

跟风挑战爆火动作后 膝盖 嘎嘣 一声

近日,电视剧《主角》里主演之一刘浩存的 卧鱼 动作突然火到飞起。镜头里,她侧身半跪、双腿盘曲、身体柔软下沉,像一条静静伏在水底的鱼,姿态温婉、线条流畅,仿佛下一秒就能随着水波轻轻摆动。

但随着越来越多人尝试,越来越多的 翻车现场 也随之出现,甚至有人表示自己在蹲下的时候听见膝盖 嘎嘣 一声。为什么一个看似静态、优雅的动作,可能会让普通人受伤?答案藏在肌肉骨骼解剖及生理功能里。

看起来容易
但实际上 专业级动作

很多人以为 卧鱼 就是一个 盘腿+侧身+下蹲 的静态造型,但实际上,它是戏曲中的专业基本功动作,属于 外柔内刚 的典型代表。

为了完成 卧鱼,身体需要让四大核心 部门 同时发力:髋关节需要极强的外旋能力,踝关节必须具备高灵活度与耐受度,核心力量要强到能锁住 腰盆稳定性,膝关节需要在旋转+负重中保持稳定。

为了更直观理解 卧鱼 对于身体的潜在危险,我们从运动医学的角度,逐个拆解风险点,也就是上面那四种发力不足具体会造成什么损伤。

动作中脚踝处于极度内翻或扭转状态,若踝关节处于跖屈、内翻或扭转位,外侧副韧带复合体,尤其是

距腓前韧带和跟腓韧带,容易受到牵拉,严重时也可能合并其他韧带或关节囊损伤。

膝关节以屈伸为主,虽然拥有一定旋转活动的的能力,但在深屈曲、负重和扭转同时出现时,半月板和韧带承受的剪切力会明显增加。如果过程一旦失去平衡,极有可能导致半月板撕裂、韧带损伤甚至是髌骨脱位。

卧鱼 中的扭腰动作看似优雅,但对腰椎来说是高难度挑战。如果核心力量不足,可能会引起腰椎小关节、腰方肌、竖脊肌等深层肌肉、椎间盘纤维环受伤,导致小关节紊乱、腰肌拉伤、腰椎间盘突出诱发或加重。

实在是太想体验一把
卧鱼 了怎么办?

说出来有些扫兴,但不是所有人都适合凑这个热闹。

如果你是青少年,骨骺尚未闭合,若在强行扭转时造成骨骺损伤,将影响生长。如果你是中老年人,关节本身在退化、软骨变薄、韧带弹性下降,风险会成倍放大。

对于腰椎、膝盖、踝关节有旧伤的人,卧鱼 很容易让旧伤复发。而如果你平时几乎不运动,核心肌群和关节稳定结构都偏薄弱,那身体可能经不起这种突然的折腾。

如果排除了上面这些情况,身体状况还算不错,那也别急着一步到位,一定要先做好热身:踝关节做几

组绕踝、提踵;膝关节配合半蹲和腿部动态拉伸;髋关节用开髋、鸽子式打开活动度;腰部则靠猫牛式和躯干旋转把竖脊肌、腰方肌都唤醒。

此外,场地和姿势也值得讲究。最好找瑜伽垫、体操垫或者软地毯,因为硬地面会让脚踝和膝盖承受更大的冲击;如果旁边有墙面或者扶手,尽量靠过去,万一失去重心,至少有个东西能抓一把,不至于直接摔在地上。

比较稳妥的方法是先坐在椅子上盘腿,让髋关节慢慢适应外旋的姿势,熟悉之后,试着高位微蹲加轻微扭腰,只是模拟那个形态,身体不真的往下沉;再进一步,可以尝试半卧鱼,姿势不追求角度有多大,重点是稳住;到了最后一步,姿态神似就足够了,不需要百分百还原原版,主打一个神似。

卧鱼 之所以美,是因为背后有戏曲演员十年如一日的训练。我们可以欣赏传统戏曲艺术的极致之美,但生活中盲目跟风挑战大可不必。量力而行,保护好自己的关节,才是真正的 酷 。

(来源:科普中国 微信公众号作者 邓婷)



牙疼不一定是蛀牙 一文区分牙髓炎、牙周炎

许多市民朋友出现牙疼,总会想到是蛀牙。其实,引发牙疼或许是牙髓炎和牙周炎。本文梳理牙髓炎和牙周炎这两种牙病的核心问题、典型症状、危害与处理方式,帮助大家快速区分、对症处理。

发病核心问题及病因途径

(一)牙髓炎位置:牙齿内部,牙髓腔、包括神经血管。

核心问题是牙髓炎局限在牙髓腔内的不可逆性炎症反应。病因途径则是由深龋、牙隐裂、修复体微渗漏等导致的细菌侵入,从而产生的炎症。

(二)牙周炎位置:牙齿周围的软硬组织,包括牙龈、牙槽骨、牙周膜、牙骨质。

核心问题是牙周组织的慢性感染和炎症性疾病,导致牙槽骨吸收、牙周附着丧失。病因途径则是菌斑生物膜堆积及牙结石促进其积聚,不良修复体、食物嵌塞、牙列不齐等局部因素加重病情。

快速区分疼痛症状

牙髓炎:

- 1.突发性疼痛:尤其晚上,不碰也疼,躺着更疼。
- 2.冷热刺激剧痛:冷热刺激去除后疼痛持续较久。
- 3.难以定位:常常说不清具体哪颗疼,感觉半边脸、头都在疼。
- 4.尖锐、搏动性疼痛:像电击、像

