

专家问诊

# 体验与冰雪共舞的浪漫 还要保护好关节和韧带

■记者程雪

冬奥会刮起一阵滑雪风，人们为运动健儿加油打气的同时，也爱上了学习冰雪运动。不过，冰雪运动是最容易受伤的运动之一。浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师马建军提醒冰雪运动爱好者，无论是新手还是老将，运动时要做好防护措施，保护好腕关节、膝关节、肩关节、眼睛、头部等容易受伤的部位。

## 新手滑雪易受伤

从各大滑雪场开放以来，骨科门诊几乎每天都会接诊到因滑雪受伤的患者，严重的甚至要进行手术。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科姚腾医师就碰到这样一个病例。20岁女孩小杨在滑雪场学习滑雪，下坡的时候，她没有保持好重心，一个不小心，结结实实地摔了一跤。由于当时玩得太开心，小杨也没当回事，等回到家中才觉得屁股仍然隐隐作痛，尤其是坐下的时候特别疼，才意识到自己需要就医。

“经过检查，确定是髌尾骨骨折，骨裂，属于比较严重的情况。”

姚腾告诫大家，在冰雪运动中摔倒后，听到骨头“啪”地一声，千万不要不当回事，应当立刻就医，不然小毛病拖成大问题。

滑雪运动分为单板滑雪和双板滑雪。其中，单板滑雪中，新手发生腕关节损伤十分常见。“这个还是和摔倒时的冲击力直接相关。”姚腾介绍说，新手总是不可避免地摔倒，没有经验的“小白”们本能地用手支撑地面，这样就容易发生腕关节损伤。

腕关节损伤后主要表现为腕部的肿胀、疼痛，活动受限。此时应停止运动，固定患肢，局部冰敷，及时就近就医。若有肢体的畸形或者能感受到骨头摩擦的声音，那很有可能就是骨折了，应立即前往医院检查。

## 双板滑雪中膝关节韧带受伤最常见

试想一下，如果在两块木头中间用多条带子将它们连接在一起，当木头急速受到拉扯，带子就会破损。

膝关节韧带损伤同理。马建军介绍说，双板滑雪中，膝关节常常是第一受力点位，也是第一损伤点位，若发生急转弯、摔倒、绊倒的

情况，膝盖瞬间受到巨大冲击力，膝关节就会发生外翻或旋转，从而造成连接关节的内侧副韧带、前交叉韧带损伤。此外，双板滑雪的“刹车”动作是X型腿，也会对膝关节韧带带来伤害。若韧带受损后继续运动，很可能会加重韧带受损程度，甚至出现韧带撕裂、断裂。

膝关节韧带损伤主要表现为膝关节的肿胀、疼痛，活动受限，有时可听到韧带断裂的声音或者弹响。此时应停止运动，局部固定和冰敷，及时就近就医。不过冰敷的时候需要注意不要冻伤。

冰雪运动对人体的平衡掌控能力与力量有较高的要求。因此，马建军提醒，患关节疾病包括关节炎、半月板损伤、软骨损伤、腰椎间盘突出症等腰部疾病的患者、心脏病、高血压等人群，都应该咨询专科医生，详细了解自己的病情是否适合这项运动。

## 避免受伤的“姿势”要牢记

对于冰雪运动爱好者，做好以下这几点可以有效避免受伤——

滑雪场也有初级、中级、高级赛道，对于新手来说，选择初级赛道，避免高速人群，避免误伤。运动前需要了解一些滑雪、滑冰的正

确姿势和动作要领。

在进行冰雪运动之前，要做好热身。尤其是在户外进行滑雪等活动前，要做好充分的热身活动，通过快走、慢跑、伸展运动等，使身体发热至微微出汗后，再投身到运动中。热身时间应不少于15分钟。

