

“热”了健身舞 小心伤了子宫

你在朋友圈“炫健身”了吗？今年来，全球民间健身热潮兴起，不少朋友都喜欢在各大社交平台上晒出自己的健身照，或者炫耀自己的健身运动量。除了跑步、打球等常见的健身运动外，时尚的舞蹈也深受很多时尚白领的青睐。

然而，专家提醒，很多时尚健身舞蹈有很多旋转和剧烈的大幅度动作，如果掌握不当，一些看似性感的舞蹈，会因为肌肉、身体不协调而有害健康，特别是对于女性来说，很有可能由于操作不当而损伤子宫，严重的可能会导致不孕。

钢管舞——空中劈叉腿

伤害：损伤处女膜、撞伤外阴部、跌倒在地损伤子宫卵巢

目前，钢管舞作为一种新兴的竞技项目和健身方式，渐渐被普及。它以飘逸、性感、大胆、时尚为主，不要求舞者有舞蹈基础，并能很快领悟到钢管舞的要领与快乐，是最能雕塑出腰、腹、臀、手臂、大腿线条的运动，它伴随着音乐令人快乐，又能展示力量和肌肉，能让舞者充满性感和自信。钢管舞动作优美妩媚，女人味十足。

分析：据专家介绍，处女膜损伤是女性生殖器官最常见的运动伤害。一般来说，钢

管舞中的一字步、骑跨等需要把两腿劈开的姿势是造成这种损伤的“罪魁祸首”，年轻女孩的黏膜组织比较脆弱，容易受到损伤。

而且舞蹈中有各种跳跃练习，如果在活动中不慎碰撞，如外阴部与钢管这样的硬物相撞，那么很容易发生外阴部血肿，严重者伤及尿道和阴道，甚至盆腔及子宫的正常位置。还有腹部挤压、跌倒在地等也都可损伤子宫，引起子宫暂时性下降，若长期超负荷运动，就会发生子宫脱垂，或是引起卵巢破裂，从而出现下腹部疼痛，甚至波及全腹。

瑜伽——倒立高抬腿

伤害：月经期经血倒流

作为一种轻松健康自然的运动方式，瑜伽逐渐成为一种全民都喜爱的运动，老幼妇孺甚至孕妇都开始练起了瑜伽。练习瑜伽是一个自然、愉悦的过程，通过呼吸和伸展的方法来调节人的情绪，解除现代人生活节奏带来的紧张压力。而对于注重形体美的人们说，瑜伽又是一种立竿见影的健身、塑身活动，它非常有针对性塑造身体，同时对于肌肉的恢复也是大有好处的。因此，很多女生为了达到此种效果，一直坚持长期做瑜伽，即使到了经期也没有中断。

分析：专家解释，经期其实是可以做瑜伽的，但要避免倒立、肩立、犁锄式或是任何会让骨盆腔高于心脏的动作，因为这些动作有可能使经血从子宫腔逆流入盆腔，造成子宫内膜错位。而随经血内流的子宫内膜碎屑有可能种植在卵巢上，形成囊肿。得了子宫内膜异位症后，患者常出现渐进性加剧的痛经，还常引起不孕。所以，在经期最好练习一些平和柔缓的动作，或是保持一些适度的活动，像是散步、舒缓的伸展等，都有助于促进腹腔血液的循环。

肚皮舞——过度胯部扭转

伤害：长期过度胯部扭转拉伤子宫，长期裸露腹部导致着凉

肚皮舞最独特的味道就是抖胯。肚皮舞最大的特点就是腰、胯部的动作突出，在扭动中消耗热量，对于腰腹部的赘肉有明显的减脂效果。因此很多舞者都是穿着上下两截的衣服，裸露腹部，在洋溢着阿拉伯风情的音乐中，配着细碎闪光的腰间配饰，灵巧地抖动着腰肢和手臂，像蛇一样妩媚地扭动着腰肢，时而优雅，时而感性，时而妩媚，时而神秘。

分析：专家表示，这个看似性感的舞蹈，

也会因为长期过度胯部扭转拉伤子宫，而且长期裸露腹部容易导致着凉，所以平时训练时要注意适当地运动，腹肌和盆底肌交替收缩和放松，除了可减去腰腹赘肉、收紧臀肌之外，可以起到调节女性内分泌系统的作用，还可以改善盆腔的血液循环，减轻盆腔充血现象，内在按摩腹腔子宫器官，对月经不调、痛经等妇科疾病也有一定的疗效。动作幅度不必过于夸张，加强腰腹肌和骨盆底肌的锻炼，可防止发生子宫位置的变化，预防经期发生疼痛等不良反应，对其成年后的正常分娩也有好处。

（王宇）

时常流鼻血 竟因乳牙藏在鼻子里

鼻异物在耳鼻喉科疾病中尤为常见，多数鼻异物的患者都是年纪较小的孩子，他们由于年纪小、不懂事，常会将较小的物品塞到了鼻孔中，造成的鼻异物的发生。不久前，一位23岁的女士由于经常流鼻血而就医。检查后才发现，她的鼻子内竟然有一颗小时候脱落的乳牙，这就是她经常流鼻血的原因。

鼻子鼻塞、异味、出血，应考虑鼻异物

今年23岁的王女士，由于鼻子经常流鼻血，还经常闻到鼻子有异味，她到过多家

医院治疗，但未见有改善，这令她感到十分担忧。近日，王女士再进行检查，让人意想不到的是，医生竟然在王女士的鼻孔中发现一颗小小的乳牙，还带有鼻石，原来这才是造成王女士经常流鼻血的“真凶”。

专家表示，鼻异物一般发生在年纪小的孩子身上，孩子玩耍时误将细小杂物塞入鼻内，从而造成鼻异物。像王女士这种牙齿进入鼻腔的情况非常罕见。经他初步判断，王女士这颗乳牙应是异位牙，是王女士小时候乳牙脱落后从后鼻腔进入的，而且乳牙划伤

鼻腔内壁后，产生的血块、痂皮长期留在鼻腔内，从而形成鼻石。

鼻异物的患者由于鼻孔中存在异物，会造成一侧鼻塞不通，时间过长，可有黏脓涕或脓血涕，并有臭味。若异物进入的位置较深、损伤部位较广时，可有出血、头痛、视力障碍等表现。“单侧鼻塞及流脓血涕且伴秽臭者，应首先考虑鼻腔异物。”专家醒。

网上流传的鼻异物处理方法并不科学

记者发现，网上流传着各种针对鼻异物的处理方法——“如果可以看到异物时，

可用小镊子等用具取出，但必须小心，不要弄伤鼻腔”、“与眼、耳中的异物物质处置一样，特别是幼儿，应充分注意安全，小心地挖取以免损伤其他部位”……

专家表示，网上流传的这些取出鼻异物的方法并不科学。如果鼻部存在异物，最好立即前往医院，请医生通过鼻镜取出，尽量不要私自用其他的方法处理，以免因操作者经验不够，损伤了鼻腔黏膜，或者将异物推至更深处。

（何易）