

随着“双减”政策落地，家长对孩子素质教育逐步重视起来。给孩子报个舞蹈班，让孩子感受一下艺术熏陶，成为很多家长的选择。但关于舞蹈致人受伤、甚至瘫痪的新闻也让不少人产生疑虑：跳舞的风险这么大吗？舞蹈训练时间过长会影响孩子的成长发育吗？为解答部分家长疑惑，记者采访了自治区人民医院儿科主任医师叶沿红。

如何避免舞蹈损伤？

掌握基础运动医学知识很有必要

纳紫璇



适度跳舞有益青少年成长发育

陈女士一直想给孩子找一家合适舞蹈机构，但网上关于舞蹈培训机构的种种说法却总让她放不下心来。“跳舞本来是一件好事，一方面能锻炼身体，一方面也可以陶冶情操，但最近常常看到一些小孩在经过下腰训练后导致瘫痪的新闻，让我原本想送孩子学跳舞的念头打消了不少。”对此，叶沿红表示，近年来，因为跳舞不慎受伤而导致孩子终身瘫痪的病例逐年增多，家长对此的确需要保持警惕，但过度焦虑甚至对学习舞蹈产生偏见却无必要。

“舞蹈其实是对孩子身心发展大有好处的一项运动，不同于其他运动，舞蹈中特有的拉伸动作，不仅可以改善孩子因长期伏案学习导致的驼背等不良体态，还可以刺激软骨细胞的分裂和增殖，从而使骨的长

度不断增加。因此，舞蹈训练不但不会影响发育，还可以显著促进青少年的身高增长。”叶沿红说。

那为什么常常能看到体操运动员大多身材矮小呢？叶沿红解释说，体操运动与舞蹈动作是有区别的，体操运动员训练强度大且很多是负重训练，过度训练会让肌肉拉伤或骨骼受损，但兴趣班的舞蹈训练强度远达不到这样程度。她表示，舞蹈是全身性运动，涉及到身体所有关节和肌肉，却又不像体育锻炼那样具有一定的对抗性，减少了运动损伤几率。舞蹈训练中的压腿、踢腿、伸展、跳跃等运动，对孩子的韧带和体能发展以及身体柔韧性、灵活性的提高都有着积极作用，而长期对肢体的控制训练会大大提高身体协调性，能够有效促进孩子大脑发育。

掌握运动医学知识 抓住治疗舞蹈损伤的黄金时间

不过，每个孩子的肌肉力量、柔韧度都不一样，叶沿红也提醒广大家长，舞蹈训练虽好，但家长也应依据孩子身体状况量力而行，最好在开始正式学习舞蹈前，带孩子到相关医院进行脊椎等方面的检查，对孩子是否适合运动进行进一步确认，减少产生运动损伤的风险。

“学舞蹈导致孩子瘫痪，主要是孩子颈椎、腰椎受伤时，得不到大家的重视，往往以为只是小伤痛，小孩子恢复能力强，休息几天就会好。另外，舞蹈培训班老师可能没有相关的救助知识，所以才会最终导致悲剧。”对此叶沿红表示，家长在选择舞蹈培训机构时，一定要考察机构培训资质是否齐全以及老师对运动医学知识的掌握情况，在跳舞之前要做好热身和一系列准备活动，活动开了，动作才会灵活，意外发生概率会相应降低。孩子在练习高难度

动作时，应有专业老师辅导和保护，要在身体负荷范围内量力而行，特别是要集中精神，不要因为说笑等原因，导致摔倒发生意外。

据了解，“下腰”是舞蹈学习中最常见的动作，需要牵拉到脊髓。而人体脊髓的牵拉超过限度，或“下腰”时有失去重心的摔倒等危险动作，就可能造成脊髓损伤。叶沿红结合临床经验说，现实生活中，有不少孩子发生扭伤后，还能站起来走路，所以家长并没有在意，以为只要休息一下，就可以恢复，但殊不知这样错过了黄金治疗时间。