做好肢体防护，佩戴头盔、护目镜、护具等，这样可以避免75%的运动损伤。

学会摔倒再上滑雪场。滑雪场上发生碰撞是很危险的，所以要学会“刹车”，宁可摔倒，也不要发生碰撞。马建军说，学会正确的雪场“摔倒”姿势，是尽量减轻伤害的重要方法。正确的摔倒方式是先把雪仗扔开，防止戳伤，然后尽量降低身体的重心，身体弓下去，接着身体顺势向左或向右倒下，千万不要向后倒。摔倒的时候要避免用手直接接触雪面，而是需要靠整个大臂、背部或者肩膀的部位，整体去和雪地接触，这样缓冲效果更好。

摔倒后，如果关节部位疼痛剧烈，不要惊慌，先立刻停止运动、向周围人寻求帮助，远离滑道。尽量不要挪动受伤部位，利用手头现有的工具对受伤部位进行简单临时捆扎固定，并采取冰敷，及时就近就医。

业口腔医生给你取模，在模型上制作出与你的牙齿完全匹配的牙套，能更稳定而精准地保护牙齿。

如果在剧烈运动中没有佩戴护齿牙套，不小心发生撞击后损伤牙齿，要及时检查处理并就医，才能更大概率保住牙齿。

王海英介绍了几种牙外伤的处理方法要记牢

■记者程雪 通讯员张弛

冬奥会上，天才选手谷爱凌受到了众人瞩目。大众纷纷想要复制“成功经验”，get到技能。除了每天睡10小时、起床不叠被子、同款美甲外，杭州市红十字会口腔科医师王海英说，谷爱凌的牙套其实更值得一“磕”。

据了解，这种牙套叫运动护齿牙套，已经有百年使用历史。它是一种保护性牙套，与牙齿隐形矫正时佩戴的牙套不同，主要用来保护运动员的牙齿、颌骨乃至大脑不受到损伤。在高强度的运动中，由于精神紧张，运动员常常会咬紧牙关或嘴唇，再加上运动过程中，出现摔倒、跌倒、意外碰撞等情况的概率非常高，当面部、下颚受到外力作用时，软质的牙套可以吸收力量并重新分配压力，减轻嘴唇及牙齿互相撞击造成的损伤，同时能有效避免咬伤自己。

喜欢参加足球、橄榄球、篮球、曲棍球、滑板运动、体操、越野等剧烈运动的群体，这个“神器”就非常有必要佩戴了。

牙脱位的处理同牙移位一样，立即找到丢失的牙并放回口腔原来的位置。王海英提醒，捡回牙齿的过程中要捏住牙齿的牙冠部分，不要碰到牙根，如果牙根上有异物，就把冲洗干净的牙齿放在纯牛奶中或者含在舌下立即就医。千万不要用纸巾或者布等东西来包裹牙齿，这些东西会吸干牙齿上的水分而损伤牙根周围的牙周膜细胞。

马建军 浙江大学医学院附属邵逸夫医院副主任医师，浙江大学博士生导师、副教授。浙江省卫生高层次创新人才。首届浙江省“优秀青年副主任医师”，邵逸夫医院“卓越人才”、“优青培育对象”。

# 为什么天冷 血压更容易升高？

■淑燕

很多有高血压问题的朋友会发现，本来夏天服药控制得非常好的血压，到了冬季，吃着同样的药，却控制不住了！这是什么原因呢？

本来血压正常，到了冬天血压偏高了；本来高血压控制得很好，气温一低高血压控制不住了！其实发生这些问题的原因很简单——热胀冷缩。

天气温暖的时候，血管会相对的舒张，在同样血容量的前提下，血管受到的压力就相对较小；而寒冷的冬季，血管会有所收缩，在此情况下，血管承受的压力就会升高，出现新发高血压或高血压难控的问题。

此外，人体夏天容易出汗，汗液的排出会导致血容量的下降，而冬天出汗的概率则相对低，从血容量本身来说，冬天相对于夏天就要大一点。

那么这些正常现象，是否意味着不需要注意呢？对于仅在冬季出现的高血压：不可大意，这说明您的血压已经开始出现问题，只是在气候较温暖的时候还没有达到高血压的判定标准，如果不进行有效的干预控制，发展成夏天血压也偏高，只是早缓的问题。对于冬季血压难控的朋友：实际上，血管弹性越差，冬季夏季的血压差值越大。冬季血压难以控制，说明您的血管出现了一定程度的硬化，更是

