

冬奥引“燃”冰雪热,安全第一才快乐

雪道的尽头应是健康快乐

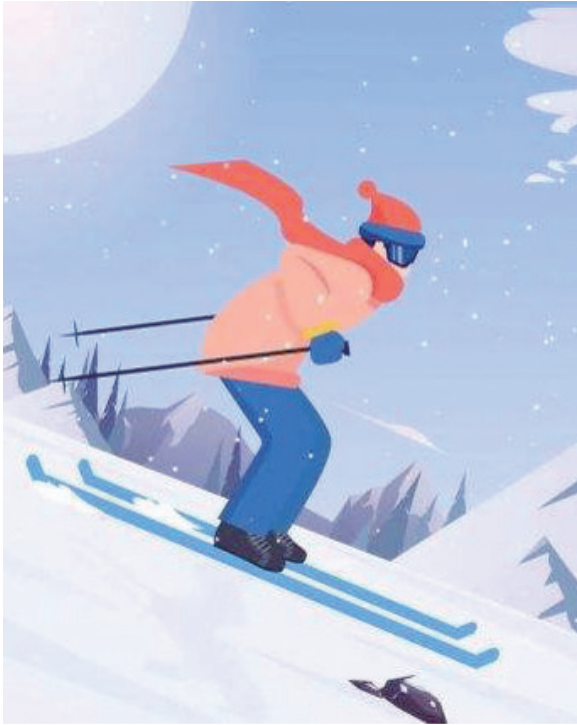
“笑看皑皑白雪,凛凛御风飞行,这是何等畅快淋漓!”2022北京冬奥会的成功举办带火了“中国冰雪运动热潮”,但近日“雪道的尽头是骨科”的话题上了微博热搜也提示我们:近年来因滑雪滑冰等带来的骨伤患者数量明显增加,亟需给火热的冰雪运动加上一把冷静的“健康安全锁”。

“冬奥风”带来了“冰雪热”。今年1月发布的《带动三亿人参与冰雪运动统计调查报告》显示,自冬奥会申办成功至2021年10月,全国居民参与过冰雪运动人数为3.46亿人,冰雪运动参与率24.56%;参与冰雪运动目的排在前两位的是“娱乐休闲”“强身健体”;有15.73%受访者的孩子学校有冰雪体育活动或进行了知识普及。

众所周知,冰雪运动是全身性运动,除了能锻炼心肺功能和肌肉力量,还有发展协调能力、增加平衡能力、改善呼吸功能、抵御寒冷、磨炼意志、培养耐心和恒心、缓解压力等很多益处。但滑雪滑冰运动也是所有各类运动里损伤率发生比较高、损伤比较严重的运动,《北京大学学报(医学版)》2021年刊发的一篇对崇礼某大型雪场2018年和2019年大众滑雪者损伤情况分析的论文表明,每1000例滑雪者平均日损伤分别为4.53例和4.46例;受伤者中男性占比平均高于女性,21-30岁的受伤滑雪者占比最大,达到36.8%。因此,千万记住,冰雪运动要速度、要激情,更要做好安全防护!就像许多医生提醒的:运动是好事,但一定要注意安全,千万别看着谷爱凌,自己却变成“骨爱折”。

当下,随着人们越来越喜欢追捧冰雪运动,这时候健康科普宣教就显得越来越重要。冰雪运动的高质量发展,必须紧绷安全这根弦。对于管理者来说,一定要认真完善相关监管制度,增强冰雪运动安全主体责任意识,按照各项安全规范严格执行。而对于广大冰雪爱好者特别是儿童青少年来说,再热衷冰雪运动,也要注重安全第一,要预防冰雪运动中的运动损伤,运动者需从身体、装备、心理三方面进行“武装”,主动做好各项安全防护措施。此外,还应做好充分心理准备,不能恐惧畏难,也不能盲目无畏。

其实,任何运动都有一定风险,如果有专业而严格的训练,每个人能在了解自己能力基础上开展适合自己的运动项目,冰雪运动也是充满无限乐趣和挑战的。如今,在北京冬奥已实现“带动三亿人参与冰雪运动”的盛景之下,我们期待能有更多的女性 and 儿童青少年参与冰雪运动,时时刻刻牢记安全第一,做好健康防护,雪道的尽头应该是健康和快乐。



