

春节尽情玩 “科目三”燃爆亲友圈

专家提醒这些人群慎跳

“科目三”跳不好，小心踝关节扭伤

临近春节，市民李女士在辛苦工作一周后，约了几个亲朋好友团聚。“想着大家平常很少运动，于是就提议跟着网上视频，一起跳爆火的‘科目三’”。李女士说，起初大家还“小心翼翼”，后来越跳越起劲，动作幅度不断增大。

然而，两天后李女士突然感觉她的双脚踝关节疼痛难忍，于是便一瘸一拐地来到医院检查。接诊医师检查后发现，李女士双脚踝关节外侧有明显的肿胀压痛，踝关节活

动受限，特别是踝关节内翻受限，是典型的踝关节外侧韧带扭伤。

对于李女士的遭遇，河北省胸科医院急诊外科主任高建国表示，“科目三”舞蹈对膝关节和踝关节要求比较高，动作有一定难度。尤其在扭动过程中关节内外翻时承受的张力比较大，如果膝关节和踝关节的力量和协调性不够，就很容易导致膝关节和踝关节韧带损伤，影响关节内的软骨、半月板等，严重时还可能会发生骨折。

“科目三”好玩，但这些人要谨慎

如何减少“科目三”对身体的伤害呢，高建国建议，运动前要做热身，充分拉伸肌肉及踝关节韧带，运动时循序渐进，扭转幅度不要过大。运动后要放松，使肌肉得到良好的修复。一旦在跳舞时崴了脚，要立即停止跳舞。

“科目三”好玩，但一些特殊人群却不适合跳。高建国表示，首先肢体不协调的人。看着视频中有节奏的舞蹈，很多人都跃跃欲试，但其

实不少人都是脑子“学会了”，肢体“还没会”。肢体不协调的话，损伤风险就会增加；其次，体重较大的人。体重越大，关节处所承受的压力就越大，跳“科目三”的风险也会相应增加。

最后，高建国提醒，春节团聚，免不了喝酒助兴，醉酒的人大脑与腿脚之间的协调能力欠佳，此时，如果一时起兴，盲目跳“科目三”，一旦出现危险，损伤风险也会相应增加。

链接：

踝关节扭伤后，如何正确处理？

踝关节扭伤俗称崴脚，多因踝关节突然过度内翻或外翻暴力引起。那么，在踝关节扭伤后，我们应该如何正确处理呢？

高建国表示，首先立即停止活动，自我判断一下扭伤的程度，包括扭伤时踝关节受到力的大小、疼痛程度、局部是否有肿胀、活动是否受限、关节是否变形等。检查伤势后马上保护受伤部位，有条件者可佩戴支具制动，避免踝关节二次受伤或负重。

轻微的扭伤，疼痛不剧烈，或稍休息后疼痛可大幅减轻。此时，只是韧带轻度拉伤痉挛，只需轻轻按摩疼痛最剧烈的位置，转动踝关节，适当休息就可以了。但需要注意的是在完全恢复前应避免跑跳等剧烈活动，避免二次扭伤。

稍重的扭伤，疼痛剧烈不易缓解，局部肿胀、走路跛行，有时可见皮下瘀血。此时，韧带已经部分撕裂，应立即冰敷，可通过冰袋和气雾剂等，让受伤部位温度降低，减轻炎症反应，缓解疼痛、抑制肿胀。正确的冰敷方式，每次10—30分钟，每天3次以上。冰敷时要注意，不要将冰袋直接敷在患处，可用湿毛巾包裹冰袋，以免冻伤。可使用弹性绷带包裹受伤部位，适当加压，以减轻肿胀。受伤后48小时内，可抬高伤脚（高于心脏水平），减轻肿胀。

需要提醒的是，如出现严重疼痛、肿胀、外形改变、受伤部位皮肤青紫、感觉异常、关节不稳定、活动及行走困难等情况，应立即就医。



摇花手、扭腰、摆胯，还有半崴不崴的脚，再加上“洗脑”的音乐，一套丝滑的“科目三”舞蹈，引起了很多年轻人的模仿。网友纷纷表示，春节团聚，又多了一个新的娱乐项目。对此，河北省胸科医院急诊外科主任高建国提醒，虽然“科目三”引发全民狂欢，但一系列动作下来，跳得好下一秒能丝滑摇回去，跳不好随时都可能健康隐患，尤其这几类人群更需谨慎。

燕赵都市报
纵览新闻记者
檀亚楠

选对被子 睡个安稳觉

羽绒被、蚕丝被、纤维被，如今市面上以轻巧保暖为特点的新式被子层出不穷，但也有人觉得还是厚实的大棉被更能让人睡得踏实。真相究竟如何呢？听听石家庄市第三医院心理科主任刘肖莉怎么说。

