

医生提醒：寒假当心幼儿“牵拉肘”

“就是荡了一下，也没摔着碰着，胳膊怎么就不能动了呢？”近日，在武汉市第三医院首义院区急诊科，乐乐爸爸一脸焦急。原来，父子俩在公园玩耍时，爸爸牵着3岁乐乐的手轻轻荡秋千，孩子突然大哭起来，左手臂随即软软垂下，怎么也抬不起来。

接诊的急诊科金屹恒医生仔细检查后，双手托住乐乐的胳膊，轻柔地旋转了几下。不到一分钟，孩子止住了哭声，试探着动了动手臂，很快便恢复了活力，抓起一旁的玩具。“这是典型的桡骨小头半脱位，也就是常说的‘牵拉肘’。”金屹恒向家长解释道，寒假期间孩子外出活动多，这类情况在急诊科并不少见。

金屹恒介绍，桡骨小头半脱位是1至4岁幼儿最常见的肘部损伤之一。由于幼儿肘部桡骨环状韧带尚未发育牢固，较为松弛，当手臂受到纵向牵拉，比如突然被拎起、穿衣时用力过猛或跌倒瞬间被猛地拉住手腕，韧带容易滑入关节间隙，导致桡骨小头卡住，孩子会因疼痛而拒绝活动手臂。



“门诊中，八成以上都是家长牵拉不当造成的。”金屹恒表示，常见情形包括孩子快摔倒时被突然拽住、玩“拔萝卜”、转圈游戏、穿脱紧身衣服时生拉硬拽等。他提醒，发生这种情况后，孩子手臂通常保持略微弯曲、掌心向内的姿势，不肯拿东西、怕人碰，但肘部外观一般没有明显肿胀，这与骨折不同。

一旦怀疑孩子发生“牵拉肘”，家长该如何应对？金屹恒表示，最关键的是保持冷静，不要尝试自行复位或反复屈伸孩子的胳膊，以免造成二次损伤。可以用围巾、三角巾等将患肢临时悬吊在胸前，并立即前往医院。专业复位操作快，孩子痛苦小，预后也好。但必须由医生来完成，以排除其他可能损伤。

预防远比治疗更重要。金屹恒建议，日常照顾幼儿时，应避免单手牵拉孩子手腕或前臂。牵手最好握住其上臂或腋下；穿脱衣物时动作需轻柔；同时避免那些牵拉手臂的互动游戏。随着孩子年龄增长，韧带和骨骼逐渐发育成熟，5岁后此类损伤的发生率便会大幅降低。来源：光明网

睡眠少于7小时影响寿命

睡眠不足不仅让人疲惫，更可能悄悄缩短寿命。美国俄勒冈健康与科学大学(OHSU)最新研究发现，每晚睡眠少于7小时与寿命显著缩短密切相关，其对预期寿命的影响甚至超过饮食、运动等传统健康因素。论文已发表在近期的英国期刊《睡眠进展》上。

俄勒冈健康与科学大学护理学院、医学院及职业健康科学研究所团队，联合分析了2019~2025年美国疾病控制与预防中心(CDC)在全国范围收集的数据，并将各地居民的平均睡眠时长与当地人均预期寿命进行对比。结果显示，在几乎所有州和每一年的数据中，睡眠是否充足(每晚至少7小时)

始终是预测寿命的强有力指标，其相关性仅次于吸烟，远超饮食质量、身体活动水平、社会孤独感。

研究负责人、俄勒冈健康与科学大学睡眠生理学家安德鲁·麦克希尔博士强调，睡眠不应被视为可有可无的“奢侈品”，而应提升到与均衡饮食、规律锻炼同等重要的健康支柱地位。专家呼吁，公众应优先保障每晚7~9小时的高质量睡眠，这不仅是提升日间状态的基础，更是延长健康寿命的有效策略。未来，相关成果有望推动医疗机构将睡眠评估纳入常规健康筛查，进一步强化“睡眠即健康”的科学理念。

来源：生命时报

见缝插针做运动 告别久坐更健康

规律的身体活动已被证实是预防和管理慢性非传染性疾病的重要手段，但全球“运动不足”问题普遍存在。世卫组织数据显示，全球每3名成年人就有1人运动量不达标，青少年比例更高达81%，我国也有不少居民和青少年缺乏足够体育锻炼。当“久坐”成为现代生活的常态，“没时间”则成了人们拒绝运动的主要借口，而碎片化运动或许是破解这一困境的有效方案——它打破时间和场地限制，让忙碌的人能通过点滴运动守护健康。