中国妇女报全媒体记者 周韵曦

“由于女性特有的生理结构和生理周期,如果冰雪运动不当,有可能引发多种妇科疾病。特别是身体虚寒或痛经严重等四类女性不宜进行冰雪运动。”北京妇产医院主任医师刘朝晖近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时特别提醒说,2022北京冬奥会带动了越来越多的普通人喜欢并参加冰雪运动,但冰雪运动容易因跌倒引起骨折、关节脱位、半月板损伤、关节劳损、胸腹联合伤、冻伤等,特别是对女性来说,当冰雪运动遇到“特殊时期”,或因运动不当易带来一些“妇科隐患”。那么,冰雪运动对女性健康可能产生哪些伤害?女性该如何安全健康地进行冰雪运动?

当冰雪运动遇上生理期,女性不宜参加剧烈运动

许多女性月经期间常感到腰酸、腹痛、易激动等不适,那女性经期能否照常运动或进行冰雪运动?冰天雪地的极低气温中,女性运动又该注意什么?

刘朝晖表示,女性在月经期可进行适宜的体育锻炼,可以交替收缩、放松腹肌和盆底肌,起到按摩子宫、改善盆腔内血液循环的作用。同时,运动还能调节大脑的兴奋与抑制过程,缓解压力。但需要注意锻炼的类型、强度和持续时间。

刘朝晖建议,女性经前一周应该控制运动量,月经期间不宜参加剧烈或增加腹压的运动,以免加重痛经或增加月经量,使经血倒流引起子宫内膜异位。另外,生理期内女性抵抗力下降,极易引起泌尿生殖系统的感染。如果在运动过程中感到疲劳、头晕或发现月经量突然增多或减少,应立即停止运动,严重者需到妇科门诊就诊。

刘朝晖提醒,女性进行冰雪运动时,一定不要长时间憋尿,特别是月经期要及时更换卫生用品,否则易出现泌尿系统感染。由于面巾纸大多含有香精,湿巾容易滋生微生物,很难保证完全洁净,所以如厕后应尽量使用卫生纸擦拭。运动结束后一定要及时清洗阴部。

女性滑雪溜冰需注意骑跨伤,四类女性不宜进行冰雪运动

刘朝晖强调,女性需格外注意冰雪运动易产生的一些妇科隐患。

首先,要注意骑跨伤。刘朝晖介绍,很多人滑雪、溜冰时不小心进行骑跨动作,或外阴部不慎与冰车等硬物相撞,容易发生外阴部血肿,严重者会伤及尿道、阴道甚至盆腔。“女性外阴部位静脉从丰富且表浅,一旦受碰撞破裂很容易出现血肿,血肿渗在脂肪垫里会变得特别难以控制。”刘朝晖建议,女性在运动中要特别注意保护外阴,需控制溜冰速度,避免受到创伤。一旦受伤,应尽快到妇产科或泌尿外科急诊就诊。

其次,要注意隐形“血崩”卵巢破裂。刘朝晖介绍,卵巢破裂一般发生在月经后半周期,其中80%的黄体

或黄体囊肿破裂。卵巢排卵之后形成卵巢黄体,表现为卵巢部位的小囊肿,囊内充满血液,剧烈活动、抓举重物、腹部挤压或碰撞等都可能引起卵巢破裂,表现为急性下腹痛,查体附件区增厚、压痛,造成腹腔内出血、休克,甚至危及生命。

刘朝晖还提醒,对于过往不痛经或痛经不严重但运动后出现痛经或痛经加重的女性,以及过往没有排卵期腹痛运动后出现排卵期腹痛的女性,要格外留意并适当减轻运动幅度。

四类女性不宜进行冰雪运动。“寒冷本身也是诱发疼痛的一个重要外界因素。”刘朝晖建议,有四类女性不宜进行冰雪运动:末梢循环不好或身体虚寒特别怕冷的女性,痛经严重的女性,刚生产完的女性,刚做完妇科手术的女性。

女运动员应尽量避免在经期比赛。刘朝晖还提醒,女性冰雪运动员应尽量避免在月经期比赛。“因为比赛时运动强度大、精神紧张,神经系统往往不能适应,容易引起女性内分泌失调,从而导致月经紊乱、痛经或闭经。”刘朝晖建议,一些女运动员如果在经期仍需参加体育竞赛,可以口服黄体酮、口服避孕药或注射黄体酮以推迟经期,但不建议经常人工推迟经期,避免引起月经紊乱和排卵异常。