心跳。

牙周炎:

- (一)牙龈出血和红肿:刷牙、咬硬物或自发时易出血,颜色鲜红或暗红,质地松软肿胀,失去正常色泽和坚韧质地。
- (二)持续性口臭:由于牙周袋内细菌代谢产物和炎症渗出物导致,刷牙难以消除。
- (三)牙龈退缩、牙根暴露、牙齿敏感:随着炎症进展和牙槽骨吸收,牙龈向根方退缩,导致牙根暴露,对冷热刺激敏感。
- (四)牙齿松动移位、咀嚼无力:晚期表现,由于牙槽骨严重吸收、牙周支持组织大量丧失,牙齿出现松动度增加、位置移动,咀嚼食物时感觉无力或疼痛。

牙髓炎和牙周炎不同的
治疗方案策略

(一)牙髓炎治疗策略:

- 1.直接盖髓术:露髓点小且清洁时,直接覆盖生物陶瓷类材料。
- 2.间接盖髓术:深龋近髓但未露髓,保留近髓处少量软化牙本质,覆盖盖髓剂后永久充填。
- 3.活髓切断术:适用于年轻恒牙露髓,尤其是露髓孔较大或根尖未发育完成的情况,保留根髓活力以促进牙根发育。
- 4.根管治疗:在局麻下,彻底清理牙髓腔内的坏死组织和感染物

质。彻底冲洗髓腔,使用根管填充材料封闭根管,防止细菌再次侵入。

- 5.微创全髓保存术:保留全部牙髓,释放髓腔高压,屏蔽细菌侵袭,依靠人体自身免疫力恢复消除炎症,恢复牙齿健康。

(二)牙周病治疗策略:

基础治疗:指导正确刷牙、用牙线等口腔卫生习惯;专业洁治(洗牙)+龈下刮治、根面平整(清除牙菌斑、牙结石),控制炎症。目的是去除局部致病因素(菌斑、牙石),控制炎症,为后续治疗奠定基础。

手术治疗:1.翻瓣术:切开翻瓣暴露牙根和牙槽骨,清除感染物,修整根面及牙槽骨后缝合,消除牙周袋;2.引导组织再生术(GTR):用生物膜隔离牙龈组织,引导牙周膜细胞优先生长,促进牙周韧带、牙槽骨及牙骨质再生,修复附着丧失;3.引导骨再生术(GBR):联合生物膜和骨替代材料,修复牙槽骨缺损,恢复骨高度和宽度;

牙周炎会对全身健康造成影响,牙髓炎是不可逆的,早处理,早安心,牙痛分清症状,及时到口腔科诊断,守护口腔健康。

通讯员 刘雨佳



什么是安全生产 责任险?

安全生产责任险是国家强制推行的政策性安全保险,主要用于保障企业在生产经营过程中,因安全事故造成从业人员、第三方人员伤亡或财产损失时,由保险公司依法赔付,是企业安全生产的 兜底保障 和风险缓冲屏障。

安责险和员工意外险是一样的吗?

答:完全不同,二者不可替代。普通员工意外险是员工个人福利,仅赔付员工人身损失,且无法覆盖第三方伤亡、事故救援、事故鉴定等费用。安责险是企业法定责任保险,既保员工、也保第三方群众,还可赔付事故抢险救援、现场处置、法律诉讼等相关费用,是专属安全生产的责任保障。

哪些企业必须投保安责险?

答:根据安全生产相关法规,高危行业企业必须全员足额投保,涵盖建筑施工、危化品、矿山、金属冶炼、交通运输、人员密集场所经营等行业。各类生产经营性企业均鼓励投保,以此降低企业安全经营风险。

不投保安责险会有什么后果?

答:对于法定需投保的企业,未按规定购买、续保安责险,属于安全生产违规行为,监管部门可依法责令限期整改,逾期未整改的将予以行政处罚。一旦发生安全事故,所有伤亡赔偿、救援处置费用将全部由企业自行承担,高额赔付极易给企业带来致命经营风险。

安责险除了赔付,还有额外服务吗?

答:正规安责险不只是事后赔付,更侧重事前预防。保险公司会定期为企业提供免费安全隐患排查、安全知识培训、应急演练指导、风险预警提示等增值服务,从源头帮助企业排查隐患、减少事故发生。

应急安全科普

安全举报电话:
13588606110、6761110
永康市应急管理局

月光会把人 晒黑 吗

夜纳凉、跑步时,总有人感觉被晒黑了,这是月亮惹的祸吗?北京天文馆副馆长齐锐表示,几乎不可能。

齐锐解释,皮肤晒黑靠的是阳光里的UVA和UVB两种紫外线,月亮本身不发光,月光只是反射太阳光,月表还会大量吸收紫外线,再经过地月之间的远距离衰减,到达地面的辐射强度特别微弱。

UVA,满月下它的强度只有正午日光的70万分之一,白天晒一分钟累积的UVA量,在满月下需连续晒470天才能持平。

UVB,更容易被月球吸收,强度仅为日光的140万分之一,白天晒一分钟的UVB剂量,要在满月下不间断晒950天才能达到同等效果。

要是碰上半月、月牙,紫外线强度还要更低,这点辐射根本刺激不出黑色素,完全不用担心晒黑。齐锐说。

他提醒,傍晚时分残留在空气中的日光紫外线可能伤害皮肤,这个时段跑步,简单做好防晒更稳妥。

(来源:学习强国 客户端《月光会把人 晒黑 吗》)