燕赵都市报·纵览新闻记者 檀亚楠

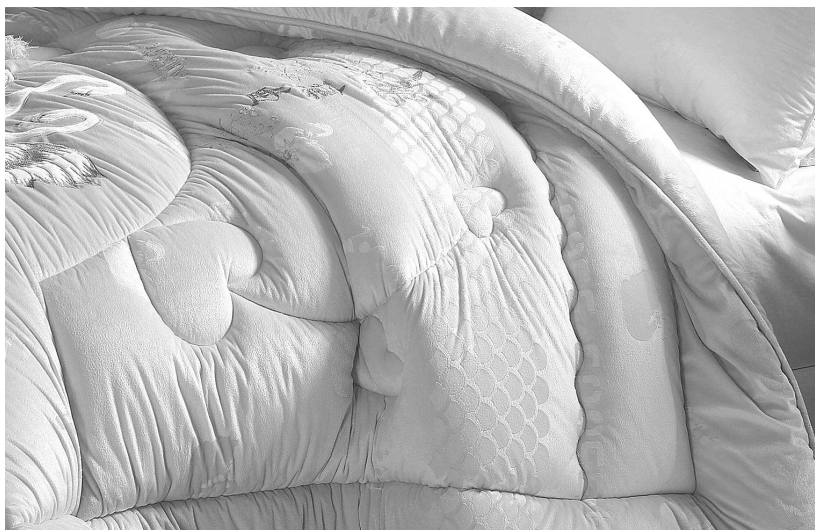
被子越厚睡得越香？不一定

据了解，相较于盖薄被子，盖上较为厚的被子，确实能有效增加睡前褪黑素的释放，从而改善睡眠。是不是被子越重越好呢？刘肖莉表示，尽管厚被子在研究中确实体现出了助眠作用，但如果超出人体承受范围，也会造成一定的负面影响。

一方面，如果使用过于厚重的被子，人体的压迫感就会很强，这种压迫感会让人觉得很累，睡不舒服。尤其是仰卧的时候，厚重的被子会压迫胸部，影响人体正常呼吸，从而减少肺部的呼吸量，人体也会因吸入的氧气量过少而产生多梦症状。

另一方面，研究认为，适合入睡的室内温度是20℃—23℃，此时，被子里的微环境温度要在30℃左右，才能让人觉得暖和，又不至于出汗。若被子太厚，被窝里的温度也会升高，这会使人代谢旺盛，能量消耗增加，汗液排泄增多，人就会变得烦躁不安，睡醒后也容易出现浑身疲劳、困倦无力、头昏脑涨等不适症状。

此外，需要提醒的是，厚被子的移



动和清洗相对来说不是很方便，所以人们往往会忽视它的卫生状况。使用时间过长，且没有进行清洁，被子上就会附着大量尘埃。使用过程中，这些尘埃会进入呼吸道，从而加重呼吸系统不适或疾病，如过敏、鼻炎、哮喘、慢阻肺等。

被子颜色有讲究 选对更能睡好觉

除了被子的重量，被子的颜色也能影响睡眠。据了解，临床中一些失眠症状可以通过改善入睡环境来缓解，包括光线、声音、温度、湿度、触感等，如被子和卧室墙面的颜色就是通过光线在影响人的睡眠。

那么，把被子和卧室墙面换成什

么颜色，才更有助于睡眠呢？刘肖莉表示，对于大多数人来说，把卧室漆成蓝色，人会睡得更好。这是因为人类眼睛的视网膜上有一类特殊的感光细胞—神经节细胞，这类细胞对蓝色敏感。视网膜上的神经节细胞通过把蓝色信息传递到大脑中，控制身体，对睡眠和第二天的状态产生影响。总体来看，蓝色与平静的感觉有关，有助于降低血压和心率。

刘肖莉表示，虽然感光细胞是客观的，但每个人对颜色的喜好却是主观的，蓝色让人平静是基于观察统计的主流结果，并不适用每个人。如果不喜欢蓝色，那可以试试灰色；如果喜欢明亮的颜色，也可以考虑淡黄色。总之，哪种颜色让你感到平静和舒适，就选哪种颜色。

医讯

温暖一线 关爱健康 进企业送健康活动 走进华药

本报讯(燕赵都市报·纵览新闻记者 檀亚楠)近日,由河北省卫生健康委、河北省总工会主办,河北省能源化工工会、华药集团河北省胸科医院等共同承办的“温暖一线 关爱健康”进企业送健康活动走进华药暨启动仪式在华药职工文化活动中心举办。

活动现场,与会领导上台共同为活动启幕。系列活动正式启动后,来自河北省胸科医院、河北省疾控中心的医疗专家现场开展健康知识、职业病防护宣教,并为与会的华药集团职工进行义诊及慢病筛查。此次活动把健康知识带到企业,将“健康关口前移”,使一线职工了解到疾病早防早治的重要性。

据悉,“温暖一线 关爱健康”医疗专家进企业送健康活动将于每月举办一场次,通过“六个一”,即“举办一场职业健康知识讲座、组织一场健康义诊、播放一场职业健康优秀传播作品、开展一次慢性病筛查、建立一份健康筛查档案、发放一张健康关爱卡”的形式,打造专场活动,致力于提高职工健康意识,推进疾病预防和早期筛查、早诊早治,切实服务职工健康、服务企业,提高职工的幸福感和获得感。