

# 一场广场舞跳完,4根骨头断掉

## 67岁徐阿姨有点骨质疏松,跳舞太用力结果出了意外

### 老年人多有这个隐患,打个喷嚏也可能骨折,吃点钙片或有帮助

通讯员 李斐铭 蒋希望 本报记者 侯明明

东阳有个60多岁的徐阿姨,每天都会跳一个半小时的广场舞。但是最近有一次她重复做跳起、拍手动作时,感到后胸和手腕突然疼痛,稍一用力痛感还会加重。

到医院一查,天哪!3根肋骨和左手腕都骨折了,这是什么情况?

## 跳了回广场舞 突然就骨折了

67岁的徐阿姨,已经跳了6年广场舞,算是广场上的元老了。

每天傍晚,东阳江边的广场舞音乐一响,准能看到她的身影。

上个月,她还准备和舞友们一起去金华参加比赛,作为队里年纪最大的成员,她十分卖力,白天自己在家练,晚上和小姐妹们一起到公园练。

“虽然感觉年纪大了,柔韧性越来越差,但我想努力练习,不拉全队后腿。”徐阿姨说。

上周,她正练着舞,重复做双脚跳离地面、双手从双侧举过头顶用力拍掌的动作,刚拍几下,徐阿姨就觉着手腕和后背都很疼,她以为是肌肉拉伤了。可回家后连洗澡、刷牙这样的简单动作都会加剧疼痛。

第二天一早,老伴就陪她上东阳市人民医院检查。

医生看着拍片结果,发现是手腕处和三根肋骨骨折了!胸腔内还有少量积液。

跳个舞就骨折了?

“老人家年纪大了,有骨质疏松史,骨头本来就比较脆,而且年纪大的女性,肌肉力量相对弱,平衡协调能力较差,用力不当易造成骨折。”东阳市人民医院骨科主任、主任医师徐国红说,目前徐阿姨的胸腔积液不多,骨折情况也不算严重,暂时不需要住院,在医院做好专业处理后回家休养及时随访即可。

## 上了年纪容易骨质疏松 哪些方法可以预防

这一骨折,最热爱的广场舞也不能跳了,得在家休养三个月才能再“出山”,徐阿姨有些郁闷。

其实徐阿姨的情况不是个例。徐医生

说,有研究显示,50岁以上女性每两三个人中约有1人、50岁以上男性中每5人约有1人会经历一次或多次骨质疏松性骨折。

老人家骨折并不需要多大力量,有时只是伸个懒腰、打个喷嚏也可能骨折,因为他们的骨头“太脆了”。

对骨质疏松,世界卫生组织是这样鉴定的:一种以骨量低下、骨微结构破坏,导致骨脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。

随着年龄增加骨密度和骨质量下降,老人在手腕、髋部和脊柱等部位都容易发生脆性骨折。不过,大家也别太紧张,徐医生说,骨质疏松是可预防的。

1、要保证饮食中能摄入足够的钙和维生素D,拒绝烟酒,作息规律是基础。必要时可以服用钙片和维生素D片。

2、在生活中,老年人要注意运动不要太激烈,注意地板防滑,雨雪天气减少出门从而降低摔倒几率。

徐医生提醒,老年人大多数患有骨质疏松症,发生骨折的几率很高,往往打喷嚏、弯腰、上楼梯都能出现骨折,老年人和家属要时刻提防,出现不适及时就诊。

# 阳光助阵“双十一”,周末还是阴雨天

## 下周,金华又有一次降水过程,但冷空气强度不足以将气温拉得很低 气象局提醒,“本月现最寒冷天气”为谣言,大家不要再传了

经历了三天的阴雨天气,昨天下午我们终于迎来了一缕阳光。

从昨晚开始,高压系统彻底掌控金华,天况转好,“双十一”阳光灿烂回归,气温回升会很明显。

金华市气象台预计,今天的最高气温会向着20℃发起冲击。

不过,今天早晨仍旧很冷,一是受到冷空气影响,二是夜间天况转好,地面热量向外散发得快,也就是我们常常提起的辐射降温比较明显。

两个效应叠加,致使金华今晨最低气温低至7℃左右,还真有点“早穿棉袄午穿纱”的味道。

过完阳光灿烂的“双十一”,天气又要变色了。市气象台预计,周六小股暖湿气流将回归,这个周末金华云系较多,偶尔还有小阵雨光临。

到了下周,受冷暖空气共同左右,金华又有一次降水过程。不过值得欣慰的是,尽管有冷空气下来,但强度不足以将气温拉得很低。

这两天早起的市民可能注意到了,起床时窗外白茫茫一片。

气象专家说,这是秋冬季节常会出现的辐射雾,由于地表辐射冷却作用使地面气层水汽凝结而形成,并不是指这种雾有放射性。

早晨出现辐射雾,常预示着当天有个好天气,民间“早晨地罩雾,尽管晒谷物”、“十雾九晴”的说法就是这么来的。

另外,据市环保局监测数据显示,金华近期空气质量相当不错,都处于优或者良状态。但还要提醒大家,大雾弥漫时,空气中凝



本周气温明显下降,金华市区梅园,池塘里的荷叶渐渐枯萎,呈现一派浓烈的秋天味道。

时补法 摄

结的水汽会粘附一些污染物颗粒,对人体有一定的危害,所以有雾的早晨,不建议进行户外运动。

最近,社交软件上盛传“23~26日全省将出现1992年以来最寒冷的天气……”,甚至还煞有介事地称“会有大到暴雪”。

记者核实,这是谣言,勿信。

市气象局提醒大家,目前,自媒体信息发布和转发量较大,常会出现不实天气信息误导公众,公众需明辨是非,对于不实信息,要立即停止转发。

本报记者 沈超 通讯员 张玉娟

## 接下来几天天气

					
<b>周五</b>	<b>周六</b>	<b>周日</b>	<b>周一</b>	<b>周二</b>	<b>周三</b>
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
晴到多云	多云到阴	多云到阴	阴有雨	阴有雨	阴有雨
7~19℃	9~17℃	14~22℃	17~20℃	16~18℃	15~17℃