

奥运引发运动潮 健康防护少不了

专家建议重点关注孩子运动安全和足脊健康

巴黎奥运会精彩酣战，全民掀起了运动热潮，关于体育运动的安全注意事项及运动损伤预防等成为当下热门话题。

为了向广大市民普及运动健康及足脊重要性，江博士健康鞋“智选鞋 慧运动”直播公开课近日在南海开课，特邀世界冠军何姿与北京大学深圳医院运动医学与康复医学中心主任、广东省备战奥运会医疗保障专家张新涛教授做客直播间，深入探讨足脊健康在运动表现中的重要性，为运动爱好者提供健康指导。

运动防护要重视

运动是生命之源。在直播中，作为专业运动员的何姿不仅表达了自己对运动的热爱，更表示自己很重视培养女儿的运动习惯，但她也提醒运动要做好防护，避免造成运动损伤。对此，张新涛教授表示赞同，并建议家长根据孩子的实际年龄和生长发育情况，科学合理地安排运动项目。

何姿特别强调了运动时保护足踝的重要性。她以自己的跳水经历为例，说明了足踝在运动中承受的压力，以及预防损伤的措施：“对于我们跳水运动员来说，压水花时的冲击力较大，足踝容易受伤。因此在比赛前，我们都会进行充分的热身和拉伸，以确保身体各部位提前进入运动状态。其次，会选择一些合适的运动装备，如护踝、绷带等，以预防踝关节损伤。”

“足踝损伤不仅在跳水运动中高发，在其他运动中也同样常见。特别是在跑步、足球、乒乓球等需要快速改变方向的运动中，或是篮球、羽毛球等涉及频繁跳跃的项目中，足踝都极易遭受损伤。”张新涛说，在运动前中后期，家长和孩子都应掌握基本的安全准则。他建议在运动前，家长要为孩子准备好适合的运动装备，同时孩子需要做好热身运动；在运动中，家长要注意孩子的身体状态，确保动作的规范性和运动强度的适度。此外，张新涛还详细介绍了足踝损伤的PRICE原则（保护、休息、冰敷、压迫和抬高），为家长提供了孩子踝关节受伤后的正确处理方法。

选好护具防扭伤

足踝的保护不仅在运动场上至关重要，在日常生活中也同样重要。张新涛表示，平时大家可以根据自己的足部情况选择合适的护具，比如一双有护足功能的鞋子，能减少足踝损伤的几率。其次，适当做双脚提踵、抓毛巾、踮脚走等足踝运动可以增强足底及小腿的肌肉力量，促进足弓健康发育，增强足踝稳定性。

那么不同的足部情况该如何选择鞋子呢？张新涛表示，在孩子4岁之前，足弓还未完全发育，会呈现假性扁平现象，大多数是生理现象。到了4-13岁，孩子足部骨骼持续生长塑形，足弓开始显现并逐渐趋于稳定，但这个时候孩子的踝关节还不稳定，容易受遗传、生长环境等其他因素影响而出现不同的足部问题。所以，在选鞋前，建议先验脚，对自己的足部情况有了解后，再对应选择适合的、有足弓弧度的鞋垫，以及有后跟杯加硬设计的鞋子。

张新涛参与编写的《小脚丫大健康：家长必读》是国内第一本关于儿童足踝健康的科普书，该书由中华医学会运动医疗分会足踝工作委员会等编辑出版，提供了更多关于日常足踝损伤和防护的知识，内容涵盖足踝的结构和功能介绍、儿童足踝生长发育常见问题、日常足踝运动损伤及防护、如何选鞋及日常足踝运动等。

