

暑期里发生运动损伤的青少年多了起来

锻炼身体别过度 先防损伤保健康

暑假期间,孩子们有更多时间参加体育活动,很多家长也利用假期给孩子报运动类的兴趣班,锻炼身体。

不过,锻炼也要注意适度。记者日前从桂林多家医院了解到,近期不少医院每天都会接诊出现运动损伤的青少年。

暑期运动损伤青少年患者增多

11日上午,记者来到南溪山医院运动医学与关节外科,诊室外有不少患者正在候诊,17岁高中生天天(化名)就是其中之一。

一个月前,天天和同学去踢球,不慎扭到了膝关节。经检查,天天的膝关节韧带、半月板都有损伤,必须要手术治疗才能康复。

南溪山医院运动医学与关节外科主任黄斌介绍,像天天这样的孩子并不是个例。近期几乎每天都有两三个发生运动损伤的青少年前来就诊。

其他几家医院的医生也注意到了这个现象。桂林市中医医院关节与运动医学科主任柴晟告诉记者,暑假以来,确实接诊了一些运动损伤的学生,除了急性受伤的,还有部分孩子属于旧伤复发。

柴晟说,放暑假后学生可以自由支配的时间多了,很多人也会利用这些时间去运动,但如果没有科学运动,或者过量运动,都有可能導致运动损伤。

膝盖、脚踝是损伤的高发部位

记者在采访中了解到,发生运动损伤的青少年中,受伤部位大多集中在膝、踝等部位,肩、肘、腕、髌等也较容易出现损伤。



医生给前来就诊的患者检查脚踝。

黄斌介绍,7-10岁的孩子正处于骨骼发育的高峰期,运动量过大容易导致膝关节骨骼损伤。而10-16岁的孩子运动强度会比年龄小一些的孩子更大,也会更多地选择足球、篮球等强度和对抗性较大的项目,剧烈运动时也容易造成膝关节半月板和交叉韧带损伤。

市人民医院创伤骨科/显微外科副主任吕波也表示,跑、跳等动作与膝关节、踝关节密不可分,因此这两个部位也成为了运动损伤的“高发区”。“运动时经常会有屈伸、旋转、急停等动作,都有可能導致这两个关节的损伤。”

吕波告诉记者,膝关节、踝关节出现运动损伤后,若是没有及时治疗,可能会造成较为严重的后果。若是膝关节交叉韧带撕裂,可能会造成膝关节不稳定的后遗症,常见症状是“打软腿”,也就是膝盖没力,也无法突然跑动或是完成急转、急停等动作;

更严重的,还可能導致软骨磨损,出现骨性关节炎、膝关节退变年纪提前等。若是踝关节韧带断裂,也会导致关节不稳定,容易多次反复造成踝关节扭伤。

运动前做好热身 运动时量力而行

不少人认为,只有剧烈运动和激烈对抗才容易导致运动损伤。但黄斌提醒,如果运动方式不当或准备活动没做好,即使是舒缓的运动同样也可能导致运动损伤。

黄斌表示,运动一定要循序渐进,遵循适度原则,不要超负荷运动。“运动时要做好防护,在专业人员的指导下进行,不要盲目追求成绩和技术,有些损伤是不可逆的,可能会影响以后的生长发育。”

柴晟也表示,孩子爱运动是好事,但建议尽量选择自己熟悉的运动,在运动前一定要充分做好热身和准备活动。“热身时要把关节都活动开,让肌肉伸展开,10到15分钟,微微出汗就行。”

吕波建议,运动时应当记住“酸加、痛减、麻停”这6个字。具体来说,感到肌肉酸胀时,还能适当加大训练强度;运动后如果出现疼痛,应减少运动量,适当休息;若是出现了身体麻木,则一定要停下来。

“运动损伤发生后,可以遵循以下原则进行预处理:保护好受伤部位,避免再度受伤;适当负重,让肌肉不因受伤而‘休息’;及时冰敷;加压包扎患处;抬高患肢。”吕波表示,“如果运动时受伤了,并且感到疼痛,可以进行这样的早期处理,处理完之后有部分患者的症状会有改善,疼痛、肿胀会减轻一些。”

黄斌特别提醒,“受伤后第一时间到医院处理可以尽快接受正规且正确的治疗,能尽早康复,也能有效避免二次损伤。”

记者唐霁云 文/摄

你家的空调,为何用久就不“够力”了?

