

网红舞“科目三”： 过瘦过胖者别盲目尝试

今日女报/凤网记者 罗雅洁

近日在网络上搜索“科目三”，排在前面出现的并不是平常人们熟知的驾考“科目三”，取而代之的则是一种被称为“科目三”的魔性舞蹈。

据了解，这是一种源自广西的网络文化，当地人所具备的三个主要特征：唱山歌、嗦米粉和跳舞，被分别戏称为“科目一”“科目二”和“科目三”，“科目三”尤其指的是一些“土味舞蹈”。“科目三”舞蹈在网上已经流传了一段时间，近期由某连锁品牌火锅店员工为顾客表演这种舞蹈而再次走红，进而风靡网络，频上热搜，越来越多人跟风跳起了“科目三”。

不过，因跳“科目三”舞蹈造成下肢受伤的新闻也不断出现在互联网上。今日女报/凤网记



网络上盛行“科目三”舞蹈。(资料图片)

者在采访相关专家时得知，此类舞蹈看似简单，但没有专业基础的人跳容易造成踝关节受伤。

1 “科目三”风靡网络

摇花手、腰和胯跟随音乐大幅度摆动、“半藏不藏”的双脚……“科目三”舞蹈简单重复的几个动作，看起来“魔性”且欢乐，由此引发了很多网友跟风模仿。

12月6日，今日女报/凤网记者搜索某社交平台时，发现“科目三”的相关分享达39万余篇，点赞量都十分可观。而在另外一个短视频平台上，“科目三”舞蹈的播放量达78.8亿次，甚至有不少外国网友也加入了“科目三”的队伍中。

与此同时，“科目三崴脚”的关键词也出现在了相关搜索中。“听说会跳这个舞的火锅店员工工资有一万二千元，我也来试试。”在一个视频分享中，一名年轻女孩穿着居家服和棉拖，欢快地跳起了“科目三”，结果一个重心不稳，脚崴了，重重摔倒在地。意外来得太快，

这一切都被视频完整记录了下来。该网友称：“大家千万别轻易尝试这个崴脚舞了，一定要做好准备再跳！”

在一些社交平台，很多网友也纷纷描述了自己跳“科目三”受伤的“惨痛”经历。“刚刚去试了一下，脚崴了也错位了，现在正在冰敷”“双脚离地了，跳‘科目三’崴脚了”“很难解释是哪根筋搭错，突然想跳‘科目三’，结果脚崴了”“前段时间崴脚了，好不容易养好了些，前两天在家跳‘科目三’又崴了”……甚至连跳“科目三”舞蹈走红的火锅店店员们，也逃不掉崴脚的风险。

长沙市中医医院天心院区骨伤

科副主任医师刘明在看完了“科目三”舞蹈视频后表示，该舞蹈从始至终都要反复扭动脚踝关节，很多人为了观赏性，会加大踝关节扭动的弧度，对于平时不怎么运动、又没有舞蹈基础的人来说，踝关节很容易受伤。

“跳这个舞时需要很强的控制力，一定要注意跳出正确的舞姿。”

刘明提醒，根据视频来看，跳舞时重心要始终保持在未伸出的腿这边，伸出的腿负责做出各种动作，这样在内翻、跖屈踝关节时，可以减少踝关节受力，避免出现踝关节韧带拉伤甚至骨折脱位等损伤。一旦重心偏移，就容易受伤。



2 这些人不适合跳“科目三”

“在跳‘科目三’之前，应该做好热身运动，尤其需要注重下肢、踝关节的运动热身，最好佩戴护踝，做好自身薄弱部位的防护。”刘明介绍，热身运动又称准备运动，前者因生理反应而得名，后者则属一般性概念。热身运动是某些全身活动的组合，好的热身运动可以起到很好的帮助作用。

刘明表示，不仅在跳舞之前要做热身运动，在其他主要身体活动之前，也要以较轻的活动量，先行活动肢体，为随后更为强烈

的身体活动做准备，目的在于提高随后激烈运动的效率及安全性，同时满足人体在生理和心理上的需要。“锻炼时，人体的机能活动能力和工作效率不可能在一开始就达到最高水平，因而需要通过热身调整运动状态。”运动结束后还要放松肌肉，使其得到良好的修复。

刘明建议，如果在跳舞时出现扭伤导致踝关节疼痛、肿胀等症状时，须立即停止运动，及时就医。“以前就有踝关节韧带松弛、走路容易扭脚的这类人，不建议跳类

似舞蹈。”她表示，门诊中她时常碰到跳舞的学生因踝关节和前足疼痛前来就诊，“这类患者多是因为肌肉韧带力量不足以匹配舞蹈动作强度，长期过度使用导致了损伤。”

刘明提醒，跳舞是需要肌肉和韧带力量的，既不能过瘦也不能过胖，需要控制体型在合适的区间。因此，过瘦和过胖的人也不要盲目尝试“科目三”。同时，在日常生活中也要注意加强下肢肌肉锻炼，使关节稳定性得到提高，减少损伤的可能。

