

“腰间的赘肉咋去掉，人鱼线马甲线我想要！”最近，以刘畊宏为代表的各类健身直播火爆网络，大家的运动热情被点燃，争相跟风跳起了操。但健身减肥不能操之过急，健身操节奏感强、动作幅度大，对于平常不锻炼的人来说，突然进行高强度的运动，如果强行发力或发力不对，很容易导致损伤。本期《求证》我们邀请专家就相关问题进行详细解答。

科学运动 远离损伤

本报记者 张鹤



本期专家

赵东旭:中日联谊医院脊柱外科主任医师、教授、博士研究生导师。从事脊柱外科工作多年，对颈腰椎疾病的诊治有丰富的经验，擅长领域为脊柱微创手术，率先开展多项脊柱微创治疗技术，形成脊柱脊髓患者完整的阶梯治疗方案。发表高水平论文12篇，承担科研项目多项，获吉林省科技进步二等奖1项，吉林大学医疗成果奖1项。

常见的运动损伤有哪些

赵东旭:运动损伤是指由于运动或锻炼对身体组织造成的损害。按照损伤病程分类，可分为急性损伤和慢性损伤。急性损伤一般指一瞬间遭受暴力打击造成的损害；慢性损伤是指急性损伤迁延成的慢性损伤和劳损。按照受伤的组织来分类，一般可分为：皮肤损伤，如擦伤；肌肉损伤，如挫伤、拉伤；关节、软骨或骨损伤，如扭伤；神经损伤。

造成运动损伤的主要因素

赵东旭:一是未充分热身。正常情况下，血液是较均匀地分布在体内的。运动时，心、肺、肌肉的负荷加大，这时就需要更多的血液流向心肺和肌肉，充分热身才能满足这种要求。二是运动基础薄弱。对于没有运动基础或基础薄弱的人来说，突然进行多关节高强度运动，腰肌劳损、韧带拉伤以及扭伤的概率更大。三是运动过量。每个人能承受的运动量不同，过量则可能加剧乳酸堆积，出现腰酸背痛等软组织劳损。四是平衡能力差。平衡及协调功能不好的人容易摔跤，造成关节扭伤甚至骨折等严重后果。

运动损伤该如何正确处理

赵东旭:注意休息。运动损伤出现后，应该让损伤部位得到充分的休息，才能尽快恢复。具体应以关节控制活动、减少负重为主，必要时需要佩戴护具或专业的石膏支具等。缓解疼痛。运动损伤一般都伴随疼痛，最常用的是非甾体解热镇痛类膏贴，能有效去除局部炎症因子，从而减轻疼痛；若疼痛难耐，可适当口服止痛药。处理擦伤。擦伤可能会出现局部破损、出血等，如伤口不算太严重，没有活动性出血，可自行用消毒药处理；如伤口较大、较深，出血量较大，最好及时就医。减轻肿胀疼痛。人在剧烈运动后，由于肌肉的强烈收缩，会在局部产生乳酸及代谢物，产生肌肉关节酸痛。可以通过增加有氧运动和运动后的充分拉伸来减轻这种疼痛。在运动时不慎受伤，受伤部位的软组织也会出现水肿。在急性期要进行患肢的制动、抬高、冷敷等治疗，严重的情况可以应用甘露醇静脉注射快速减轻水肿，也可以外用活血化瘀、行气通络的中药，或者口服相应的消肿药物。

特别需要注意的是，由于每个人的身体情况不同，运动后损伤的情况就有所不同，应对方式也因人而异。因此，如果自己判断不了损伤程度或不知道如何具体用药，一定要及时前往医院检查，在医生指导下使用药物。