金凤凰电器公司研究出个绝活,专治空调不给力

空调是现代生活中不可或缺的电器设备,它在炎炎夏日为我们提供了舒适的室内环境。可是很多用户发现,好好的空调用了一段时间就感觉到没有原来“给力”了。

金凤凰电器公司作为桂林市多家装修公司的战略合作伙伴,在长年为老百姓的服务过程中发现了这个问题,经过多年钻研,已研发出一项解决这一问题的技术,目前这项技术已向国家专利局申请专利。

空调铜管接口容易“微漏”

空调制冷剂是一种循环使用的物质,在密闭的系统中,数量和质量都不会发生变化。如果数量减少,一定是发生了泄漏。

空调制冷剂泄漏是空调的常见故障,而在制冷剂泄漏的故障中,绝大多数都发生在空调铜管的接口。

空调制冷剂循环工作是通过连接室内和室外的铜管完成的。空调的室内机和室外机都是工厂生产的,造成制冷剂泄漏的几率很小。

但是,连接室内、室外机的铜管是在安装过程中由安装工人完成的。如果安装不规范或即使安装工人技术熟练、操作规范无误,也难免在生产、运输、存放和安装过程中出现碰撞和污染等情况,影响了铜管接口的光洁度从而影响密封性能,导致制冷剂泄漏的发生。

铜管接口泄漏的量通常较小,大多是一种“微漏”。这种微漏常规检测手段难以发现,往往给安装和维修师傅造成系统没有泄漏的假象,遇到这样的情况,仅仅依靠简单地补充制冷剂并不能从根本上解决问题,经过一段时间比如一个夏季的使用后,制冷剂又会不足,相同的故障还会重复发生。

空调防漏,“金凤凰”有绝活

我们知道,自来水管道也有许多接口,为了确保不漏水,必须介入类似生胶带之类的密封材料,否则根本无法保证不漏水。

然而,空调铜管接口在设计上并不引入任何密封材料,而是依靠紧固螺帽产生的压力来实现密封。诚然,



↑就这小小的一瓶液体,让空调制冷剂泄漏的问题得到解决。

←作为桂林市多家装修公司的战略合作伙伴,金凤凰电器公司以“销售一流产品 奉献一流服务 创建一流企业”的承诺服务广大客户。

铜材料具有良好的延展性,加之接口在加工过程中有一定的光洁度要求,只要不受到沾污、损伤和安装时正确操作,密封性是可以得到保证的。然而,事实上,约20%的空调故障是由于接口密封性不良导致的制冷剂泄漏,这说明上述条件中至少有一个或多个条件未达标,从而影响了空调铜管接口的密封性。

为什么空调铜管接口不可以介入一种类似于水管连接中的生胶带的密封物质呢?

为了这个问题,金凤凰人苦苦探索了近30年!

为了筛选出密封效果佳的材料,金凤凰人进行了无数次的试验、数据的收集和比较,其中的辛勤付出一言难尽!

功夫不负有心人,金凤凰终于找到了一种被金凤凰人称作“空调铜管接口密封液”的物质。

这是一种无毒无异味,能长期在空调工作状态下不发生物理或化学变化的密封性非常强的粘稠液体。该密封液能够在铜管接口表面形成一种致密分子膜,并迅速附着填平铜管接口表面微观划痕、污渍和加工缺陷,重新形成一层平滑无瑕的密封膜。这层分子膜分子带正电离子,当它们布满整个金属表面时,铜管接口的两个金属接触面由原

来的正负电相吸状态转变为类似磁铁同性相斥的磁悬浮状态。这种状态下,铜管接口完全密封,大大降低原材料和安装操作的工艺要求,彻底杜绝了制冷剂的泄漏问题。

来“金凤凰”买空调,防漏安装免费

金凤凰经过多年的探索,给空调铜管接口涂抹“空调铜管接口密封液”的操作已经十分成熟、经验已十分丰富,从去年开始,此项技术已经全面推广。在金凤凰购买的空调,目前都可以免费体验这样的安装。

给空调铜管接口涂抹“密封液”,最容易发生泄漏的空调铜管接口不再泄漏。空调的故障率大大下降,空调的使用会令人更加愉悦。

为什么一个空调安装中长期存在的痛点没有人引起重视,最后是金凤凰人通过自来水管的密封所受到的启迪得以解决?金凤凰负责人表示,这是因为他们心中时刻装着客户,近30年来,他们以实际行动践行着“销售一流产品 奉献一流服务 创建一流企业”的承诺,要让“有家就有金凤凰”的口号深入人心。

(蒋仁安)