

爱打乒乓球 小心网球肘

可通过学习正确技术、合理使用护具降低风险



在全民健身的热潮下，乒乓球作为一项深受大众喜爱的运动，吸引了无数爱好者投身其中。然而，在运动中如果没有掌握适度原则，很有可能患上慢性损伤性炎症。

拧毛巾都难以完成

家住长沙，正值壮年的胡先生是乒乓球的忠实拥趸，对他而言，每天与三五好友相约球桌，挥拍拼杀几局，不仅是一种运动锻炼，更是繁忙生活里的惬意时光。然而，最近胡先生肘关节外侧毫无征兆地疼痛起来，严重到连拧毛巾这种日常简单动作都难以完成，极大地影响了他的生活。

不堪病痛折磨的胡先生赶忙前往湖南省第二人民医院骨关节运动医学科门诊就诊。经诊断，他患上了肱骨外上髁炎。

湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军对此给出了专业解释：肱骨外上髁炎本质上是伸肌总腱起点处的一种慢性损伤性炎症。由于在从事网球等频繁挥动前臂的运动员中极为常见，所以它还有一个更为大众熟知的名字——网球肘。其主要症状表现为肘关节外侧疼痛、压痛，尤其是在前臂进行用力旋前旋后动作时，症状会愈发明显。患者在用力抓握或提举物体时，患部疼痛会加剧，病情严重时，连穿衣、开门等日常活动都会受到影响。

如何有效预防网球肘?

对于广大乒乓球爱好者而言，如何才能有效预防网球肘呢?

强化力量训练：通过有针对性地锻炼上半身肌肉，特别是前臂的肌肉，可以显著增强手臂的力量与稳定性，从而降低网球肘的发病风险。比如，可以借助哑铃进行手臂屈伸、旋前旋后等练习，每周进行3至4次，每次20至30分钟，坚持一段时间后，手臂肌肉力量增强，就能更好地应对乒乓球运动中的各种动作。

学习正确技术：寻求专业教练的指导十分关键，教练能够精准指出并纠正错误的握拍姿势和击球动作。正确的技术动作能让力量更合理地分

布，减轻手腕和前臂的负担。例如，在专业教练指导下，调整握拍姿势，学会利用身体的转动带动手臂发力，不仅能提升击球质量，还能减少受伤概率。

适时适当休息：在连续进行乒乓球运动时，一定要注意适时休息，避免肌肉过度疲劳。建议每运动45至60分钟，就休息10至15分钟，让肌肉有时间恢复和放松。比如，可以在休息时喝水、活动一下身体，缓解肌肉紧张。

合理使用护具：在运动过程中，使用护腕、护肘等护具能为手腕和前臂提供额外的支撑与保护，减少运动时的负担。选择合适尺码、质量可靠的护具，在打球前正确佩戴，能在一定程度上降低受伤风险。

做好拉伸和放松：运动前后，进行适当的手腕和前臂拉伸、放松运动，有助于促进血液循环，缓解肌肉紧张，降低损伤风险。比如，运动前进行简单的手腕旋转、手臂伸展，运动后进行肌肉按摩、静态拉伸等，每个动作保持15至30秒，重复2至3组。

得了网球肘怎么办?

李宝军表示，以下保守治疗手段对绝大多数病人有效。

冰敷：急性网球肘疼痛一般以休息和冰敷为主。冰敷肘外侧1周，1天4次，1次15至20分钟。

热敷和按摩：慢性阶段可以采用热敷和按摩的方式来减轻肌肉紧张和促进血液循环。

药物治疗：口服非甾体类消炎止痛药。

经过正规保守治疗半年至1年后，症状仍然严重、影响生活和工作，可以采取手术治疗。

李宝军特别提醒，打乒乓球虽有益身心健康，但确实可能引发网球肘。只要广大乒乓球爱好者能够重视起来，就能有效降低患病风险，在尽情享受乒乓球运动带来的快乐的同时，也能守护好自己的身体健康。一旦发生网球肘问题，不用担心，及时找专科医生治疗。

常说的「春捂」到底怎么捂

俗话说“春捂秋冻”，“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候?

