

连续仰卧起坐,结果腰椎吃不消了

医生建议:游泳、飞燕操和拱桥操既保养脊椎,又锻炼身体

本报记者 李思璇

不少年轻男女为了要练出六块肌、马甲线、人鱼线,会采取仰卧起坐的方式来锻炼。

近期有媒体报道,一名25岁男子因双手抱头,连续狂做几十个仰卧起坐,导致颈椎血管爆裂,血块压迫神经,造成瘫痪,所幸接受手术后已康复。医生建议:当这种专门刺激腹直肌的动作走向极致,有些人的腰椎间盘突出就会受损。锻炼时要注意适量,应做好腰椎保护工作。

为练腹肌每晚做上百个仰卧起坐



因为仰卧起坐导致受伤的事例,并不少见。记者从医院了解到,在下沙一家企业工作的小超今年刚毕业,看到网上不少型男晒腹肌,觉得很有型,他为了追求六块腹肌,也在朋友们面前嘚瑟嘚瑟,于是上网查询了练习腹肌的好办法。

小超查到,其中最方便最经济的办法就是仰卧起坐。于是,每晚睡觉

前,小超给自己规定至少做一百个仰卧起坐。

开始的第一周,他经常做完第二天腰酸得根本直不起来,“但当时就觉得是一般的肌肉酸痛,我感觉是我缺乏运动才会肌肉酸痛,于是练得更起劲了,基本上每天超额完成任务,然后腰酸就一直没在意。”

“到了上个月月底,我发现自己的

腿不大对劲。”小超说,从那时起,他感到双腿开始麻木。到后来,严重到每走一步,双腿就酸痛无比。以前双腿和腰在锻炼后也会酸痛,不过这次的酸痛不一样,“越来越疼,休息了也没用,坐着、躺着、走路都会疼。”

到医院做检查,检查结果让他大吃一惊,“腰椎间盘突出,压迫了坐骨神经。”

很多腰椎间盘突出症患者是后天养成的



拱桥操



记者在采访中了解到,有不少男士为了把肚脐变成“6块腹肌”,就日复一日锲而不舍地练仰卧起坐。

当这种专门刺激腹直肌的动作走向极致,有人的腰椎间盘突出猝然脱出,年纪轻轻就像很多老人家一样开始“腰痛”。

那么,什么是腰椎间盘突出呢?

下沙街道社区卫生服务中心骨

科主治医生朱娟解释,腰椎间盘突出症是因为椎间盘各部分在外界压力的因素下,导致椎间盘的纤维环受到破坏,使得相邻脊柱神经受到刺激或者压迫,从而使患者产生腰部疼痛的感觉。

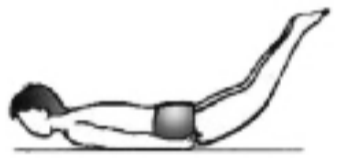
腰椎间盘突出严重者可导致下肢麻木、发麻、疼痛等一系列症状,可以看得出腰椎间盘突出还是很痛

苦的。事实上很多患有腰椎间盘突出症患者都不是先天的,而是后天养成的。

造成腰椎间盘突出主要是由于日积月累的坐姿不良、久坐、弯腰负重等造成的。

所以要告别腰椎间盘突出必须从日常的生活习惯做起,平时要尽量减少给腰椎的压力。

游泳、飞燕操和拱桥操是保养脊椎的最佳运动



飞燕操

正确的仰卧起坐动作会用到臀部肌肉、腹部肌肉、腰部肌肉等,这样在做动作的过程中人体就需要弓背,弓背的结果就是给脊椎压力,当然也包括腰椎。

因此锻炼首先不能过度,要根据自身来控制运动量,循序渐进。

对于腰椎间盘突出的患者是否能进行体育运动,具体要视病人的病情来定。一般来说,在腰椎间盘突出症的急性发作期,一定要卧硬

板床休息,并适当采取相对的治疗措施,在缓解期,仅有轻微症状时病人可适当参加体育锻炼,但要确保缓慢进行,控制运动量,避免剧烈运动。

另外,如果已经发生过腰椎间盘突出,应避免剧烈运动。

朱娟建议有腰椎间盘突出的市民最适宜的运动是游泳,或者飞燕操和拱桥操锻炼,这样既能够保养脊椎,又能够保养好身材。

飞燕操:帮助锻炼腰背部的肌肉。具体操作方法是人俯卧于床,先后做双下肢交替抬举、双下肢同时抬举、上半身后伸抬起、身体两端同时抬离于床等动作,上述动作各十余次,每日坚持30分钟锻炼。

拱桥操:仰卧位,头后仰,两肘尖贴床,手臂呈60度,用两肘支撑,将腰背抬高,使身体像个拱桥一样,十秒钟一次,反复进行。每天可以练2-3次,每次以8-10分钟为宜。

注意,这5批次婴幼儿配方乳粉不合格

下沙各位想要购买婴幼儿配方乳粉的奶妈奶爸需要注意了,近日,国家食药监局公布了婴幼儿配方乳粉抽检最新结果,有5批次不合格。

据国家食药监局介绍,抽检中不合格的5批次主要检出阪崎肠杆菌,反式脂肪酸与总脂肪酸比值高于食品安全国家标准规定,亚油酸检出值不符合产品包装标签明示值。包括合水县古象奶业有限公司生产的宝贝健较大婴儿配方乳粉、宝贝健幼儿配方乳粉、宝乐慧较大婴儿配方乳粉等3个批次:一是

反式脂肪酸与总脂肪酸比值检出值比食品安全国家标准规定高。二是亚油酸检出值符合食品安全国家标准,但比产品包装标签明示值要求更低。呼伦贝尔友谊乳业(集团)有限责任公司生产的婴儿配方奶粉和呼伦贝尔欧比佳乳业有限公司生产的恬乐宝婴儿配方奶粉被检出阪崎肠杆菌,不符合标准规定的3次检测均不能检出的要求。

据了解,阪崎肠杆菌是存在于环境中的一种条件致病菌,可能对0~6月龄婴儿,尤其是早产儿、出生低体

重儿以及免疫力缺陷婴儿存在较高健康风险。反式脂肪酸在牛、羊等动物的肉、脂肪、乳和乳制品中普遍存在,由于婴儿的器官处在发育阶段,过多摄入反式脂肪酸会增加肾脏压力,亚油酸是促进大脑发育和保证视力必需的多不饱和脂肪酸,婴幼儿配方奶粉中添加足量的多不饱和脂肪酸,有利于婴幼儿健康成长。

昨日下午,记者走访了下沙多个大型超市和一些婴幼儿商品的专卖店,发现在多家商铺内,暂时均未发现有涉事奶粉品牌。“经过仔细检

查,我们超市并没有发现此次要被召回的那几个问题批次的婴幼儿配方奶粉”,世纪联华超市的质检部经理黄先生告诉记者,总公司质检部门对所存有的婴幼儿配方奶粉都有统一备案,这些问题批次的奶粉,都不在超市的销售范围内。

一位婴幼儿商品的销售商也向记者表示,购买婴幼儿配方奶粉尽量不要选择太过“偏门”和“冷门”的产品,保险起见,还是应当选购“大路货”。

本报记者 胡师睿