叶沿红介绍，如果发生了跌倒等意外，建议首先要判断损伤部位，脚能否抬起是神经功能是否受到损伤的重要判断指标，及时到医院就诊非常关键，如果判断为脊髓受损，那么在转运过程中，需要用硬板固定整条脊柱，最好呼叫专业急救人员进行转运，避免悲剧产生。

自治区人民医院开展义诊活动 让罕见病群体不再孤单

本报讯 2月27日，自治区人民医院康复医学中心儿童神经及康复科举办脊髓性肌萎缩症(英文缩写“SMA”)义诊活动，进一步呼吁社会关注罕见病群体，为患儿家庭提供关怀关爱。

据了解，每年2月的最后一天是国际罕见病日。罕见病又称“孤儿病”，专指发病率极低的疾病，其特点是诊断困难、误诊率高、可治愈率低。今年是第十六个国际罕见病日，主题是“Share your colours”(点亮你的生命色彩)。脊髓性肌萎缩症正是罕见病的一种，是一类由脊髓前角运动神经元发育异常、迟缓，导致肌无力、肌萎缩的疾病，属常染色体隐性遗传病。

目前，自治区人民医院康复医学中心儿童神经及康复科目前共收治SMA患儿共27人，分别完成了宁夏首例超声引导下复杂脊柱畸形及CT引导下超重合复杂脊柱畸形诺西那生钠鞘内注射治疗，患者年龄最小2个月，最大16岁。已完成诺西那生钠鞘内注射治疗128剂次，其中有26.09%的患者来自于省外，所有SMA患者均在康复医学中心进行后续康复治疗，形成了该疾病在西北地区技术领先的诊疗核心地位。此外，该院儿童神经及康复科已确诊、治疗进行性肌营养不良、共济失调毛细血管扩张症、自身免疫性脑炎、结节性硬化、腓骨肌萎缩症、线粒体脑病、苯丙酮尿症、Dravet综合征等多种罕见病例，为宁夏乃至周边省份疑难罕见患者解决了困扰多年的病痛。(纳紫璇)

银川市妇幼保健院 胚胎咨询门诊正式开诊

本报讯 2月28日，记者从银川市妇幼保健院获悉，该院生殖中心胚胎咨询门诊于近日正式开诊，周一至周五每天下午为试管家庭提供医疗咨询服务，将对胚胎发育情况进行系统分析，提出合理建议和干预措施，帮助试管家庭提高移植成功率。

据了解，胚胎质量是影响试管婴儿成功率的关键因素，会受到女方年龄、促排卵药物、卵子质量、精子质量、实验室环境、技术等多元影响，进一步提高胚胎质量对试管移植很有必要。该院生殖中心胚胎咨询门诊成立后，胚胎培养实验室团队将进一步在新技术研发、科研项目申报、人才梯队建设方面不断完善和努力，并通过全区培训班以及合作单位培训等方式提升我区辅助生殖技术的快速发展，切实保障宁夏育龄期妇女生殖健康。(纳紫璇)

健康提醒

营养不良也会引起脂肪肝

长期不良饮食习惯会导致营养摄入不均，出现蛋白质不足或氨基酸摄入种类不平衡等情况，形成营养不良性脂肪肝。机体缺乏合成载脂蛋白所必需的氨基酸，会影响肝脏的脂代谢，导致脂肪在肝脏大量堆积，即形成脂肪肝。吃适量含有脂肪的食物，不仅有助于延长饱腹感，可减少热量持续摄入，还利于机体吸收身体必需脂肪酸和脂溶性维生素。(据《劳动午报》)

骨折后静养小心静脉血栓

57岁的张先生在医院接受左踝骨折手术后，深信“伤筋动骨一百天”的他开始卧床静养。结果几天后，张先生的右小腿便开始胀痛，被查出严重的深静脉血栓，需手术治疗。

专家说，高血脂患者、骨折等外伤患者、孕产妇、老年人、长期卧床的病人、长时间乘坐交通工具者、静脉血栓病史者都是深静脉血栓的高危人群。像张先生这样在骨折或手术后习惯静养的中老年人，发生血栓的概率更高。