联合会用药物应该咨询医生，遵医嘱用药，注意药物的合理联用，也要通过规律的监测来摸清自身的冬季血压波动规律，选择服药时间，争取能够将血压控制在140/90以下。对于年龄不太大，身体耐受的朋友，能将血压控制到130/80以下则更好。

医生提醒，雨水过后，天气依然寒冷，除了控制好血压，对于心脑血管疾病风险的老年人，还应该注意调控好血脂血糖，注意保持情绪平稳，注意保持良好作息，注意运动避开血压高峰期等等，这些方面，都是减少冬季心脑血管疾病风险的好办法。



## 扬“鞭”奋蹄 甩出健康



昨天，杭城迎来了久违的阳光。虽然气温偏低，风也飒爽，但空气清新。市民们纷纷走出家门，追逐春的身影。在浙大紫金港校区南门附近，正在练习麒麟鞭的东北大爷吸引了许多踏春人的脚步。

大爷说，自己练习麒麟鞭有近一年时间了，只要天气晴朗，每天都会出门练习。只见

他身着单衣，长长的鞭子甩过头顶，发出巨大的声响，声音清脆，穿透力非常强。

据大爷介绍，挥舞麒麟鞭的过程中会消耗大量的热量，燃烧脂肪速率极高，坚持一周或数周均可明显看到瘦身及塑身效果，此外挥舞麒麟鞭的过程是脑力视力高度集中并协调的过程，长期坚持能有效改善提高人的视力和平衡能力。

不过麒麟鞭会产生大量噪音污染，尤其是在小区内响鞭，会对小区居民造成十分严重的影响。“我们一般都选在较为偏僻的地方练习，强身健体也不能影响到别人，是吧！”大爷乐呵呵地说。

记者许瑞英 摄

健康提醒

# 当心！容易让孩子性早熟的食物 就藏在你家餐桌上

■时怡

大年初十，虎年开年没多久，晶晶妈就满脸愁容，急匆匆地带着晶晶来到杭州市妇产科医院儿童保健科生长发育门诊李珍副主任医师的诊室。

原来，6岁出头的晶晶出现了乳房增大，这件事对于妈妈来说太突然，这么小的年龄就发育，是真性发育还是假性发育？以后长不高怎么办？会不会早来月经？

面对妈妈抛来的一连串问题，李珍医生安抚好母女二人，仔细询问了晶晶的饮食情况，并进行了一系列检查。综合各项结果发现，晶晶是由于春节前后，家人们为了让她长身体，人参、枸杞、甲鱼等食材轮番上阵，过度进补导致的假性发

育。

本以为好意的进补，却成了孩子性早熟的催化剂！哪些情况是性早熟的标志？什么样的滋补品要避雷？生活中又有哪些常见习惯容易导致性早熟？

那么，哪些情况是性早熟的征象？女孩子8岁前，出现乳房发育、阴毛、腋毛、来月经等第二性征；男孩子9岁前，出现睾丸及阴茎增大、长胡须、阴毛等现象；3~6岁的宝宝，一年身高增长大于正常速度(>6~7厘米)，注意性早熟的可能。当孩子出现上述的情况，就可能是性早熟，家长们需要提高警惕，并及时带孩子去医院进行检查。

什么样的滋补品要避雷？先天不足后天补，家长们都很担心自家孩子落后于人，于是吃的补品越

来越高级。常见的进补品有两类：黄鳝、甲鱼、蚕蛹、鸡胚、蜂皇浆等滋补食材。孩子吃了这些食材后会食欲增加，个头拔高，短期内进补效果看似挺好。但是，这些食材里面含有一定量的雌激素，会引起孩子性早熟，部分出现骨龄生长加速，骨龄提前，使生长周期缩短，最终影响到成年身高。

