

# “抖肩舞”风靡，老奶奶“抖”进医院

老年人健身赶时髦，还得了解骨病风险

文、图：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 朱文青 张维夏

双手叉腰、前后抖动，伴随着动感的音乐，舞动的频率越来越快……在长沙大街小巷的广场上，如果你看到一群老人像孩子一样“蹦跶”，千万别惊讶，因为她们正在跳“抖肩舞”。

近日，洗脑神曲《Coincidence》广为流传，国内不少医院的医护人员也带头跳起了“抖肩舞”，患者纷纷加入，场面火爆。于是，这款潮流舞蹈很快成了“全民运动”，连广场舞大妈都“抖”了起来！

老年人运动的目的是强身健体，可不料，一些老年人却因此而“抖”进了医院。到底是怎么回事？今天，咱们就来聊一聊这风靡一时的“抖肩舞”，到底有哪些禁区不能碰？



健康身边事 >>

## 星沙儿科中心挂牌长沙县妇幼

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 姚家琦 李凤辉)党的十九大报告提出，要加强基层医疗卫生服务体系和全科医生队伍建设。11月20日，国际儿童日，湖南省儿童医院星沙儿科医学中心在长沙县妇幼保健院正式挂牌成立。

记者了解到，同期举行的湖南儿医医联体建设研讨会上，86家医联体单位近200名代表热议人、财、物等多途径分级诊疗落地模式，打通医疗资源分布时空不均的“任督二脉”，探索解决医疗卫生服务体系“头重脚轻”和碎片化问题，提升服务的整体效能，实现医疗卫生体系的持续向好发展。



扫一扫，看详细报道

回顾 >>

## 1 长沙医护人员“抖肩”热舞

愉快动感的音乐，青春活力的“白衣天使”……不久前，长沙市中心医院的门诊大厅内，脊柱外科的医护人员就组队跳起了“抖肩舞”。现场大家都被逗乐了，不少患者也跟着医生护士“抖”了起来。

“如今‘低头族’太多，我们希望用这种快乐的方式教大家放松肩颈，强身健体。”11月20日，今日女报/凤凰网记者联系上该院脊柱外科副主任医师王强。他介绍，早在今年9月，在湖南卫视的一档综艺节目中，嘉宾黄轩和主持人李维嘉就领衔长沙市中心医院的医护人员，为嘉宾、观众献上了一段“抖肩舞”。此后，不少患者来院治疗，也会请教“抖肩舞”的步骤。

中，嘉宾黄轩和主持人李维嘉就领衔长沙市中心医院的医护人员，为嘉宾、观众献上了一段“抖肩舞”。此后，不少患者来院治疗，也会请教“抖肩舞”的步骤。



故事 >>

## 2 广场舞大妈一“抖”，手臂抬不起来了

“抖肩舞”到底有多火？不止是在长沙各大医院流行，记者走访发现，不少小区门前的广场上，很多老年人也跳起了“抖肩舞”——有的越抖越活络，有的却“抖”进了医院。

家住长沙市星沙湘龙社区的刘奶奶今年67岁了，平日最爱和朋友一起跳广场舞。最近，随着“抖肩舞”的风靡，

她所在的广场舞队也学起了这款“魔性”舞蹈，“还别说，可能是音乐非常动感，学会了就停不下来，特别欢乐”。

越抖越精神，这是刘奶奶跳“抖肩舞”的感受。于是，尽管气温越来越低，但只要不下雨，她

都会去广场“抖一抖”。

谁知，连续抖了一个星期后，毛病来了！刘奶奶感觉肩膀酸痛，也没什么力气。她怀疑是因为变天，自己的风湿病犯了，吃了药，休息了两天。但刚刚好转，刘奶奶又忍不住去跳舞了。



门诊 >>

## 3 “抖肩舞”与中医气功有相似之处

“抖肩舞本是一种活络筋骨的运动，中青年锻炼是没问题的。”湖南省人民医院马王堆院区老年病科主任医师廖斌介绍，如果是肩膀肌肉僵硬的老年人来跳，因为抖的幅度大、频率高，就很容易受伤。

