

奥运会过后兴起健身热，“练伤了”的运动达人日见增多 胯骨轴咔咔响 深蹲不当很受伤

□本报记者 张美玲

东京奥运会期间，我国运动健儿们为大家奉献了一场又一场精彩的比赛，也带动了许多市民的运动热情，然而，不适当的运动会导致损伤。记者在哈医大一院骨科了解到，近期，因运动损伤就诊的健身达人日见增多。

盲目深蹲减肥 胯骨轴越来越痛

34岁的小吴近两年来体重飙升，身高1.78米的他体重达到了230多斤。最近，小吴左大腿根经常疼痛，坐着也疼，走路也疼，甚至还有点用不上劲儿的感觉。走路时脚尖稍稍歪一点，就可能感觉大胯被卡住了，要休息一会儿才能好转。小吴回忆，近期曾到健身房健身，并没有受伤。一时搞不清楚问题出在哪儿，小吴来到哈医大一院群力院区骨科就诊。经检查，骨科专家王文波诊断他为髋关节撞击综合症。小吴这才回想起来，他在网上看过一些健身视频，里面说深蹲减肥效果好，所以，健身期间他做得最多的动作就是深蹲，下蹲时骨头还会有“咔咔”的响声。

“髋关节撞击综合症，就是大胯关节

的两个骨头在活动时出现相互撞击，从而引起病变。”王文波介绍，这种病在中青年人群，尤其在女性群体中比较常见，与股骨头和髋臼的先天发育有关，后天的运动和外伤也可引起病变加重。髋关节撞击综合症大多表现在腹股沟处，即髋关节外侧疼痛，发病初期为间断性疼痛。如果患者不重视，间断性疼痛会转变为持续性疼痛。腹股沟区疼痛，通常在活动或久坐后加剧，呈间歇性，后期呈持续性。久坐、爬楼梯、上下车、穿鞋穿袜或者进行髋关节旋转动作时，疼痛会明显加重。

看看运动达人们 都容易伤到哪儿

王文波介绍，运动损伤是指在体育运动中发生的损伤，包括急性和慢性两类，损伤的组织涉及神经、肌肉、肌腱、韧带、



爬山爱好者过度运动，容易引发髌股软骨软化症。

关节囊、皮肤、软骨等，还可能伤及内脏器官。长跑爱好者中高发的髌腱炎就属于慢性肌腱损伤；喜爱爬山的人中很多好发髌股软骨软化症；足球、篮球运动员遭受的前交叉韧带损伤大多属于急性韧带损伤。需要注意的是，某些急性和慢性运动损伤存在一定关联，如慢性跟腱病导致肌腱急性断裂等。

王文波提醒，普通体育爱好者预防运动损伤，首先要选择适合自己身体素质、运动特点及运动强度的活动。增强安全意识，克服麻痹思想，做好热身和整理活动。

加强自我保护，特别要提高人体重要部位的保护。遵守运动规则，增强自我保护意识。训练中要关注身体反馈，遵循适可而止的原则，谨防运动过度。

链接

常见的运动损伤

- | | |
|--------|---------|
| 1. 脑震荡 | 6. 肌肉拉伤 |
| 2. 脱臼 | 7. 挫伤 |
| 3. 扭伤 | 8. 流鼻血 |
| 4. 抽筋 | 9. 擦伤 |
| 5. 骨折 | |

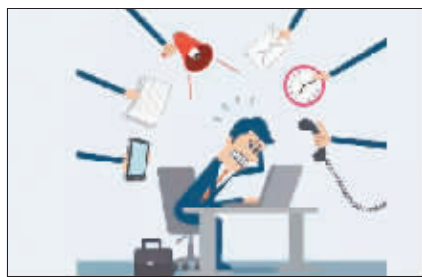
接连三次感觉“快不行了” 却查不出病

医生：患者病在心理不在身，焦虑症急性发作

本报讯(记者 徐日明)近一段时间以来，32岁的许先生工作的时候总是拽上一个同事，哪怕被分走业绩也不吝惜。大家都以为他大方，但真正的原因只有他自己知道，他已经三次因“心脏病”出现濒死的感觉，而送医后都没查出病来。他实在不敢独自工作或休息，生怕突然猝死而身边没有人。后经精神科医生检查为焦虑症急性发作，疾病是在心不在身。

许先生一直是所在公司里的销售骨干，虽然才32岁，但已经成为了公司销售的主管，虽然经常在新闻里看到有的人因过劳而猝死，身边人的告诫也没断过，但是许先生觉得自己年轻力壮，这种事不会发生在自己身上。