怎样预防运动损伤

赵东旭:掌握基础运动知识。了解和学习一些运动损伤发生的原因和基本预防知识，强化预防运动损伤的意识，避免因错误运动方法，引发运动损伤。加强易伤部位的锻炼。坚持对关节等肌肉力量相对薄弱部位进行科学训练，提高关节机能，可有效预防运动损伤。热身一定要做好。尤其是剧烈运动前充分热身非常重要，而运动后也可以进行适当拉伸，放松肌肉。正确使用运动装备。针对不同的运动及自身身体状况，使用合适的运动装备，可以更好地保护身体不受伤害。比如跑步时穿跑步鞋、打篮球时穿篮球鞋，佩戴专业的护膝、护踝等。注意补水。运动前4个小时，可以补充300-500毫升水分。运动过程中应少量、多次补水，每隔10-15分钟补充100-150毫升。运动后1小时之内也要补充适当水分，以弥补自身体液的流失。如果运动时间过长，需要补充一些含有糖、钠、钾的电解质饮料，以对抗脱水，维持体液平衡。补充营养。可以适当补充钙等一些营养物质，有利于促进和修复损伤的关节软骨，减缓软骨磨损，同时预防软骨组织退化引发的腰酸腿软、关节炎等症状。



持续关注本栏目，请扫描下方二维码，可获取更多内容。

赴贵州遵义开展巡回医疗

本报讯(记者张添怡 通讯员于姗姗)为认真贯彻落实党中央、国务院关于脱贫攻坚决策部署，推进国家卫健委要求持续促进优质医疗资源有效下沉的相关工作，8月2日，吉大一院国家医疗队一行5人赴贵州省遵义地区开展为期21天的巡回医疗工作，以带动当地医院加强以人才、技术、重点专科为核心的能力建设，提高疑难危重患者救治能力及医院管理水平。

吉大一院领导班子非常重视此次巡回医疗工作，第一时间组织医务部提前与受援方沟通，充分了解对方最迫切的受援需求，遴选了一批思想作风好、责任心强、业务水平高、管理能力强、身体素质过硬的医务人员组建“国家医疗队”，承担此次赴遵义地区的巡回医疗工作。吉大一院国家紧急医疗队主任任玉伟担任领队及医疗管理专家，队员包括神经内科教授陈嘉峰、泌尿外一科教授卢绩、创伤骨科副教授祁宝昌及全科医学科主治医师张强。

医疗队到达遵义市凤冈县后，与凤冈县政府副县长梅玲、凤冈县人民医院领导班子成员及相关科室负责人召开了工作见面会。

梅玲介绍，自2017年9月以来，吉大一院通过“组团式帮扶”“师带徒”学科骨干培训等支援方式，从医院管理、学科建设、人才培养等方面提供帮扶，每年积极组织帮扶团和国家医疗队开展赴凤冈县巡回医疗活动，既让家乡人民在家门口就享受到了国家级专家的医疗服务，又让凤冈县医务人员的专业技术和理论知识水平得到明显提升，切实让凤冈医疗卫生事业发展迈上新台阶。任玉伟说，近年来，吉大一院国家医疗队和帮扶团专家从规范诊疗行为、提升技术水平、优化服务流程和提高医院管理水平等方面重点对凤冈县人民医院进行了帮扶。在今后的工作中，吉大一院将继续靶向发力，持续开展好对口帮扶工作，达到“输血援助”到“造血帮扶”的目的，充分激发遵义地区的内生动力，提升医疗发展效能。在未来的20天工作中，吉大一院国家医疗队将在凤冈县、湄潭县及遵义市的4家医疗机构持续开展巡回医疗工作。

为青少年眼健康保驾护航

本报讯(记者毕雪 通讯员李妍 陈宝林)为充分发挥实践教育基地资源优势，自7月22日起，白城医学高等专科学校眼视光学院携手白城市教育局、洮北区教育局，利用假期时间组织全市中小学、幼儿园等30多所学校学生到白城医学高等专科学校眼健康科普馆，进行科普体验和“科学护眼小卫士”暑期课外教育实践活动。

该校的眼健康科普展览包含主题形象区、科普宣传区、互动体验区和爱眼讲坛区。展览将科学与艺术充分融合，从光与影的概念出发，深入浅出地呈现视觉背后的科学、近视防控知识和全生命周期眼健康的概念，并结合近视模拟装置、眼轴和眼底互动装置等展项，为少年儿童打造了寓教于乐的互动学习场景和沉浸式科普体验。