碎片化运动是将集中运动拆解为每次1至10分钟的高频微运动，无需专门预留整块时间，5至15分钟即可开展，能自然融入通勤、工作间隙、家务等日常场景。这种运动模式无需专业器械与固定场地，强度可灵活选择：低强度的步行、伸展有益健康，中高强度运动在减脂、提升心肺功能上效果更优。其累积效果十分可观，多次短时运动总量达标时可媲美连续运动，比如每小时3分钟微运动，每日可额外消耗约210千卡热量。

坚持碎片化运动，能让身体全天处于“微燃脂”状态，有效减少久坐导致的血液循环减缓、颈椎和腰椎压力增加等问题。生活中这类运动随处可开展：通勤时爬3层楼梯、提前1至2站下车快步走，地铁上抓扶手踮脚20次；办公室里每隔1小时，可做坐姿抬腿、桌边俯卧撑，或30秒靠墙静蹲、30秒开合跳；居家时刷牙单腿站立，拖地擦窗加大动作幅度、伸展手臂，看电视时用矿泉水瓶练上肢，都是简单易操作的选择。

碎片化运动的核心是见缝插针、持之以恒。需注意的是，它不能完全替代每周2至3次、每次30分钟以上的慢跑、游泳等中高强度运动，二者结合效果更佳。同时，运动时也需循序渐进，避免动作不当导致损伤。来源：光明网

老年人的运动误区有哪些？

这几年，公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多，但不少人存在运动误区。对此，记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好吗？张立洁表示，延长运动时间可增加能量消耗，对于需要控制体重的老人有一定益处，但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险。“对于老年人来说，每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜。”张立洁说。

运动强度越大越健康吗？张立洁建议，对于久坐、合并多种慢性病的老年人，可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度；而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动，会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸，寿长十年”是真的吗？张

立洁认为，所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能降低运动损伤风险，但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤，“老年人进行柔韧性练习时，应避免弹震式拉伸，静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷，每个动作保持30秒即可。”

“除了控制运动时间和强度，老年人还应选择适宜的运动方式。比如，可以通过慢走促进胃肠蠕动、缓解和改善便秘；可以长期坚持打太极拳、做八段锦，改善身体内部循环、缓解慢性疾病；可以跳广场舞，增强记忆力、改善身体协调。”张立洁说。

此外，张立洁提示，老年人运动前后应进行充分准备活动和整理活动，以使身体更好地适应运动、预防运动后低血压、降低运动损伤风险。

来源：学习强国

立春养生重疏肝：巧用艾灸疏肝理气

立春节气，作为二十四节气的开篇序章，它标志着冬藏的落幕与春生的启幕。春属木、主东风，东风拂面正应肝气升发，而肝气过盛往往易郁结于颈项之间，使得偏头痛、颈椎病在春季频发。因此，立春养生的关键在于“护阳”与“疏肝”。艾灸作为一种传统外治法，通过温通经络、激发经气，能有效辅助调理。艾灸时常选用肝俞穴与太冲穴，有助于疏肝理气、调和阴阳。

肝俞穴 位置：位于背部第9胸椎棘突下，旁开1.5寸处(约两横指)。简易取穴法：两侧肩胛骨下角连线平对第7胸椎棘突，向下循摸两个椎体即为第9胸椎棘突，其下旁开约两横指处即是。

方法：可采用温和灸法，将点燃的艾条悬于穴位上方，距离皮肤约2~3厘米，以局部感到温热、无灼痛感为宜。每次艾灸10~15分钟，每日1次。

功效：疏肝利胆，养血调气，有助于缓解肝气不舒引起的胁肋胀闷、情绪抑郁等症。

太冲穴 位置：在足背第1、2跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中(用手指按压足背，在大脚趾与第二脚趾之间的凹陷处，有明显酸胀感即为穴位)。

方法：采用温和灸法，艾条距皮肤2~3厘米，每次灸10分钟左右，每日1次。

功效：为肝经原穴，擅长平肝熄风、疏肝解郁。艾灸此穴可帮助缓解因肝气上扰引发的偏头痛、眩晕、颈项僵硬等症状。

来源：学习强国

