

防止瞬间发力引起跟腱断裂

□ 记者 朱娜

在3月14日进行的意甲联赛第28轮的一场比赛中，足坛第一帅哥贝克汉姆左脚跟腱断裂，因此无缘南非世界杯。小贝的伤势牵动着无数体育迷的心，他们不禁发出疑问，为啥跟腱如此脆弱，怎样才能避免跟腱受伤？

市中心医院骨科主任刘拥军介绍说，当人们踮起脚尖时，在足跟与小腿之间有一条粗壮结实、绷得很紧的肌腱，这就是跟腱。它是人体最粗大的肌腱，主要功能是维持踝关节的平衡及跑跳、行走。随着年龄的增长，肌腱硬度增加，弹性降低，跟腱更加容易损伤。脚部是身体最下部接触地面的部分，它承载着人体的体重，还要使身体做转向等运动，其受力已经远远超出体重。当人们打篮球时，准备纵身投篮，或在起跑的一瞬间，身体所有的重力都集中在跟腱上，当用力不当、过度或不慎外伤，容易造成跟腱断裂。断裂发生时通常伴有异常响声，感到脚踝部像被人从后面踢了一脚，之后会出现行走困难，不能单腿站立等情况。

临床中，跟腱断裂、受伤的患者并不少见，多数是因为运动方法不当或过量运动而造成的，如平时不运动忽然心血来潮进行大量运动、运动前热身不足、身上的各部位没有完全活动开等。跟腱断裂后，仍然可以走路，但伸直脚尖时，会感到十分疼痛。有些人会误以为是扭伤，并不在意。如果不及时治疗，跟腱断端向上回缩，造成陈旧性伤，治疗起来会比较麻烦，治疗效果也不如即刻治疗好。

如果运动中感到脚后跟疼痛，同时用手触摸感到跟腱处有空虚感时，不要再活动，以免再次受伤，及时到专科医院确诊治疗。因为跟腱是人体最粗大的肌腱，所以愈合时间较长，一般需要3个~5个月。愈合好也不能立即进行大量运动，还要穿着特殊的高跟鞋，避免跟腱过度用力。

刘拥军说，喜欢运动的市民，运动前一定要充分热身，可以先以缓慢运动为主，将身体关节和肌肉活动开后，再进行跑、跳等激烈运动。运动过程中尽量避免单脚着地，要双脚同时落地，使两个跟腱均匀负重。



▲▲健身提醒



如果您有巧妙的美容方法，如果您有独特的健身经验，请马上和我们联系吧！也许下一个焦点人物就是您！电话：13837933314。



丽云健身俱乐部协办 电话：63900900

▶▶健身故事

健康美丽，不论年龄

□ 记者 吴彬 文/图

美丽是一种心情，美丽是一种状态，美丽是一种活力，美丽是一种健康……22日上午，记者在中州东路瀍河桥东边，见到了追求健康、美丽的尤素霞。她面色红润，笑盈盈的脸上洋溢着热情，眼睛里有一抹充满活力的光彩。今年56岁的她告诉记者，以前她可是个“病秧子”，病情严重时，她甚至给家人交待了后事。是运动健身，帮她找回了健康、美丽和快乐。

从2007年春天开始，尤素霞经常感到心慌、气短，腰椎、颈椎疼痛，动辄吃药、输液、针灸、按摩。在2008年到2009年一年的时间里，她先后三次住院，冠心病、骨质疏松、颈椎错位、腰部疼痛……各种疾病都找上门来。腰痛严重时，躺在病床上的尤素霞不会翻身，生活都无法自理。大病小病不断，使她情绪非常低落，整天唉声叹气。因呼吸困难导致几次昏厥抢救后，她甚至拿出家里的存折，给儿子和老伴儿交待后事。后来，一位大医院的大夫告诉她，她身上的所有这些疾病，可能都跟更年期植物神经紊

乱有一定关系，建议她不要整天呆在家里“等病”，而是要进行适当的运动和娱乐，各种疾病可能就不药而愈了。

于是，热爱生活的尤素霞听从医生建议，从2009年3月开始，每天到附近的学校打乒乓球。最初，由于她身体僵硬、转头困难、无法弯腰，人们都叫她“机器人”，能跟她一起玩乒乓球的，也都是刚学打球的小孩子。尽管如此，尤素霞却感到，稍微活动活动让她心情大好。于是，除了乒乓球，她开始慢慢学习瑜伽、健身操、肚皮舞等健身项目。

第一次上瑜伽课时，尤素霞硬胳膊硬腿，几乎一个动作都做不来。而健身操、肚皮舞也让她跟不上节拍、手忙脚乱，大家都说她像“鸭子跳舞”，更别说美感了。但是她不着急，为了健康，坚持天天锻炼，学习动作也量力而行，从不强求。瑜伽舒展肌肉，健身操锻炼腰腿力量，乒乓球增强身体灵活性，就这样，到了2009年9月，尤素霞发现自己在不知不觉中已经学会了很多健身动作。更重要的是，她身体变软了，动作灵活了，腰腿不疼了，打乒