为什么要“春捂”

从中医养生角度讲，正所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”。“春捂”是顺应春天阳气生发的需要，可以更好地保护身体的阳气。

从气温角度讲，初春时节，乍暖还寒，气温变化较大，如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒，容易引起呼吸道系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是，“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年，尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

到底咋“捂”

“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥，身体也不出汗，即便气温稍高，也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗，则要早点换装，不然“捂”出了汗反而容易受风着凉。

专家提醒，衣服一定要慢慢减，不能骤减；也要注意不能“捂”过头，应根据气温变化及自身情况，保持人体温度在37℃左右即可。

这3处重点“捂”

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”，“捂”的位置也很重要。专家建议，做好这3处的保暖：

颈部：颈部有风池穴和风府穴，是容易中风邪的地方。保护好颈部可以避免风邪侵袭，建议根据温度戴好围巾、帽子。

膝部：俗话说“寒从脚下生”，因此，膝部的保暖尤为重要。“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，上身可以穿得薄一点，但秋裤先别急着脱。

腹部：主要是“捂”肚脐，肚脐又叫神阙穴，温暖此处可鼓舞脾胃阳气，特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意肚脐部位的保暖。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气，所以除了衣着方面外，饮食上的“春捂”也很重要。

春季适宜进食一些辛温升散的食物，如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食，早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类，如红茶和绿茶，以免损伤脾胃阳气。

除了饮食外，泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15至20分钟，有助于扩张脚部血管、促进血液循环，让身体得到放松，睡眠质量也会更好。

要“捂”到啥时候

盲目“捂”不可取，何时可以不再“捂”呢?专家介绍，“春捂”可以遵循“815”原则。

当昼夜温差大于8℃以上时，说明气温不稳定，需要“捂”；当气温连续保持在15℃以上，且维持了一两周时，就不需要“捂”了，可以适当减少衣物。

夜深难眠别烦恼 找对方法睡眠好

相信不少人都尝过失眠的苦头，身体早已疲惫不堪，大脑却异常兴奋，这种滋味实在令人抓狂。失眠究竟是怎么回事?简单来讲，失眠就是睡眠出了问题，主要有以下几种表现：躺在床上30多分钟还难以入睡；夜里频繁醒来，醒来后很难再次睡着；比预期时间提前醒来，并且无法继续睡回笼觉；即便睡够了时长，起床后依旧疲惫不堪。

失眠的“幕后黑手”都有谁?

导致失眠的原因多种多样。心理因素方面，压力、焦虑、抑郁等不良情绪，是引发失眠的常见因素，生活中的各种难题，工作上的重重压力，都可能让人的精神持续紧绷，难以放松，进而影响睡眠。环境因素上，睡眠环境也至关重要，噪声太过嘈杂、光线过于刺眼、温度不适宜，这些都可能导致睡眠路上的“绊脚石”。生活习惯也有影响，不良的生活习惯同样会干扰睡眠，睡前喝咖啡、浓茶，躺在床上刷手机，作息毫无规律，这些都在不经意间打乱睡眠节奏。身体因素也不可忽视，某些疾病也会导致失眠，像是身体疼痛、呼吸苦难、甲状腺功能亢进等。药物因素也需注意，一些药物的副作用也可能引起失眠。

失眠的危害不容小觑。失眠可不是睡不着这么简单，它会

对身心健康造成一系列负面影响。在日常生活方面，失眠会让人在白天感到极度疲劳，注意力难以集中，记忆力也会跟着下降，严重影响工作和学习效率。从健康风险看，长期失眠还会增加患高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病的危险，给身体健康埋下隐患。在情绪方面，长期睡不好，人会变得情绪低落、烦躁易怒，甚至可能引发焦虑症和抑郁症，让心理状态亮起红灯。

告别失眠，找回好睡眠。要是正被失眠困扰，别害怕，下面这些方法能帮你改善睡眠。养成良好睡眠习惯，每天尽量按时睡觉、按时起床，哪怕是周末，也别轻易打破这个规律，让身体形成稳定的生物钟。营造舒适的睡眠环境，保持卧室安静、黑暗、凉爽，挑选舒适的床垫和枕头，为自己打造一个温馨的睡眠小窝。学会放松身心，睡前泡个热水澡，听点舒缓的音乐，做做瑜伽或者冥想，让身心在放松中逐渐进入睡眠状态。避免睡前刺激，睡前千万别喝咖啡、浓茶，也别长时间玩手机、电脑等电子设备，以免大脑过于兴奋，难以入睡。及时寻求专业帮助，要是失眠症状持续超过两周，一定要及时去医院，找专业医生帮忙，千万别拖延。

(本版内容均据新华网)

春季谨防带状疱疹

春季气温回暖，各种疾病也进入高发期。其中，带状疱疹作为一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，因其疼痛和可能留下的后遗症而备受关注。专家提示，科学预防带状疱疹，要及时接种带状疱疹疫苗，保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等。