几个月前，许先生上班时突然一阵胸闷袭来，随后就是呼吸困难、胸前区疼痛，许先生大口大口地喘着气，意识却是清醒的：“心梗了，真的心梗了……”随后大家一起把许先生送到医院，各种检查都查



了，在心内科却没查出什么病来。此时许先生的症状有所缓解，于是带着疑惑回家了。“那次有惊无险，多亏了同事们了。”许先生说。没过多久，同样的情况再次发生，许先生再次因为呼吸困难、胸闷而倒地，再次被同事送到医院，结果还是没能查出来心脏或是心血管哪里出了问题。许先生回家后，这种情况又发生了第三次，第三次是在家里，是家人把他送到了医院。

“一定是有病了，一定是医疗水平还

不够所以不能检查出自己的病，否则怎么会一再的发病呢？”许先生非常担心，他觉得这三次都是因为同事或理家人就在身边而有惊无险，他不敢让自己离开同事们或是家人的视线，凡事总是拉上同事一起做，即使是要将业绩分给同事也不吝惜，偶尔短暂的单独进入电梯等密闭空间，就会感到极度的恐惧。

后经心内科医生推荐，许先生来到了哈尔滨市第一专科医院，该院七疗科副主任范勤毅表示，还真是心病，但病在心理，而不在躯体。范勤毅解释说，许先生患得是焦虑症中的一个亚型，称为急性焦虑，这种焦虑多见于青壮年男性，分析与工作压力有关，但此理论没有得到过临床证实。就许先生的情况来分析，他作为销售工作压力相对较大，而且担心劳累猝死，这种心理暗示也促使焦虑的发生。

目前经过抗焦虑的药物治理，许先生的病情得到有效控制。

产后抑郁来袭 三成宝妈“中招”

本报讯(记者 刘菊)前段时间大火的电视剧《我是真的爱你》让很多宝妈“破防”了，大家纷纷直呼自己和剧中角色“陈娇蕊”一样，被产后抑郁折磨着，可家人根本不理解。根据相关数据，目前产后抑郁的发病率达到30%左右，但得到认真对待、正确治疗的却是少数，这与缺乏亲人理解、家庭支持有关。

压倒宝妈的最后一根稻草

小王34岁，去年生了二宝，家人把更多精力放在照顾两个孩子身上，对她关心较少。小王的情绪出现了明显改变，暴躁、敏感，没事就哭，总是和丈夫婆婆吵架。她开始变得冷漠，谁爱带孩子谁带，只要不让她带就行。看到小王如此对待孩子，就指责她不爱孩子。家人的不理解让小王瞬间崩溃，甚至出现带着孩子一起离开的消极想法。意识到自己的心理出了问题，小王来到市第二医院就诊，精神心理科主任袁冬梅诊断她为产后抑郁。

产后抑郁被家人误认是“作”

赵女士今年29岁，年初生下了宝宝。第一次做妈妈，她总怕自己做不到。无论家人怎么劝，这种紧张情绪都无法缓解，她不允许任何人碰宝宝，甚至丈夫和母亲都不行。

“我成了‘易燃易爆炸’的妈妈，可我真控制不住，孩子谁都不找，就找我。生完孩子后我身材也走样了，家人也都只关心孩子，没人管我。”赵女士告诉记者，为了让自己开心一点，她来到医院就诊。经过检查，被诊断为产后抑郁。

“女性出现产后抑郁与缺乏亲人理解、家庭支持有很大的关系，像这两位患者的家人，刚开始都没想过她是患病了，生活中也没人支持她们，多种因素作用下，宝妈们出现心理问题。”袁冬梅表示，年龄越大，出现产后抑郁的几率越大。

24小时咨询热线：18745879904

定义好墓园

金京塔林园

福敬园 新区尊启 接受预定

文脉好：千年金源、皇城福地
管理好：百年规划、永续维护
服务好：私密专属、全程无忧

交通好：三大通途、风雪无阻
建设好：专利墓室、入土为安
景观好：夏花绚烂、秋叶静美

咨询电话：56552345

地址：阿城区金源路45号(金上京博物馆北侧200米)

殡葬专栏

每周二、四、六刊登

哈尔滨市周边各大陵园/公墓/墓地

优惠折上折

打本栏目电话可享受折上折优惠!

电话：13845063559

哈市所有陵园汇总网址：

www.harbinly.com