专家提醒，血栓形成后，越早就医处理，发生肺栓塞、血栓后遗综合征等概率越低，取栓治疗的时限最好在14天内。而深静脉血栓形成后，部分患者会有“活动后胀痛加重、休息后减轻”的感觉，将患肢抬高会好转。如果出现了以上症状，须尽快就医。

专家强调，预防深静脉血栓的诀窍在于健康的生活方式，除了要多喝水、适当运动、术后在病情允许的情况下多活动，还要避免久坐、久站，长途旅行乘车时最好起身活动；如由于外伤、骨折等因素不敢多动，卧床时应利用枕头、下肢垫等适当抬高下肢(水平位置高于心脏)，以促进血液回流。(据《侨乡科技报》)

不吃早餐或削弱免疫系统功能

美国西奈山伊坎医学院对小鼠模型研究发现，禁食可能不利于抵御感染，并可能导致心脏病风险增加。

研究人员为更好地了解禁食如何影响免疫系统对照分析了两组小鼠。其中一组在醒来后立即吃早餐，这是它们一天中最丰盛的一餐，另一组不吃早餐。研究人员收集了两组小鼠醒来时的基线血液样本，再次收集分别是4小时和8小时后。

在做血液检查时，研究人员注意到禁食组在单核细胞数量上大不相同。单核细胞是指在骨髓中制造并在体内传播的白细胞，它们在体内扮演着许多关键角色，可对抗感染、心脏甚至癌症。

在基线时，所有小鼠的单核细胞数量相同。但4小时后，禁食组小鼠的单核细胞受到了显著影响，90%的这些细胞从血液中消失，这一数字在8小时后进一步下降。同时，非禁食组单核细胞未受影响。在禁食小鼠中，研究人员发现单核细胞返回骨髓，进入休眠状态。与此同时，骨髓中新细胞的产生减少了。

研究人员继续禁食老鼠长达24小时，然后重新喂食。隐藏在骨髓中的细胞在几个小时内又回到了血液中，这种激增导致了炎症程度的加剧。这些改变的单核细胞非但不能预防感染，反而更具炎症性，对感染的抵抗力降低。

研究人员称，确有充足证据证明禁食的好处，但就像生活中的许多事情一样，平衡很重要。因此，在某种程度上，有益的东西或许会在另一个方面产生意想不到的负面影响。(据《科技日报》)

乍暖还寒时节的健康指南



多吃这些食物可养肝防病

冬春之交的饮食可做适当调整，宜多吃性味甘平的食物，调节肝火；也可适当吃些味冲的食物，如葱、姜、蒜等，能益气通阳、祛散风寒。还要保证维生素、矿物质、蛋白质等营养物质的充足摄入。

在这个时节，多吃以下食物能起到养肝防病的作用。

大蒜 大蒜中的活性物质蒜素，有助于人体抵抗感冒和流感的侵袭，增强免疫力。

芹菜 老年人多吃芹菜对身体非常好，因为芹菜中黄酮类化合物含量较大，且含有丰富的膳食纤维，具有促消化、降血压、降血脂、保护心血管和增强免疫力的效果。

菠菜 从中医角度来讲，菠菜性甘凉，能润燥、解毒。但需要注意的是，菠菜中含有大量草酸，会

阻碍铁和钙的吸收，所以在吃之前一定要用沸水焯一下。

胡萝卜 胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素以及其他人体需要的维生素，β胡萝卜素在人体小肠内还能转化成维生素A。

荠菜 荠菜是春季最有代表性的野菜，有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。从营养学角度看，荠菜的蛋白质含量很高，且含有多量氨基酸及丰富的维生素B2和维生素C等，钙含量也很丰富。

