

“天使蹲”“16连蹲” 别轻易模仿

泉州骨科医生提醒,这些网红动作需量力而行,不可盲目跟风,警惕产生伤害

N海都记者 刘薇

近期,女星迪丽热巴的“天使蹲”,以及歌星麦当娜的“16连蹲”,引发众多网友关注,不少网友及健身博主争相模仿。然而,这些网红动作可能会带来身体的损伤!泉州骨科医生提醒市民朋友,在追赶潮流的过程中,需要结合自身情况量力而行,不可盲目跟风,警惕产生伤害。

网红“不寻常”动作 潜藏半月板损伤风险

近期,迪丽热巴为时尚杂志拍的一组天使风照片美出圈。照片中,迪丽热巴腰背挺直、双腿弯曲、双脚并拢,臀部接近脚后跟,双手自然下垂,这种拍照姿势被网友们誉为“天使蹲”。

迪丽热巴热度未退,麦当娜在2001年世界巡回演唱会上的一段视频又被网友挖出。视频里,麦当娜踩着10厘米高跟鞋连做16个蹲跳,大开大合的动作让观众看了都感觉心肺在跟着燃烧。

然而,无论是“天使蹲”,

还是“16连蹲”,对于普通老百姓来说都潜藏着“危险”!

泉州市第一医院骨科主治医师谢俊杰介绍,下肢主要活动的大关节为髋关节、膝关节和踝关节,关节结构受到损伤可能会影响关节的稳定及功能,导致关节疼痛和功能障碍。“天使蹲”“16连蹲”中存在膝关节极度屈曲动作,膝关节内的半月板受到挤压,如果在运动过程中出现膝关节的错动,可导致半月板的损伤,甚至半月板破裂,青壮年患者严重的半月板损伤需要进行手术治

疗,将为此承担一定代价。

谢医生指出,网红动作常因“不寻常”而引起大众的关注和模仿,“不寻常”的动作常为关节负担较大的运动。类似于“天使蹲”和“16连蹲”这些高难度动作,未经过专业训练的普通人群在模仿时可能出现动作要领不当、肌群力量不足等情况,可导致关节的过度负载,引起损伤。而在前些年“花式开啤酒瓶”流行的时期,泉州一院急诊科就接诊了数例不当使用筷子开酒瓶导致筷子刺入手掌的病人。



提醒

这些动作也要当心 运动前应充分热身

从最早的“葛优躺、北京瘫”“科目3”,到近期的“天使蹲”“16连蹲”,这些大量网友跟风的网红动作潜藏着损伤的风险。而在日常生活中也存在很多可能导致急性损伤的动作。谢医生指出,比如,两膝伸直弯腰位搬抬重物会在短时间内增大腰椎负载,腰椎间盘纤维环破裂,导致腰椎间盘突出症发生或者加重。对老年人而言,特别是骨质疏松的患

者,两膝伸直弯腰位搬抬重物甚至存在椎体骨折的风险。

谢医生提醒,在追赶潮流的过程中,需要结合自身情况量力而行,不可盲目跟风,也要充分审视网红动作存在的危险,警惕产生伤害。同时,在日常生活中,尤其是老年人和已经有运动损伤的病人,应该注意避免做出可能导致损伤的动作。对于已经合并运动损伤

或者其他疾病的病人,运动防护和日常保健建议咨询医生,运动前应充分热身,选择合适和专业的护具,严格遵守医生的运动处方,注意运动强度的把握。同时根据自身病情,注意避免加重损伤的运动和动作,如腰椎间盘突出症患者避免进行弯腰负重的锻炼,运动损伤康复期的患者应避免进行损伤部位的过度负重锻炼。

看似舒适的“葛优躺” 也可能导致腰肌劳损

“葛优躺”是指一种坐姿,这种坐姿源自演员葛优在情景喜剧《我爱我家》中的一个经典镜头。

对此,泉州市第一医院骨科主任医师施建辉指出,

对于看起来“难度不高”甚至是“舒适”的网红动作,也要注意审视可能存在的风险。比如,看似舒适的“葛优躺”,由于腰背部缺乏支撑,脊柱生理弯曲存在异常

状态,甚至是反生理状态,可能导致腰背部肌肉、韧带、椎间盘的异常受力,继而导致腰肌劳损、关节突关节炎和腰椎间盘突出等疾病的发生。

五六年忘服降压药 依姆急性脑梗死

医生提醒,高血压患者是否停药或减药,需经专业医生评估确定

N海都记者 林宝珍

家住福州的罗依姆今年67岁,患高血压病已经十多年,一直服用降压药治疗。近期,她每次量血压都很正常,误以为自己的高血压控制良好,应该没事了,于是开始断断续续服药。春节期间,她到处游玩,玩得很开心,竟然五六天都忘了服用降压药,也不记得监测血压,再加上作息不规律、饮食不节制,一周前,罗依姆早上起床时发现右侧手脚无力,无法活动。好不容易从床上坐起来,刚要下地走路,她却一下摔倒了。当时以为是过度疲劳引起的,卧床休息到傍晚,右侧肢体无力没有好转,反而加重了,还出现讲话大舌头及流口水现象。家人感觉不对劲才火急火燎地将她送到福建省级机关医院急诊。检查发现,罗依姆的血压高达180/100mmHg,诊断为急性脑梗死。目前罗依姆仍在医院住院治疗中。

