

# 湖南骨科专家解读“仰卧起坐致瘫痪”传言

不同生长发育期，孩子锻炼方法各不同

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 罗琦山 梁辉

不论是中小学体育课课堂，还是疯狂消耗卡路里的健身房，仰卧起坐都是备受国人欢迎的常规锻炼项目。不过，近日的一则新闻却让不少家长紧张起来——25岁的台湾男子在做了几个仰卧起坐后，觉得颈部以下全身无力。医生检查后发现，男子以手抱头的方式仰卧起坐，颈椎内血管受不了连续施力而爆裂，并致使颈部以下瘫痪。经过及时手术抢救，男子才恢复了健康。从小锻炼的仰卧起坐怎么成了致瘫“凶手”？11月28日，今日女报/凤凰网记者走访了长沙市三家医院的骨伤科，听专家聊聊有关仰卧起坐的故事。

## ■传言

### 中国流行的体育锻炼在国外被叫停

自台湾男子因做仰卧起坐致瘫的新闻出现后，一篇来源于《华尔街日报》的新闻《为什么你可以停止做仰卧起坐了》也受到了网友的关注。报道称健身达人和军队专家正在极力推动用平板支撑等锻炼代替仰卧起坐，以此避免背部受伤，而美军甚至还打算在训练项目中废除仰卧起坐。仰卧起坐真的有那么危险吗？

## ■求证

### 超出功能单位的锻炼让骨头很受伤

“仰卧起坐本身并不伤骨，只是锻炼者一些不注意的坏习惯可能导致骨头受伤。”长沙市中心医院脊柱外科主任医师罗为民介绍，尤其是在寒冷的冬季，不少青少年盲目锻炼，导致肌肉拉伤、骨折等风险更大。用仰卧起坐锻炼腹肌，是不少年轻男女的运动喜好。

不过，27岁的长沙白领王婷婷就因此受伤——在网上百度练习腹肌的锻炼动作，疯狂做仰卧起坐。每天逼着自己做至少60个仰卧起坐后，王婷婷腰酸到直不起来，没法走路。

“以为是运动燃脂的效果，谁知道一周后全身发麻。”后来，肌肉疼痛到无法安睡才就医。检查过后，王婷婷大吃一惊——“腰椎间盘突出，压迫了坐骨神经。”

罗为民告诉记者，当不断前屈与后伸的仰卧起坐运动超出了人体功能单位时，刺激腹直肌的动作走向极致，有的人就会出现腰椎间盘猝然脱出，年纪轻轻就像很多老人家一样开始“腰骨痛”。

## ■观点

### 仰卧起坐致瘫痪，只是小概率事件

“以从医10多年的经验来看，我并不赞同仰卧起坐致瘫痪的说法。”湖南省人民医院骨科医学中心主任刘向阳告诉记者，正常的仰卧起坐，对于颈部的血管没有太大影响。这个病例可能是因为做的姿势不正确，用力时过度弯曲头部，挤压了颈部肌肉。

刘向阳表示，这是一个小概率、偶发事件。仰卧起坐锻炼的是腰腹部肌肉，如果力度不够的话，可能使重心前移，颈部受到的挤压大，再加上他本上有基础疾病，才可能导致这样的结果。

“致瘫痪太夸张，但长期做仰卧起坐确实不好。”刘向阳认为，成年人腰椎间盘开始退变，常做这一运动，容易诱发椎间盘突出，或者导致腰椎间盘突出患者病情加重，因此也不建议成年人做连续弯腰的动作。

## ■支招

### 用游泳和拱桥操代替仰卧起坐

“冬季运动锻炼尤其不能过度。”罗为民介绍，正确的仰卧起坐动作会用到臀部肌肉、腹部肌肉、腰部肌肉等，但超出功能单位的锻炼就会给腰椎带来压力。另外，冬季骨头相对较脆，若不事先预热身子，就容易发生骨折。

罗为民建议，不论是怎样的锻炼方式，一定要循序渐进。而对于有腰伤的患者而言，应该避免剧烈运动，选择游泳或者拱桥操等方式锻炼身体，一方面可减轻腰部负担，另一方面能保养脊椎。



