



## 甲状腺癌高发缘起

与诊断水平提高、辐射、女性雌激素分泌等原因相关

D02-D03版 特别报道

新京报记者 王远征 摄

### 公告牌

## 关节损伤者不宜跳“骑马舞”

近日,韩国PSY大叔的骑马舞风靡全球,引起全世界男女老幼竞相模仿,不少人甚至选择骑马舞作为健身锻炼的方式。然而,“骑马舞”并非人人都能跳。“模仿骑马的动作包括膝关节屈起和内翻这两个动作,只是暂时行为的问题不大,但由于它对膝关节内侧的关节面磨损较大,再加上它为了模仿骑马时上下起伏,有快速屈身的动作,相当于负重运动,会加重对膝关节的损伤。”北京中医药大学附属东方医院骨科副主任医师柏立群表示,有膝关节损伤的人不建议跳骑马舞。

半蹲屈身的舞步,实际上相当

于一个负重运动,膝盖承受的压力很大,长时间这样的话可能造成软骨磨损。医生会对有骨关节病的人提出做非负重运动训练的建议,而不是负重运动,它本身会加重膝关节损伤。柏立群解释说,在负重状态下,关节囊和周围的肌肉牵张会导致关节磨损的加重和关节病的恶化,诸如关节肿痛、屈身活动受限等状况。

此外,“骑马舞”里的招牌动作“挥马鞭”,举手绕圈挥舞的挥马鞭动作,着力点在于颈部,要求胳膊自然伸展、手腕转动,需要脖颈一起转动,这对患有颈椎间盘突出症、椎管先天狭

窄、后纵韧带骨化等颈椎病的患者来说,属于高难度动作,很容易加重颈椎病情。另外,挥马鞭的同时,头、膝关节、腰、胯关节都在动,如果身体协调性不是很好,可能会损伤关节,或小关节错位,扭到腰等。

北医三院运动医学研究所主治医师杨渝平说,他跳过骑马舞,没跳一会就会感觉出汗,运动量很大。在跳骑马舞过程中,人的心肌收缩力加快,血流加快,呼吸加深加快,对心肺系统是很好的锻炼,轻快的音乐、欢欣的情绪也能起到松弛神经、肌肉紧张度的作用,如果只是为了娱乐,适当“跳马挥鞭”并无害,但

骑马舞本身对膝关节要求很高,运动强度挺大,膝关节有伤、关节炎患者等不适合跳。“对中老年人,尤其是女性,哪怕是跳交谊舞,因此患上骨关节病前来就诊的人都会很多,更不建议跳这种动作幅度剧烈、动作夸张的舞蹈。任何运动都是适度才能为健康加分。”

针对有些中小学课间操期间带领学生跳“骑马舞”的新闻,柏立群说,对于正在生长发育的孩子来说,跳骑马舞本身影响不是很大,但最重要的还是把握好度,不要痴迷于长时间跳“骑马舞”。

新京报记者 潘波