还有人参、党参、黄芪等中药滋补品。“补”是对“虚证”而言的，中医则称之为“体质阳常有余，阴常不足，虚证寒证较少”。而中药滋补品也有补阴和补阳之分，例如：太子参具有健脾益气的功效，适用于脾胃虚弱的孩子；黄芪具有益气升阳，固表止汗的功效，适用于肺脾气虚的孩子；熟地、知母具有滋阴降火的功效，适用于阴

虚火旺的孩子。中药配伍上，讲究“一病一证一方”，根据体质不同，用药方向亦不同，不要盲目给孩子进补。

除了大家熟知的炸鸡、反季节蔬菜水果等，会刺激性早熟，其实生活中，这几件事情，也会增加孩子性早熟的风险，家长们要有意识地帮孩子规避这些不良的饮食和生活习惯，比如超重或肥胖、开夜灯睡觉，一些儿童不良的信息和内容以及快速出栏的禽类及某些药品、化妆品等等。

李珍医生提醒：“对于孩子来说，想要健康成长，需要做到健康饮食、生活规律、改善睡眠、合理运动、遵循自然、有问题科学就医就足够了。当然，如果你家孩子确实有先天发育不足，体弱多病、脾胃虚

等情况时，建议咨询专业医师或中医师，在指导下，进行中药调理和进补。”

对于因滋补品导致的性早熟，家长们也不必过于惊慌。一般来说，只要停掉了这些食物，孩子的异常生长发育情况都会慢慢回到正轨。

最后，对于预防孩子性早熟，李珍医生也有两点想提醒家长们：“一是要重视，二是不要过度焦虑。比如9岁的女孩子出现乳房有硬结，这其实不一定属于性早熟，应该找专业的医生，结合骨龄、身高的情况，来判断是否有问题。而有些家长就如临大敌，去各个医院反复就医，造成过度检查、过多治疗，反而给孩子造成不必要的焦虑。”

■国大

烟草烟雾中含有7000多种化学成分，其中数百种为有害物质，至少69种为致癌物。比如烟草特有的亚硝胺、稠环芳香烃类、芳香胺类、醛类、金属和放射性物质等。

吸烟可以导致的癌症种类非常多，如：肺癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、结肠和直肠癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌等。

戒烟，反而得肺癌？有一些几十年的老烟民，往往戒烟以后，被查出肺癌，然后顺理成章地得出结论：“吸烟，没肺癌。戒烟，反而得肺癌。”

可实际情况是由于长期的吸烟导致了身体的不适，才检查出肺癌，而这个时候往往已经是癌症的中晚期了。

烟的危害是潜伏期和滞后性的，戒烟后得病和戒烟没有直接关系。人体正常细胞转变为癌细胞是一个复杂的过程，是由量变到质变的过程，这个时间是相当长的，通常要十年或数十年的时间。相反，戒烟后查出肺癌并不能说明戒烟对身体造成伤害，恰恰是因为长期的吸烟对身体造成的“温水煮青蛙”式伤

害，现实生活中的大多数都是烟龄几十年的“老烟民”。在临床上，确实可以看到有人戒烟后不久被诊断出患有肺癌，但并非戒烟诱发了肺癌。而根据美国疾病预防与控制中心在报告中说，吸烟引起肺癌一般需要20~30年或更长时间。

戒烟，就不会得肺癌？其实也是误区，但是戒烟越早，戒烟时间越长，得肺癌的可能性越小。吸烟者戒烟后患各种疾病的风险都在下降。戒烟不仅能够降低患癌症的风险，还能提高癌症患者的生存质量。

任何年龄戒烟都是有好处的，但是，戒烟越早效果越好。英国一项研究发现，35~44岁吸烟的人比那些继续吸烟的人，有望延长约9年的寿命。在40岁及以前停止吸烟可以将死亡风险降低约90%。

戒烟越久，获益越大：戒烟3个月，肺功能改善、咳嗽、鼻塞充血和呼吸急促减轻；戒烟1年后，冠心病的发病风险降低50%；戒烟5年，中风的发病风险恢复到正常不吸烟者的水平；戒烟10年，肺癌的发病率是吸烟者的30%~50%；戒烟15年，冠心病的发病风险与正常不吸烟者相似。