文/佛山市新闻传媒中心记者 蓝志中

延伸阅读

常见运动性损伤后的急救措施

1. 运动性猝死的急救处理

①现场人（第一目击者或第一反应人）立即（迅速）争分夺秒地抢救，立即评估环境，及患者的意识、呼吸。

②启动紧急医疗救援：及时呼救、拨打急救电话，在可能情况下迅速获得AED。

③确认现场安全：确保患者周围没有其他潜在危险，以免危及施救者或对患者造成二次伤害。

④立即进行心肺复苏（CPR）：如果伤者无反应、无呼吸或仅有濒死样呼吸，应立即开始CPR，包括胸外按压和人工呼吸，直到急救人员到达。

⑤保持呼吸道通畅：让患者保持合适体位，一般为平地仰卧位，头偏向一侧，这有助于保持呼吸道通畅。

⑥使用自动体外除颤器（AED）：如果AED到达现场请立即使用，不要犹豫，按照说明进行操作即可。

2. 骨折及关节脱位的急救处理

①立即停止活动，避免移动伤肢。

②采用夹板或长形木棍，并使用绷带或布条、皮带等将伤肢固定（固定时应超出受伤部位上、下两个关节）。

③用冰袋敷于受伤部位，以减轻肿胀和疼痛。

需注意的是，在等待救援期间，应避免给伤者进食或进饮，防止影响后续的手术治疗。

3. 热射病（中暑）的急救处理

①脱离热环境：迅速将伤者移至阴凉处，脱掉过多衣物以利呼吸和散热，同时，对其大声呼叫，以评估意识状态，如发现无生命体征，立即进行胸外心脏按压及人工呼吸，并降温。

②物理降温：冷水浸泡，将全身浸泡在装有20℃左右冷水的浴盆中，头在水面上，可戴冰帽、冷项圈，此方法降温效果快速有效，用凉水擦拭身体或者用湿毛巾覆盖身体达到有效降温。

③测量生命体征：持续观察体温变化，等待急救人员到场。

④快速液体复苏：在清醒状态下，给予补充口服补液盐和藿香正气液。

⑤气道保护与吸氧：若处于昏迷状态，应将其头偏向一侧，一旦发生呕吐，应立即清除口腔分泌物，防止误吸引起窒息。

⑥控制抽搐：在按压躁动的伤者时，要按压大关节处，避免造成骨折、脱位或肌肉拉伤。

(来源：健康人报)

燃气安全进万家 关乎生命你我他

你家的燃气软管用对了吗？

燃气软管是连接旋塞阀与燃气器具的专用管子，肩负着将天然气输送给燃气灶、热水器等燃气器具的重任。

根据国家标准《燃气工程项目规范》(GB55009-2021)规定，当家庭用户管道或液化石油气钢瓶调压器与器具采用软管连接时，应采用专用燃气连接软管；软管的使用年限不应低于器具的判废年限。

《家用燃气燃烧器具安全管理规则》(GB17905-2008)规定，燃气器具从售出当日起，液化石油气和天然气热水器判废年限应为8年；燃气灶具的判废年限应为8年。

也就是说，燃气软管的使用年限也要不低于8年，才符合规范要求。

出于安全考虑，建议广大用户选用合规的燃气专用金属软管。

瀚蓝

佛山市南海燃气发展有限公司

燃气客服电话：81234111

燃气抢险电话：86227019

瀚蓝

grandblue

精诚服务 情润万家

南海供水水质公告

(2024年7月27日至2024年8月2日)

项目	国标要求(%)	统计结果(%)	检测项次(次)
出厂水合格率	≥95	100	168
管网水合格率	≥95	100	329

备注

1. 出厂水检验项目是指浑浊度、色度、臭和味、肉眼可见物、游离氯、菌落总数、总大肠菌群、高锰酸盐指数(以O₂计)八个检测项目。

2. 管网水检验项目是指浑浊度、色度、臭和味、游离氯、菌落总数、总大肠菌群、高锰酸盐指数(以O₂计)七个检测项目。

3. 具体水质检测数据请关注南海供水公众号查看。

南海供水

微信公众号

瀚蓝南海供水客服热线:0757-86399222

文明佛山 FOSHAN

“文明健康 有你有我”公益广告

自觉遵守 快乐随行

秩序

中共佛山市委宣传部
佛山市精神文明建设办公室