女性应当心“冻”和“捂”出来的妇科病

冬天,低温雨雪冰冻天气易使免疫力下降,很容易发生盆腔炎、宫颈炎及阴道炎等各种妇科炎症。刘朝晖提醒,女性需特别注意私处清洁,还应做到每天用温水清洗外阴,不与他人共用毛巾、浴盆等物品。每天更换干净的纯棉内裤,清洗后在日光下暴晒消毒。

有的女性朋友为了保暖,喜欢穿厚实不透气的打底裤、紧身裤。其实,这样阴道分泌物和汗液不易散发,反而给细菌繁殖提供了有利条件,从而导致各种



阴道炎的发生;而过度的裤子摩擦,还容易刺激磨擦私处皮肤,造成私处瘙痒或皮炎。刘朝晖建议,女性不要穿过于紧身的衣裤,应选用宽松舒适的全棉内裤,勤换洗贴身衣物。

儿童健康

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“在北京冬奥会的影响下,孩子们如今滑冰的热情太高了,人数也比往年多了很多,今年寒假我们冰场每天几乎场场爆满,许多孩子一上冰就是四五个小时。”2月12日,北京一家大型娱乐购物中心地下滑冰场的工作人员在接受中国妇女报全媒体记者采访时兴奋地说。记者看到,这家冰场内有许多孩子正在快乐滑冰,其中既有初学者,也有具备一定基础的滑冰爱好者,还有专业花样滑冰练习者的身影。

北京2022年冬奥会正如火如荼地举行,冰雪运动也在全国各地掀起高潮,并成为许多儿童青少年喜爱的运动方式,已有越来越多的中小学校也开设了冰雪类运动课程。那么,冰雪运动对孩子有哪些健康益处?儿童青少年进行冰雪运动又该注意什么?

冰雪运动可有效促进儿童青少年身心健康

“适宜的冰雪运动对儿童有诸多好处,可以增强御寒能力、锻炼心肺功能、提升肢体协调性、促进生长发育等。”首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃1月29日在国务院联防联控机制召开的新闻发布会上这样表示。

国家冰雪运动推广大使、首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心主任医师杨华清2月4日在媒体撰文指出,冰雪运动可增强体质健康,促进人体肌肉、骨骼的生长,增强心肺功能,提高循环系统、呼吸系统的机能,改善神经系统的调节功能,降低体脂率,从而增强身体素质,提高免疫力,预防疾病的发生。冰雪

运动在增强身体素质的同时,对于调节心理健康也有重要作用,可起到磨炼意志、保持心理健康、促进人际交往等积极作用。同时,冰雪运动具有较强的趣味性,在享受速度与技巧带来欢乐的同时,可有效减轻压力、放松心情。

河北省保定学院体育系教师张海哲认为,冰雪运动中多数项目都要求有克服困难、跨越障碍、挑战自我的精神,经常从事冰雪运动有助于培养孩子们挑战极限、勇攀高峰的坚强意志品质。

冰雪运动火热,但不要忽视运动风险和运动损伤

王荃提醒,冰雪运动虽独具魅力,但作为一项具有刺激性、挑战性的户外运动,运动者的足部并非直接接触地面,场地也可能存在冰雪层状况不明、坡度较大、急弯较多等情况,而且在寒冷环境中身体会处于收缩保护状态,灵活性会降低,随之而来的肌肉拉伤、韧带关节损伤等运动损伤风险也会增加。

杨华清表示,冰雪运动损伤类型较为多样,常见的主要是关节扭伤、挫伤、皮肤擦伤、身体个别部位摔伤及撞伤,主要受伤部位为膝关节、踝关节等下肢损伤。导致损伤的主要因素为对抗激烈、不合理冲撞、疲劳、自我保护意识缺失及动作技术失误等,综合来看致伤因素主要为参与者自身因素、场地因素、装备因素等。

首都体育学院硕士研究生魏莲在其研究中发现,冰上运动以速滑和冰球发生运动损伤的概率最大,花样滑冰次之,冰壶最小;损伤原因突出表现在运动前准备活动不充分、运动技能和身体素质较差、安全意识不强、场地器械不规范这几个方面。以损伤概率最大的冰球为例,国家体育总局运动医学研究所运动创伤防治与康复研究中心副主任邹荣琪提醒,冰球运动员在冰上快速滑行时速度可达每小时40公里以上,头颈部损伤占儿童和青少年冰球运动员总损伤的20%-30%,脑震荡是最常见损伤。