活动中，青少年儿童通过动漫、爱眼知识讲座、动态VR、AR体验等项目了解眼睛构造，提高爱眼、护眼意识，并在工作人员的指导下，孩子们积极踊跃地回答问题，开心地畅游展馆，在快乐之余又深刻地认识到了近视的危害，主动学习掌握科学用眼、护眼等健康知识，养成良好的用眼习惯。

据悉，该校眼健康科普馆是目前东三省最大的眼健康科普馆，被评为“白城市青少年眼健康活动中心”“白城市眼健康科普基地”等。科普馆配有专业的检查仪器和医务人员，可免费提供眼健康基础检查，为青少年建立眼健康档案，帮助家长持续监测孩子眼健康，为孩子的眼睛保驾护航。

中医药学会皮肤病专委会成立

本报讯(记者毕雪)近日，吉林省中医药学会皮肤病专业委员会成立大会在长春市中医院成功举办。

此次专委会的成立，对于我省皮肤病中医治疗事业具有重大意义，标志着我省皮肤科学与临床实践将提升到新高度，许多疑难病例和特殊病种也会在皮肤科外治技术与中医特色诊疗的综合治疗下得到突破，切实解决百姓“急、难、愁、盼”的皮肤诊疗要求，并为患者皮肤健康提供更好的服务。

据了解，专委会的119位候选委员来自全省58家医院。接下来，专委会将结合吉林省皮肤病专业发展现状，构建皮肤病专业培训平台，并将各类疑难皮肤问题的临床经验积极分享应用和推广，努力提升皮肤科学与临床实践的新高度。同时，重点培养青年骨干医师专业技能，为我省储备专业人才。

「羊草免耕秋播」：实现生产生态双收益

本报讯(记者景洋)近日，盐碱化草地生产力提升与生态屏障构建模式草地现场观摩会在白城市到保镇举行。经专家组测产，示范区开展的中重度退化草地“羊草免耕秋播”创新种植技术实施5年后羊草覆盖率达80%以上，株高平均为85cm，鲜草重为7.0t/hm²，干重为3.4t/hm²，抽穗率为32%；“羊草新品种+新盐碱地改良剂+新种植技术”治理技术实施一年后，中重度盐碱地羊草的株高平均为75cm，鲜草重为5.4t/hm²，干重为2.4t/hm²；而对照区植物优势物种为猪毛蒿等，生物量鲜重仅为1.1t/hm²，干重为0.43t/hm²。

“羊草免耕秋播”和“羊草新品种+新盐碱地改良剂+新种植技术”是中国科学院东北地理与农业生态研究所针对我省西部苏打盐碱化草地开展的创新修复模式。

据中科院东北地理所研究员马红媛介绍，这种模式分为种源、种植、提质和增效四部分。种源部分要通过传统和现代育种技术，筛选和培育适宜盐碱地生长的高产、优质、耐盐碱的羊草新品种；种植部分是指通过精准盐碱地诊断与改良技术、羊草高效种植技术、种子引发技术等，成功提高羊草在盐碱条件下的定植；提质部分是要通过精准水肥调控技术等提升草地尤其是优质牧草羊草等植物的生产功能；增效部分是要通过羊草产品开发和利用技术，提高牧草的利用效率。

近年来，“羊草免耕秋播”和“羊草新品种+新盐碱地改良剂+新种植技术”治理模式的进展顺利并取得了显著成效。经过创新修复技术实施，原有以虎尾草、猪毛蒿等饲用价值低的植被演替为以羊草为优势物种的草地，且物种多样性显著增加，出现了兴安胡枝子、并头黄芩、碱地风毛菊、梁等伴生物种，植被覆盖度达到80%以上。

马红媛说，该项目的实施，将会为我省退化草地的生态修复和羊草人工草地建设提供样板，对草地的生产、生态及固碳功能提升提供保障。

本报讯(记者李文瑶)8月4日，在吉林省颶风轮滑俱乐部，长春市明德小学的学生们正在认真学习旱地冰球、轮滑基本动作，身手敏捷的小伙伴们在摆放的障碍物前流畅穿行。这个假期，长春市明德教育集团充分挖掘校内外资源，开设体育、音乐、美术、科技四大类为主导的31个动态社团，形成“多维齐动、集团共动、三营联动”的托管模式，吸引校内2000名学生报名参加。