“针扎火烧”疼痛难忍

“不能碰，睡不着觉，越到夜里疼得越厉害，如‘针扎火烧’。”近日，家住北京的严女士腰间至右胸前突然出现一片红疹，起初只是轻微瘙痒，但随后刺痛难忍，后确诊为带状疱疹。

首都医科大学宣武医院疼痛科主任医师岳剑宁介绍，带状疱疹的典型症状为单侧皮肤出现成簇水疱伴剧烈疼痛，这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的水疱沿着一条或多条神经分布的区域散布，通常呈“长条带样”，俗称“缠腰龙”。部分带状疱疹患者在康复后可能出现带状疱疹后遗神经痛，尤其是老年患者，疼痛可能持续数月甚至更久。

带状疱疹发病原理与人体免疫力密切相关。50岁及以上的中老年人是带状疱疹的主要发病群体。患有慢性系统性疾病如糖尿病、慢性

肾病或免疫缺陷疾病的人群，以及长期服药导致免疫力下降的患者，也是带状疱疹的高风险人群。此外，有些年轻人在压力较大、生活作息不规律、休息不佳时也会出现带状疱疹发作。

岳剑宁特别提示，带状疱疹虽然常见于腰部和胸部，但实际上可以出现在身体的任何部位，只要有神经的地方，都有可能发生带状疱疹，比如头部、颈部、胸部、腰部、四肢等。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任吴文育介绍，除了常见的皮肤型带状疱疹外，还存在多种特殊类型的带状疱疹表现，如眼部周边及耳部周边的带状疱疹等。其中，眼部周边的带状疱疹对眼部包括角膜等可能产生不良影响；耳部带状疱疹会引发耳部难以忍受的剧烈疼痛，往往还伴随着面瘫症状的出现，病情严重时可能导致听力减退。

长期潜伏 容易复发

事实上，水痘-带状疱疹病毒在人体婴幼儿时期就已潜伏在体内，大部分人在小时候都得过水痘。然而，病毒并未被完全清除，而是隐藏在身体的某些神经节内。当人体免疫力低下时，如劳累、环境变化、年龄增长或患

专家支招科学预防

有慢性病等，病毒便可能再次活跃，引发带状疱疹。带状疱疹在发病前常有一些前驱症状，如乏力、低热、食欲不振或皮肤出现灼烧感和神经痛。

一些对带状疱疹的认识误区导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如，针对“带状疱疹不会传染”这一说法，中日友好医院疼痛科主任樊碧发说，这是一个常见的误解。带状疱疹在发病初期及急性期具备一定传染性，家中有老人及儿童时需格外注意防范。一旦进入带状疱疹后神经痛阶段，其传染性一般很小，甚至可视为不具传染性。

不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”，岳剑宁表示，带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏，并不是终身免疫。因此，得过一次带状疱疹的患者，在免疫力下降时仍有可能复发。部分人群平时生活不规律、熬夜等导致自身免疫功能下降，也容易引发带状疱疹再次感染。

提高免疫 接种疫苗

“早预防、提高自身免疫力，可以有效降低带状疱疹的发病率。”岳剑宁说，疫苗接种也是预防带状疱疹的重要手段，能有效降低带状疱疹的发病率和严重程度。

据统计，50岁及以上人群接种带状疱疹疫苗后，带状疱疹发生率可降低90%以上。目前，我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择，重组带状疱疹疫苗的注射要求是年龄在50岁以上，需要两次注射完成免疫接种，第一剂次和第二剂次间隔两个月；带状疱疹减毒活疫苗的注射要求是年龄在40岁以上，注射一次即可。适龄人群可就近的预防接种门诊进行咨询接种。在接种疫苗时，应咨询专业医生，在医生指导下科学选择。通常情况下，带状疱疹疫苗的保护期限为5年至20年，这一范围因个体差异而有所不同。

岳剑宁特别提醒，免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者在接种带状疱疹疫苗前，应详细咨询医生，评估自身情况和接种风险，以确保安全有效地接种疫苗。正在患带状疱疹的患者不建议接种疫苗，应等疱疹痊愈后再进行接种；如果患者患有急性发热性疾病，如高烧等，应推迟接种疫苗，以免加重病情或影响疫苗效果。

“一旦发现带状疱疹症状，应立即就医，尽早使用抗病毒药物和营养神经药物，以减少带状疱疹的严重程度和并发症，切勿因‘忍痛’延误治疗。”岳剑宁说。

撒播爱心阳光

关爱未成年人

