。同时,儿童关节韧带发育不全,稳定性较差,突然高强度大幅度动作(如下腰、甩腰等)极易造成韧带断裂、关节脱位等。儿童脊柱柔韧性强,脊椎骨发生相对移位后

可自行复位,但脊髓往往难以适应体位的过度拉伸,因此大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤。

儿童还容易忽视训练后的恢复性练习,如果肌肉长期处于疲劳状态,极易积累各种慢性运动损伤。

## 意外出现腰部损伤时如何应急?

当儿童练习舞蹈出现腰痛时,训练者或家长应采取如下的处理措施:

立即停止疼痛处的负重活动,给予受伤的腰部充分休息。可辅助使用冰敷等物理治疗进行镇痛、消肿。必要时还可佩戴腰围等进行腰部的制动和休息。在急性期后,应进行幅度适中的伸展运动,防止肌肉萎缩。

严重时立即就医。损伤后,当腰痛较为严重时,或者出现双腿无力、麻木等,建议立即就医,排除是否出现骨折、急性椎间盘突出、脊髓损伤等问题。

舞蹈的美以身体的健康与协调为基础。在舞蹈训练时要爱护自己的身体,养成良好的舞蹈练习习惯。合理的训练可以增强体质,过度的练习不仅无益,反而会给身体带来伤害。一旦出现急性或严重腰痛,要及时就医,并根据医生建议调整训练方式和强度。同时也要保持乐观心态,避免负面情绪加重病情。相信通过科学有效的预防和治疗,大家都能健康快乐地练舞!

(本文由福建医科大学附属第一医院骨科张超凡撰稿)

## 预防儿童腰部损伤,注意“三个适当”

为避免出现骨骼发育问题,儿童舞蹈训练必须科学适度,注重训练前后的保护措施,最大限度减少潜在的骨骼发育损伤风险。

要选择“适当”的舞蹈项目。家长在选择孩子的培训项目时,应结合儿童

生长发育的特点,选择合适的舞蹈项目。一些动作难度要求很高的项目,如芭蕾舞,对初学者腰部冲击较大,应酌情选择。同时,家长应反复叮嘱孩子加强自我保护意识,训练不要急于求成、追求完美;提醒孩子如果练习某个动

作时感到身体不适,要敢于跟老师反映,及时喊停,而不要默默忍受疼痛。

要“适当”进行热身准备活动。儿童可通过简单的伸展运动提高柔韧性并预热肌肉。腰部运动时要保持正确的动作技巧,避免患部承受过度扭曲、压

力等,并且要合理控制练习强度和时长,不要过度疲劳。

要“适当”加强力量训练。平时家长应注重加强儿童腰部肌群的力量训练,如利用燕子飞等动作,增强腰部承重能力,发挥对腰部的保护作用。

# 牙膏越来越贵,真管用还是“智商税”?

玻尿酸、益生菌、酵素……牙膏成分、功能越来越多样化,价格也上涨;医生:买牙膏不必追求贵,正确刷牙最重要

N海都记者 林雅璇 文/图

“草莓薄荷冰冰茶”口味,包装精美似护手霜,玻尿酸、益生菌、酵素通通往里加……近年来,牙膏越来越“卷”,成分、功能、香味呈现出个性化、多样化趋势,为消费者提供了更多选择。而“10块钱以下的牙膏消失了”相关话题,最近也登上热搜。

牙膏真的越来越贵了吗?昨日,海都记者走访了福州市场。



福州一超市里,货架上的牙膏琳琅满目

## 10元以下牙膏,线下超市品种少

昨日,记者来到永辉超市(国棉店)看到,这里的牙膏品类丰富,多为常见的大众品牌,如好来(原黑人)、佳洁士、云南白药等,价格多在10~30元之间。其中,价格最低的是4.9元的佳洁