扫一扫，养生知识转起来！

## ■链接

### 青少年锻炼，应“量体裁衣”

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

“疯狂的仰卧起坐确实会影响学生的骨骼发育。”湖南中医药大学第一附属医院骨伤科主任卢敏介绍，在看诊过程中，经常会遇到儿童、青少年因为运动不当造成身体损伤，所以，家长在支持孩子运动的同时，要先了解孩子身体的生长发育情况。

卢敏介绍，儿童青少年的骨骼、关节、肌肉有其独特的生理特点，儿童、青少年骨密质较差，钙含量低一些，虽不易完全骨折，但很容易发生弯曲和变形。儿童、青少年关节活动范围大于成人，但是由于牢固性相对较差，要注意避免剧烈运动，以防关节脱位及韧带的损伤。另外，儿童、青少年的肌肉相对成人水分较多，蛋白质、脂肪、无机盐类少，收缩机能较弱，耐力差，持续收缩能力差，易疲劳。根据这些特点，儿童、青少年运动时，就应以动力性力量练习为主，比如俯卧撑等，辅以适宜的静力性练习；身高增长加速时，应采用跳绳等伸长肢体练习；而身高的增长缓慢后，应适当增加力量性练习，另外还要注意神经系统的训练以提高协调性。

卢敏提醒，青少年可多进行球类项目，比如篮球、足球等，对青少年的敏捷性、协调性、速度、对抗性、视野等多项素质都有比较好的锻炼效果。

## ■小科普

### 冬天如何预防肺炎

文 / 申高梅（湖南省儿童医院呼吸一科）

1. 注意保暖。冬季气温较低，室内外的温差较大。当人体处于这样的环境中时，容易使呼吸道上皮细胞的纤毛功能减退，从而不能快速地抵御外界细菌和病毒的侵扰。

2. 注意空气流通。到了冬天，如果室内经常处于封闭状态，容易导致室内空气不流通，使室内空气中的病原体长期悬浮于人体周围。如此一来，人们患上肺炎的几率就会大大增加，特别是体质较弱、抵抗力较差的人群，极易发生反复感染。

3. 及时治好感冒。冬天既是肺炎的高发季，也是感冒的高发季。虽然感冒与肺炎是两种不同的疾病，但两者之间有着一定的关系，如果感冒治不好，就极容易引起肺炎。

4. 注意卫生。由于冬天温差较大，所以病原体活跃，一旦平时不注意个人卫生，就容易给病毒和细菌提供“温床”。

## 日常生活，这样保护宝宝的眼睛

文 / 王昱茗（湖南省儿童医院急诊综合内科）

眼睛是人体最重要的感觉器官，从儿童时期开始，就要保护好眼睛。对于1岁以内的宝宝，爸妈不要拿任何带有锐角的玩具给他玩，以免宝宝走路不稳摔倒而让锐器刺伤眼珠。另外，在节假日不要让宝宝自行燃放鞭炮，因为宝宝不能掌握燃放技术，爆竹爆炸时巨大外力，对眼珠的猛烈冲击会产生一系列的眼损伤。

洗涤剂、清洁剂种类繁多，无论哪一种都含有不同程度碱性化学成分，如果不小心进入了宝宝的眼睛，对结膜、角膜上皮有损害，会使结膜充血、角膜上皮点状或片状破损，影响角膜透明度。而因刺激角膜上皮丰富的感觉神经末梢，宝宝还会出现怕光流泪、不敢睁眼和疼痛症状。

国家文化部专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤凰网精心打造

# 加盟凤网e家 助力家政企业成长

**凤网e家** 真诚期待您的加盟  
让我们一起，为用户筑建美好生活！

## 加盟方式

扫描微信二维码关注平台→“企业加盟”→填写资料→提交  
或下载凤网e家APP→右上角“客服”→“企业加盟”→填写资料→提交  
加盟企业将获得  
今日女报/凤凰网全媒体宣传推广；家政服务人员培训；相关部门政策扶持……

服务热线：400 0731 308  
服务时间：9:00~20:00



扫描二维码  
下载凤网e家APP→  
←关注凤网e家微信