土豆 与一般的蔬菜或水果相比，土豆能提供更多的钾、维生素C、维生素B6等，且烹饪做法多样，如土豆泥、土豆炖肉、炒土豆丝等。

百合枸杞粥 取百合20克至30克、枸杞10克、猪肉片或肉末适量，放入大米粥中煮熟即可。

老年人外出锻炼「五不要」

立春之后，万物萌发，一些老年人也开始了户外锻炼的计划。但由于气温不稳定，为了确保安全，老年人运动要做到“五不要”。

不要过早出门 很多老年人有晨练的习惯，但这个时节早晨气温低，可能诱发心血管疾病，患有高血压、肺心病、“老慢支”、糖尿

病等慢性病的老年人晨练有风险。建议在太阳升起后再进行户外运动。有条件的老年人，出门前可以用热水泡脚，有助于改善下肢血液循环，减少下肢酸痛的发生。

每次运动不要超40分钟 老年人不宜进行运动量过大的项目，

如暴走、游泳等，以散步、慢跑、打太极拳、跳广场舞等运动量较小的项目为宜。

两种天气不要锻炼 一是雨雪雾天气不要锻炼，能见度不佳容易导致意外事故发生，而且雾滴中可能含有污染物和致病细菌；二是大风天气不要锻炼，大风往往伴随着降温，体感温度会更低，对有慢性病的老人不友好。

运动时不要迎风和减衣 户外活动要选择避风向阳、清静、视野开阔的场地，千万不要迎着风，更不要减衣服。

运动后不要立即进食和洗澡 运动结束后立刻进食，肠胃会一时不能适应，容易导致胃肠痉挛或消化不良等胃肠疾病，至少应在20分钟至半小时后再进餐。运动后也不能立即洗热水澡，以防血液大量滞留在四肢与肌肉，造成大脑与心脏供血不足，引发心脑血管疾病。

在乍暖还寒的天气中，由于高龄、患有慢病、体质较弱、穿着不当以及季节性因素等原因，比较容易诱发这4种疾病，需要大家提高警惕。

感冒和哮喘 冷空气刺激会导致气道免疫力下降，进而使气道反应性增高，引起咳嗽、胸闷、哮喘、呼吸困难等。体质弱的老人和儿童，在立春初期建议中午前后再户外活动，并且戴好口罩、穿羽绒服或棉衣，重视头部、胸背和足部保暖。

脑梗 昼夜温差悬殊时，容易刺激体内控制血管活动的神经，造成小动脉血管的持续痉挛，使血压骤然上升。卒中意外在冬春季十分多见，尤其是一些老年人起夜或晨起时。在这里要特别提醒的

心脏病 由于早晚温差较大，冠心病、心肌梗死等患者在这个



着装宜“上薄下厚”慢慢脱

立春之后，气温的回升是个逐渐变化的过程，如果着急脱去冬装，很容易感冒。尤其是老人、儿童、产妇以及患有心肺慢性病的患者，在气温回升并稳定在15摄氏度之前，都不能随意减衣。有一些年轻女性过早换上裙装，则要小心出现关节疼痛、痛经等后遗症。

春季穿衣应以保暖为重，一件一件地减。人体下部的血液循环要比上部差，容易遭受风寒侵袭，因此宜“上薄下厚”，即先减上衣，后减下装，鞋子也要穿得暖和些，不要过早穿外漏足跟及过薄的鞋袜。外出可以选择分层保暖的穿着，比如里面穿秋衣，外面套一件卫衣或毛衣，再加一件外套，这样便于根据天气情况适当增减衣服。免疫力低下的老人最好减少外出次数和时间，少去人群密集的地方，若必须外出记得戴上帽子、围巾、手套和口罩。

一些患者对于寒冷天气比较敏感，需要重点保暖的身体部位也有所不同。比如，强直性脊柱炎患者做好颈、腰、胸椎等脊柱关节的保暖最重要；类风湿关节炎患者由于手足关节疼痛最为常见，应主要做好手足的保暖。而对于大多数人而言，头部、颈部、腰部、肚脐、口鼻、耳朵等都是最易受寒湿邪气侵袭的部位，在“春捂”时也要给予特别关注。另外就是要做好足底保暖，毕竟古语有言“寒从脚下起”。

提防这四种季节性疾病