为进一步提高课后服务质量，按照国家、省和长春市政府及教育主管部门工作要求，长春市朝阳区教育局在暑期全面启动托管服务。暑假托管服务以公益、普惠、自愿为基本原则，坚持学校主体、多方参与的管理机制，将静态看护(作业辅导+课外阅读)、动态社团(社团活动+特长训练)和社会实践(主题实践+特色活动)有机结合，探索形成由教育行政部门、学校、家庭、社会联合建构“一个主体、三级营地、四方合力”的中小学暑期托管模式。

在此模式引领下，北安小学以静态看护和动态社团为主，开设全天候托管服务，解决家长暑期看管难题。三十中学锚定中考体育测试科目，学生每天到校训练跳绳、跳远、中长跑等项目。



日前，在河北省石家庄市裕华区的一家体育训练馆，学习艺术体操的孩子们在刻苦训练。 新华社(张晓峰摄)

打造就业创业名师队伍

本报讯(记者李开宇)为拓宽我省高校就业创业教师教学思路，转变教学观念，创新教学模式，提升教学水平，推动吉林省高校职业发展与就业创业金课建设，打造就业创业名师队伍，吉林省高等学校毕业生就业指导中心于8月1日至4日举办了吉林省2022年职业发展与就业创业金课建设及高质量教学观摩师资培训班。

针对我省高校普遍存在在职业发展与就业指导课程设计较为传统、教学方法单一、教师对课程研究不够的现状，省就业指导中心邀请了国内8位行业名师和高校就业创业金课负责人，面向全省高校就业创业教师，以教学观摩的方式进行集中直播授课。从生涯发展课程建设实践与思考、职业

规划课程教学分享与突破、职规与就业指导课程教学设计创新实践、生涯发展类金课的内容与方法设计、观念驱动式生涯发展教育理念与课程建设、创新创业金课设计与实践、创业课程教学与金课建设8个主题进行了精彩的课程讲授和经验分享。全省高校704名就业创业教师参加学习。

下一步，吉林省高等学校毕业生就业指导中心还将举办“生涯咨询特色工作室建设培训班”“吉林省大学生就业能力提升课程改革交流会”“吉林省职业发展与就业创业金课建设论坛”等活动，引导我省高校建立健全“就业思政”体系，构建“大就业”协同育人新格局，用心用情用力为我省高校毕业生做好就业服务。

万名中小小学生参加暑期托管活动

朝阳区四个教育集团打破学校壁垒，由集团校长统一调配师资，统筹利用教室、实验室、功能教室、体育馆、体育场等设施资源，让校园内的场地、场馆为暑期托管动起来。解放教育集团把管理范围内的三所学校的学生统一安排在校内观看球幕电影、参加手绘团扇、英语沙龙活动。北安小学为大学区内的慧达小学、安达小学和西安小学学生提供托管服务。暑假托管服务让不同学校的学生共同活动、快乐成长。

各集团校还积极融合校外优质教育资源。解放教育集团聘请省内知名魔方教练、民间艺术家、编程师；朝阳实验教育集团、北安教育集团聘请足球俱乐部、羽毛球俱乐部、篮球俱乐部教练；朝阳实验教育集团还与朝阳区少年宫结成暑期合作伙

伴，为学生开设音乐、美术等艺术课程。

朝阳区体育运动学校在朝阳区教育局、朝阳区文旅局、朝阳区体育局的指派下，派出专业教练员到暑期托管班为中小學生提供培训，实现“体教融合”。区域联合，共赢共享。吉林省博物院、吉林省图书馆、吉林省科技馆、东北师范大学东北民族民俗馆、吉林省禁毒教育基地、长春市体育馆等10余家校外育人联盟成员单位和光明艺校等7个进入“白名单”的校外培训机构为学生提供暑期社会实践活动，每一样特色活动都助力学生开阔视野，增长见识。

截至目前，长春市朝阳区34所学校(含驻区中省市直学校、乡镇农村学校)、4个集团校互动营地和13个区域联合营地吸引万名中小小学生参加暑期特色托管活动。