TIPS:

安全跳舞，还要注意这些

1. 评估自己的运动能力。如果平时不常运动，或者膝和踝关节韧带等曾经受伤，跳的时候需要谨慎一点，时间也不宜太长。

2. 穿合适的运动鞋。一方面在运动时受到的震荡力量会减轻，以减少关节软骨承受的负荷；另一方面特别设计的运动鞋可以帮助提高踝关节稳

定性，保护韧带结构减少损伤。最好是穿高帮的、能保护踝关节的运动鞋。

3. 要循序渐进。建议跳“科目三”舞蹈时，起始阶段的扭转幅度不要过大，以避免踝关节韧带的损伤。最好能够接受专业人士的指导，而不是自己在家盲目练习。

4. 一旦在运动过程中听见关节异

响或者感觉到疼痛，出现急性损伤，需要立即停止运动并冷敷，抬高患肢，以减轻局部水肿或出血的情况。有条件的情况下，也可以用弹力绷带包扎或者贴一些帮助消炎止痛的药膏。如果休息、观察后负重行走仍然受到影响，就要及时就医检查，以免耽误病情。

科普 >>

如何护理阿尔茨海默病患者

文/肖恋(长沙市中心医院重症医学科)

1. 饮食。在日常生活中，患者要注意合理饮食，尽量以清淡易消化的食物为主，可以适当吃小米粥、南瓜粥、蔬菜粥等，也可适当吃苹果、香蕉、菠菜等果蔬。2. 运动。阿尔茨海默病患者平时可以根据自身情况适当进行体育锻炼，如散步、打太极拳等，有利于提高身体免疫力。但要避免做剧烈运动，也要避免过度运动。3. 睡眠。患者因为神经功能有所减退，易出现精神不振、嗜睡等症状，平时应注意保证充足睡眠时间，避免熬夜。4. 情绪。患者可能出现记忆力减退症状，容易出现焦虑、紧张等不良情绪。建议患者通过深呼吸方式缓解，也可以通过心理疏导方式进行改善。5. 生活习惯。患者应保持良好的生活习惯，注意劳逸结合，避免过度劳累。

儿童心律失常容易治吗

文/夏行(湖南省儿童医院内科)

如果是比较轻微的心律失常，通常是比较好治疗的；如果是比较严重的心律失常，治疗效果可能会比较差。儿童心律失常可能是由于情绪过于激动或者剧烈运动等原因引起的，如果儿童的症状比较轻微，没有出现明显的不适症状，通常较好治疗，可在医生指导下使用药物进行治疗。如果儿童的病情比较严重，出现了明显的心悸、胸闷、头晕等症状，治疗效果可能会比较差，需要及时去正规医院，通过导管消融术等手术方式进行治疗。同时，在日常生活中，患儿要注意休息，保持充足睡眠，避免长时间熬夜；要注意饮食清淡，多吃一些新鲜水果蔬菜，少吃辛辣刺激油腻食物；要放松心情，保持积极乐观的心态；要养成良好的生活习惯。

肺癌患者该怎样护理

文/杨白玉(长沙市中心医院呼吸与危重症医学科)

1. 医疗护理。手术、放射治疗和化疗是最常见的治疗方式，患者需要遵循医生的建议并参与治疗计划，监测肿瘤的生长和治疗的反应，包括进行定期的医学检查和影像学检查。2. 疼痛管理。肺癌可能伴随疼痛，可以采取药物治疗或其他疼痛缓解措施。3. 呼吸护理。肺癌可能导致呼吸问题，应监测呼吸症状，无咳嗽、呼吸困难和痰的变化，同时监测肺功能。4. 营养护理。肺癌治疗可能影响患者的食欲和体重，确保患者获得足够的营养非常重要，有时可能需要专门的营养师的建议。5. 心理支持。肺癌诊断可能对患者的心理健康造成负面影响，提供情感支持、心理咨询或精神健康服务至关重要，家庭成员的支持也很重要。6. 药物监管。监控和管理患者的药物，以确保正确用药和减少不良反应。

小儿疝气手术怎么做

文/周诗敏(湖南省儿童医院麻醉手术科)

有些小儿在出生后有疝气，需要做手术。首先，要看是选用传统的开刀手术方式，还是微创手术方式。传统的小儿疝气手术，就是在小儿疝区的位置，选择切口，并提出疝囊，在疝囊里进行结扎，将多余的疝囊切除。其次，很多家长感觉传统的小儿疝气手术，可能刀口较大，不太美观。因此，目前，很多家长都会选择微创的腹腔镜手术方式。这种手术方式，是将凸出的肠管进行推回，并在小儿肚子疝气部位开小口，将里面异常的开口进行结扎封闭。具体选择什么样的手术方式，家长可以带小儿去医院进行了解，根据小儿的情况，选择适合小儿的治疗方法。提醒：若是小儿有疝气，应及时带小儿去治疗，一旦耽误，会影响身体健康。