士草本冰晶牙膏(90g)和6.5元的中华健齿白牙膏(200g)。10元及以下的牙膏只有4款。

记者注意到,有几款牙膏价格在30元甚至40元以上,如主打去烟渍功效

的云南白药朗健牙膏(120g)价格为43元,主打减轻牙龈问题的云南白药双效抗敏牙膏(150g)价格为47.7元。

售货员告诉记者,消费者买得较多的还是15~25元

价位的牙膏。一名顾客表示,多年来使用的都是“云南白药”系列牙膏,主要看重的是其中的中草药成分,使用时确实减少了牙龈出血的情况,但“价格确实比其他的(品牌)贵一点”。

要用两次以上,用得快点两三周就得买新的,如果一支就要五六十元,打工人在是消费不起。”

2023年4月,华西证券发布的《牙膏行业专题研究》显示,据发改委发布的普通120克左右牙膏平均价格数据,价格从2015年6月30日的8.38元/盒增至2021年2月28日的10.61元/盒,行业价格整体呈现上涨趋势。

## 牙膏“美妆化”,价格越来越贵

线下平价牙膏难觅踪影,线上平台购买选择依然较多。记者在淘宝上搜索“牙膏”,最便宜的一款为佳洁士强根固齿牙膏(140g),价格为3.5元,高露洁、冷酸灵等品牌也均有10元以下的牙膏。这些“平价”牙膏,基本上包装简单,功能也是常见的清新口气、防蛀等。

在网购平台,牙膏的价格也相差甚远。较贵的几款均

为进口产品,比如,号称“能给牙齿抛光去渍”的怀尔德牙膏,75ml一支单价在150元上下;“采用意大利传统古法工艺”的玛尔仕牙膏,85g一支单价在50元上下……记者搜索发现,一些打上功能标签的牙膏身价倍涨。如“针对孕期女性研究”的含叶酸牙膏,动辄七八十元一支,价格不菲。

记者注意到,牙膏香味越来越多元和“网红化”,除

传统薄荷、茶香、花香外,白桃、葡萄柚、百香果等网红水果口味成为流行。此外,各类元素也被添加到牙膏中,比如,狮王主打酵素抗糖美白,云南白药金口健牙膏添加了“口腔专属益生菌”,舒客推出精油系列牙膏等。

有受访者表示,正是铺天盖地的营销手段和牙膏“美妆化”使得牙膏越来越贵。“牙膏是消耗品,每天都

## 医生:选购牙膏 首先应认准含氟款

9月25日,国家药监局综合司发布《牙膏备案资料管理规定(征求意见稿)》和《关于贯彻落实牙膏监管法规和简化已上市牙膏备案资料要求等有关事项的公告(2023年第124号)》,要求牙膏的功效宣称应当有充分的科学依据。

这些打着各种功效旗号的高价牙膏,是真管用还是“智商税”,值不值得消费者掏腰包呢?对此,记者咨询了福建省级机关医院口腔中心副主任医师郑荣荣。

郑医生表示,益生菌成分的添加只能说一定程度上改善口腔环境,最重要的还是要通过刷牙进行抑菌。“实际上口腔菌群很复杂,只是通过牙膏中的益生菌来抑制口腔中的细菌是不可能的。”郑医生认为,小苏打、

酵素、玻尿酸、氨基酸等成分也只是在刷牙时起到一定的辅助作用,比如含有小苏打或过氧化物的牙膏,对长期外源性色素沉积的牙齿有一定的保持和减轻作用,使用一段时间,视觉上会感觉牙齿白了。

牙膏需要买贵的吗?郑医生表示,无论是便宜还是贵的牙膏,主要成分都是摩擦剂和含氟成分,都能起到清洁牙齿和防蛀的作用。“在选牙膏时,首先应该认准含氟款,氟是牙膏中公认的最有效成分之一,具有预防龋齿和促进牙齿再矿化的能力。”她强调,买牙膏不必追求贵,日常好好刷牙、维持口腔健康才重要。最后,郑医生提醒道,牙膏不能替代药物进行口腔治疗,口腔出现问题要及时就医。