廖斌解释，从运动原理上

看，抖肩舞与中医健身气功的动作有异曲同工之妙，比如大家熟知的五禽戏，每一节都含有四肢活动，但它不会抖得那么快。抖肩的确可以起到舒经通络、增加肌肉力量、活跃生理机能的作用，但是速度要放慢，而且做这个动作前最好做

一些拉伸活动，让肌肉舒缓。

廖斌认为，老年人之所以因“抖肩舞”受伤，可能有两方面原因——一方面，由于冬季气温低，老人骨病风险大，高强度运动会加剧风险；另一方面，老人对自己的肩颈问题不了解，缺乏检查。



扫一扫，看白衣天使抖肩舞视频。

提醒 >>

## 4 冬季“抖肩”别太猛

“过了65岁，就不宜盲目做抖肩动作。”作为亲身体验过“抖肩舞”的医生，王强表示，跳过抖肩舞后，由于运动了肩关节肌肉，会使肩颈部得以放松，因此很适合经常脖子酸痛上班族。只是，对于老人而言，节奏太快、活动量太大等也是容易导致受伤的原因。

那么，究竟哪些人不适合跳“抖肩舞”？王强认为，除了老人，

还有一些肩周炎等肩周疾病急性发作期的患者不适合过度频繁活动肩部，“三成肩部疼痛的患者都误以为自己是肩周炎，甚至连一些缺乏经验的医生都会误诊。如果不明确病因，仅仅依靠这种抖肩的舞蹈来锻炼，可能会适得其反”。另外，除了胸廓出口综合征，颈椎病、上胸部占位性病变都会有类似肩周炎的症状，需要仔细辨别，否则

反而会耽误最佳诊疗时间。

另外，需要特别提醒的是，不仅是“抖肩舞”，65岁以上的老人还需要警惕生活中的小运动带来的骨关节伤害。比如，平日遛狗时，狗突然发力前冲带来的肩袖拉伤；晒衣服时，强力抖动衣物带来的肌肉损伤；晨练时，模仿潮流动作带来的拉伤等。

支招 >>  
几个“小动作”，科学活动肩颈部



视频：李诗韵

小科普 >>

## 三招判断孩子身高是否正常

文/庄倩茹(湖南省儿童医院留观输液科)

儿童的身高和体重是家长最为关注的问题之一。若孩子身材矮小，易导致孩子出现自卑以及社交障碍等问题。因此，及时对孩子是否出现了身材矮小的情况进行判断、实施有效处理极为重要。

1、通过儿童生长曲线进行判断。在对孩子是否出现了身材矮小进行判断的过程中，儿童生长曲线是最为有效的一种手段。该种方式能够取得较好的判断效果，并能够解除一些正常儿童家长的恐惧心理。

2、通过儿童标准差单位数值表进行判断。该数值表是对身材矮小孩子进行诊断的一种重要手段。通过对孩子的身高体重进行较为详细的判断，能够明确观察孩子的身高体重标准差，及时对其是否出现身材矮小的情况进行判断。

3、孩子的营养问题。在此过程中，家长尤其要注意保证孩子的营养，给孩子多补钙。

## 新生宝宝需重视心理护理

文/王立燕(湖南省儿童医院留观输液科)

很多准爸准妈认为宝宝才刚刚出生，什么都不懂。其实这种想法是不对的，很容易导致忽略宝宝的心理护理。

首先，新生儿出生后，应尽早与母亲进行皮肤接触。出生半小时后，便可抱到母亲怀里，使其胸腹紧贴母亲的胸腹，进行皮肤接触，让孩子感到安全。

其次，对新生儿的身体进行抚触。给新生儿沐浴时，只要用温柔的语言和他说话，并用手轻轻抚摸他的躯干和四肢，新生儿会很快安静下来，并松开小手，睁开眼睛看周围。这种皮肤的抚触，对新生儿是一个极大的安慰，新生儿会对母亲产生亲切感、安全感。

最后，用温柔的语言和新生儿说话并对他微笑。新生儿吃饱后多数入睡，也有些新生儿吃饱后，会睁开眼睛注视周围。此时，父母应放柔和的音乐给孩子听，对他微笑，给他一些色彩鲜艳会转动的玩具，让孩子感到亲切、平和、温暖。