乓球也能自己轻松捡球了。而且，每天跟健身的朋友们一起说说笑笑，心情舒畅。在所参加的健身项目中，尤素霞最喜欢肚皮舞，因为这可以活动全身关节和腰部肌肉，有助于缓解颈椎、腰椎疼痛，而且肚皮舞跳起来富有女性的美感。她常常回家后，还会在镜子前练习动作。当她跟着音乐有节奏地抖动身体时，镜子中的自己就变得神采奕奕，让她很有自信。

如今的尤素霞，通过一年的健身活动，体重减轻了10公斤，饮食、睡眠情况都不错。通过锻炼，她身上肌肉更结实，腿脚更有力，脸色也变得红润而有光泽了。她不再再生病卧床，连日常家务也是手脚麻利，邻居都说她越活越年轻了，家人说她看起来跟以前“很不一样，越来越好了”。

尤素霞说，现在的她，每天都轻轻松松、快快乐乐的。她认为，每个年龄阶段的人都可以追求健康和美丽，她要积极锻炼身体，保持年轻的心态，等以后有了孙辈，她要做一个健康、美丽的奶奶。

彩色裤袜，多穿无益

□ 记者 吴彬

“流行风”虽然看起来时尚，却不一定有益健康。医生认为，今春流行的彩色裤袜，并不适合天天穿着。

本周，虽然寒意仍在，各种色彩亮丽的春装已经在我市各大服饰商场开始争奇斗艳，而彩色裤袜成为今春时尚流行的亮点之一。记者经过了解发现，受爱美女性喜爱的时尚单品裤袜，一改往年黑色、肉色的“低调风格”，以橙黄、果绿、玫红、茄紫等浓重而大胆的色彩跃入人们眼帘，成为今春流行中的不可忽视的元素。这些裤袜有厚有薄，颇具弹性，

面料往往是氨纶、涤纶、锦纶等合成纤维。

河科大一附院妇产科主任医师薛秀珍说，从女性生理特征来看，由于女性的阴道口、尿道口、肛门靠得很近，有弹性的裤袜紧紧包裹住臀部，外阴、尿道口、肛门容易与内裤产生频繁的摩擦，长期如此可能引起生殖系统或泌尿系统的感染。而合成纤维的透气性和吸汗性均比较差，不利于皮肤

以及女性会阴部的组织代谢。加之白带和会阴部腺体的分泌物不易挥发，外阴会处于一种温暖而潮湿的环境，这非常有利于细菌的生长繁殖以及真菌感染，从而引起外阴部或阴道的炎症。

记者同时了解到，目前用于纺织业的染料主要是活性染料、还原染料和直接染料。前两种染料基本不会危害人体健康，而价格低廉的直接染

料容易掉色，且大多含有连苯胺等23种芳香胺类物质，属强致癌物。而经常接触连苯胺的人膀胱癌的发病率是正常人群的28倍，潜伏期长达20年。

因此，彩色裤袜虽然时尚流行，但如果经常穿着对健康不利。如果你买的彩色裤袜在洗过一两次后仍有明显掉色现象，就更要警惕“流行色”对你健康的危害了。

▶▶美颜一招

“鸡肋护肤品”

变身“面膜宝”

□ 记者 吴彬

爱美的MM们，手里经常会积存一些无功又无过的护肤品。不妨学习西工区张女士的“护肤宝典”，用手中的“鸡肋护肤品”自制面膜，帮皮肤抵抗干燥的春季吧。

西工区张女士今年26岁，被朋友们称为“面膜达人”。她的面膜都是自制的，便宜又好用。春天干燥多风，经常做面膜，有助于皮肤保湿。张女士说，像很多女孩一样，以前她的梳妆台里时常会积存不少如化妆水、乳液、面霜、眼霜等护肤品。其中有的是换季时没用完的，有的是买护肤品时的赠品，还有的是一些用后无功无过而被暂时搁置的护肤品。这些东西对爱美的MM们来说如同鸡肋，食之无味、弃之可惜。结果往往是它们在梳妆台里静躺过期，扔掉了事。

后来，张女士发现了可以更好利用这些“鸡肋护肤品”：有一次，她从化妆品市场上买来面膜纸，用积存的化妆水将其泡透，在洁肤后当作面膜使用，敷面10分钟~15分钟后取下。张女士发现，将原本用起来没有明显水润效果的化妆水用来敷面，保湿效果大

大增加。于是，她试着将乳液、面霜，甚至不太喜欢用的眼霜，都来当面膜使用，效果都比以前明显增加。而且张女士总结了经验：化妆水类护肤品可以直接浸泡面膜纸用来敷面；乳液、眼霜类护肤品质地稍稠，可以先用化妆水浸泡面膜纸后再加入此类护肤品敷面；如果是霜类更稠的护肤品，可以先厚厚地涂在脸上，然后盖上一层用化妆水浸泡后的面膜纸敷脸。在干燥的季节里，这种主要起保湿作用的面膜，可以隔一天做一次，对皮肤抵抗干燥非常有效。

不过，张女士提醒各位MM，“鸡肋护肤品变身面膜宝”也是有选择的，要注意敷面时间不要太长，以10分钟~15分钟为宜；不要使用过期的护肤品，以免损伤皮肤；避免使用从未用过的护肤赠品，以防引起过敏。这种省钱又好用的美颜办法，你也快试试吧！