对于参与雪上运动的青少年而言,肩、肘、腕、髌、膝、踝等部位都有发生肌肉软组织挫伤和擦伤以及骨折的可能,也有许多关节劳损和腰肌劳损。专家认为,损伤原因包括滑雪、滑冰者的技术不熟练甚至错误,滑雪装备使用不当,身体素质较差,情绪控制能力较差,缺乏指导和保护,场地存在安全隐患等。

滑雪溜冰必须安全第一,孩子运动前需提前做好健康防护

王荃提示,儿童青少年进行冰雪运动,家长首先要选择正规场地,不要带孩子滑野冰。其次,要为孩子选择合适且正规的冰雪运动服装和器材,并按要求佩戴护具。家长要客观评估孩子的运动能力和水平,选择适合孩子的冰雪运动,并且在专业教练指导下进行练习。运动时要注意个人防护,避免聚集和扎堆。

王荃建议,在户外冰雪运动前,应关注天气状况,大雪、强风、低温、雾霾等天气都不适合户外冰雪运动。运动前要让孩子充分热身,运动中要注意补充水分,防止冻伤。一旦孩子感觉局部出现麻木时,应回到室内,可以轻轻按摩以缓解。运动中休息时或运动结束后,要及时给孩子添加衣物,以免失温。

“如果孩子身体不适,不要强迫孩子参加运动。如果在运动时受伤,应及时呼救,可简单自救,然后尽快就医。”王荃特别提醒,孩子如出现局部出血,可以按压止血;如出现扭伤,可抬高患肢、制动,并且进行局部冰敷,注意不要揉搓,以免加重肿胀;如出现关节脱臼,转运前应把受伤的关节固定好;如出现骨折不要随意搬动孩子,应做好固定后再搬运。

杨华清也强调,由于冰雪运动并非我国中小學生常规参与的运动形式,只有提高孩子安全意识,做好运动前期的心理、身体准备,提高运动技能水平,加强防范冰雪运动风险,才能让儿童青少年更健康安全地享受逐雪嬉冰的乐趣。具体应做好6项安全措施:

- 1.热身运动必不可少。**参加冰雪运动前要充分认真做好运动前的拉伸等热身活动,保证肌肉、肌腱、韧带的弹性和伸展性,避免肌肉韧带拉伤等损伤。
- 2.运动应量力而行。**要充分了解自己的运动能力,选择适合自己的运动方式、场地、强度,初学者不要着急挑战难度过大的场地和复杂动作。在感到疲劳或身体不适时不宜再勉强自己继续运动。
- 3.佩戴运动护具。**有研究显示,佩戴头盔、护腕、护肘、护膝等运动护具可有效降低相应部位的损伤概率。进行冰雪运动前要全面评估场地状况,需根据参与项目不同选择相关的运动装备和护具,如护膝、护臀、护脸、护目镜、雪镜、头盔等;并在运动前确保运动装备和护具状况良好,做好充分运动防护。此外,应使用防晒霜以保护皮肤不被强烈阳光和冷风伤害。
- 4.选择合适服装。**应穿着防寒保暖的衣物,避免寒冷引发心脑血管意外。衣裤要保证柔软宽松以利于血液循环,应以嵌套方式穿着多层衣物,一般内层选速干型内衣,中间层选保暖层,外层选隔绝防护层;衣服要容易穿脱,可随时根据温度和运动强度增减。可穿戴帽子、手套保护离心脏较远的部位,防止身体热量丢失。鞋子应有保暖、透气、防水等功能,并能提供足够脚踝支撑。
- 5.科学补水。**由于过多饮水导致的低钠血症在冰雪运动中并不少见,因此进行冰雪运动时要科学掌握补水量,补水过少或过多均对健康有害。国际马拉松医师学会建议的补水原则是:根据口渴情况进行补水,并结合运动前后体重的变化进行调整。
- 6.请专业人士指导。**很多冰雪运动项目都需要身体机能和技巧的匹配和专业知识的指导,有专业人士的指导和一段时间循序渐进的相关练习非常重要。