医生提醒,高血压患者应在医生指导下选择使用降压药,是否可以停药或减药,也需要经过专业医生的评估确定。

福建省级机关医院神经内科林细康主任医师介绍,很多高血压病人没有头晕、头痛等任何症状,所以拒绝检查和治疗。

高血压患者如何管控血压? 医生表示,目前常用的降压药有利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂ACEI、血管紧张素受体拮抗剂ARB、钙离子拮抗剂CCB、 β 受体阻断剂和 α 受体阻断剂等六大类,应在医生指导下选择使用。

除了药物控制以外,平

高血压患者为什么会发生脑梗死?

高血压为什么导致脑梗死呢? 长期高血压会损伤血管内皮,血小板、脂质成分就在损伤处沉积,使动脉发生粥样硬化,导致脑动脉狭

窄。随着动脉粥样硬化的不断进展,脑动脉还会产生不稳定斑块。不稳定斑块一旦破裂,就会诱发急性血栓形成,导致脑梗死的发生。现

实中,像罗依姆这样擅自停药的患者非常多。他们往往是症状消失了、血压正常了就停药,导致中风、心梗等悲剧。

高血压患者如何管控血压?

时还要定期监测血压,注意调整生活方式:

合理饮食。高盐饮食是引起高血压的原因之一。世界卫生组织推荐每人每日盐摄入量不应超过6克。对食盐的摄入量必须加以限制。另外,还要求低脂、低糖饮食。

体育锻炼。适量的运动

可以增强心肺功能,防止高血压、肥胖等疾病的发生。

戒烟限酒。长期大量吸烟饮酒会刺激心脏和血管,导致心率加快,血压升高,增加心脑血管事件的风险。

避免久坐。研究发现:每天静坐3个小时以上,人的预期寿命会减少2年。因此,推

荐每天保持30分钟的运动。

控制情绪。情绪对血压的影响是巨大的,高血压患者应及时减压、调整情绪,保持心态的平衡与稳定。

放慢节奏。人在快速说话时,血压可上升50%左右,所以高血压患者说话应尽可能慢些。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门文西教育咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门华煜来实业有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

厦门优柚互动传媒有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

厦门市威信贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

厦门市思明区张小龙商务信息咨询服务部遗失公章一枚,声明作废。

厦门恭荆影视传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。

福建省诚裕汽车服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门市瑞奇科工贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

福建省人力资源服务有限公司莆田分公司遗失公章一枚,声明作废。

莆田市荔城区特莱斯电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

莆田市涵江区德辰希电子商务有限公司遗失公章一枚,声明作废。

莆田市海邦晟恒贸易有限公司遗失公章(编码35030410012022)、财务专用章(编码35030410012023)、发票专用章(35030410012024),声明作废。

公告栏

厦门欣稻麦贸易有限公司遗失湖里区市场监督管理局2016-05-04核发的营业执照副本,统一社会信用代码91350206MA3481TM7H声明作废。

厦门车智汇科技有限公司遗失车辆道路运输证,车号闽 DG9722 证号350201275780,声明作废。

福建省厦门市翔安区新店街道村集体专用收款票据25份(已开完)票据号4476401-4476425,声明作废。

厦门市上昌盛进出口有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。

公告栏

漳州市芗城区巷口街道办事处刘美香餐饮店(个体工商户)遗失漳州市芗城区市场监督管理局2023-11-17核发的食品经营许可证副本,证号:JY23506020220057声明作废。

遗失声明:长汀县河田供销合作社不慎遗失公章一枚,编号:35082110003870,声明作废。

厦门市海沧区玉鼎盛珠宝店遗失公章一枚,声明作废。

厦门丰赞荟贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

公告栏

厦门易康优健食品有限公司遗失同安区市场监督管理局2023-06-01核发的营业执照正本,统一社会信用代码91350212MAC5Y67T79声明作废。

漳州台商投资区角美福骏建材经营部遗失公章、发票章、法人章各一枚,声明作废。

漳州台商投资区角美福骏建材经营部遗失开户许可证,银行账号8111301011200426492,声明作废。