

# 练瑜伽需要专业教练指导

前不久,从工作岗位退下来后,潘阿姨报了瑜伽班,一周后就伤了腰椎。作为新学员,55岁的潘阿姨总是跟不上教练的动作,看到同课堂上73岁的学员动作做得比自己标准,争强好胜一辈子的潘阿姨,为了不落在别人后面,一周连上了五节课。某天,潘阿姨像往常一样正

在做背部前屈伸展体式动作,下腰到极限,突然听到“咔嚓”一声,接下来,潘阿姨一直觉得腰不舒服。到医院检查发现,腰椎发生压缩性骨折,需要做微创手术才行。

近几年,相关专家纷纷指出,“瑜伽病”已成新病种,主要症状以肌肉韧带拉伤、软骨撕裂为主,还

有关节错位、脊椎错位以及关节炎、神经痛等。

王恒是一名从事瑜伽运动23年的资深教练,他说:“所谓‘瑜伽病’,不是练习瑜伽后必然导致的结果,而是个人练习不当造成的。”

“瑜伽运动必须有专业教练指导。”王恒说。动作如何连贯、连贯到什么

样的程度、呼吸如何配合,这些都需要专业教练的示范和指导。然而,健身房、网络等授课方式都存在专业教练指导不足的状况。

王恒说,平时授课时,很多同学在多次提示下,仍会出现关节超伸,何况在网上跟练,自己又意识不到。专业的瑜伽会馆提供原理、呼吸、冥想、休息、收束、契

合等全方位的教学,这些从网上,学员很难学到。

记者走访多家瑜伽会馆了解到,销售人员或多或少会夸大练瑜伽的效果:“练习瑜伽治疗高血压、关节炎、失眠、头疼、心脏病、忧郁症、胃病、月经不调、坐骨神经痛、静脉曲张……”“瑜伽是最好的减肥运动,既安全又不易反

弹,高温瑜伽室对减肥有奇效”“不用推拿正骨,跟印度大师一起做理疗瑜伽,颈椎、腰椎有啥毛病全能矫正”。

王恒说:“目前,没有太多证据表明练瑜伽可以减肥和塑形,但可以肯定地说,练习瑜伽可以增强身体协调性以及平衡能力。”(据《工人日报》)

## 骨质疏松症患者突然腰疼可能是骨折了

前段时间,94岁的市民刘先生突然腰疼,到医院一检查,竟然骨折了。但是,刘先生并没有出现明显的外力损伤。接诊的大夫说,老人的骨折,医学上称为腰椎骨质疏松性骨折。

据介绍,骨质疏松性骨折是脊柱外科常见的疾

病,一般来讲,老年人特别是绝经后女性,由于生理机能退变、钙离子吸收减少,基本上都会出现骨质疏松,年龄越大,骨质疏松越明显。重度骨质疏松症患者,全身骨质变脆弱,年轻时“坚如铸铁”的骨骼如今变得“脆如纸板”,轻

微的外力如用力咳嗽、弯腰拾物等都可能引起椎体骨折。

据介绍,骨质疏松性骨折的特点是腰背部持续疼痛,在床上翻身或下地活动后疼痛明显加重,休息及对症治疗后仍不能缓解。患者负重后导致骨折

椎体进一步压缩,脊柱后凸畸形,严重的会造成神经受压,可能导致双下肢麻木无力或大小便功能障碍。因此,老年人特别是骨质疏松症患者,突然出现腰背部疼痛千万不能大意,应尽早去正规医院检查。(据《大河报》)

## 早点吃饭更健康

按照人体生物钟作息有益健康。新兴的“时间营养学”指出,按照人体生理节奏进餐同样重要,尤其是尽早摄入每日所需的大部分热量并整体提前吃饭时间。

英国广播公司5月21日报道,一项涉及女性减肥的研究发现,午饭时间提前的女性体重减轻更多;另一项研究则发现,早餐吃得晚的人体重指数(BMI)倾向偏高。“人们常说,早餐吃得像国王,午餐吃得像大臣,晚餐吃得像乞丐。我认为这不无道理。”伦敦大学国王学院营养学访问学者格尔夫·波特说。人体生物钟决定了一天当中每种代谢过程有各自开始工作的“最理想”时间。“这意味着,傍晚吃大餐实际上并不对,因为身体在夜里放慢了新陈代谢。”他说。

英国萨里大学时间生物学和整合生理学讲师乔纳森·约翰斯顿认为,提前进餐有益健康或许与人体消耗能量的时间有关。“有一些初期证据显示,人体处理食物所需的能量在早晨比傍晚用得更多。”他建议,人们其实没必要改变吃什么,而应改变吃的时间。(据新华社报道)

## 吃烤肉时皮肤会吸收烟雾毒素

烤肉香气恐怕存在被低估的健康风险。美国侨报网援引合众国际社5月25日报道,众所周知,在高温下烤肉会产生被称为多环芳烃(PAHs)的致癌化合物,人们会因为嗅到烤肉香味吸入PAHs。但最新的一项研究表明,当烧烤食物时,皮肤接触PAHs的程度甚至比吸入香味更严重,即使穿有衣服也不能完全保护你。



DNA突变,虽然吃烤肉是最常见和最主要摄入PAHs的因素,但以往的研究已

表明,站在烤架旁边并呼吸含有PAHs的空气也是危险的。

研究人员仔细研究了不同情况下体内摄入PAHs的差异。志愿者的尿液样本显示,摄入PAHs最严重的是直接吃烧烤食物,其次是皮肤接触,最后才是吸入烧烤烟雾。

据报道,衣服可以帮助人们暂时隔离烟雾,但只是短期的,一旦织物被污染烟雾浸透,皮肤就会吸收高含量的PAHs。因此,为了减少对这些有毒物质的接触,研究人员建议在烧烤后立即清洗衣服。(据《人民日报》)

## 中老年人久坐有损大脑记忆

近日,发表在《科学公共图书馆·综合》期刊上的一项新的研究成果显示,久坐与成人大脑中对记忆至关重要部分的变化有关联。

研究人员称,久坐与内侧颞叶变薄有关联。内侧颞叶是大脑中参与形成新记忆的区域。大脑相关区域变薄可能是中老年人认知功能衰退和痴呆的前兆。(据《中国妇女报》)

## 分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿: 1169657700

声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事

## 声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信扫码办理

---

### 单位招聘

招聘 回民区万达广场与维多利中心成成招聘导购数名,待遇5000~8000,年龄20~40有销售经验优先。联系人:廖先生19997610591

### 出租转让

转让 大学东街创业路800m²餐厅18047138244  
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910  
出租 毫沁营厂房、库房共6000m² 电话:15391128888

### 高价回收

电线电缆变压器各种旧设备库存积压品铜、铝铁等13134711174

### 房产销售

处理顶账房 二环南观澜国际高层103m²毛坯现房,42万,低价处理!2503938

---

### 春秋旅游

6月泰国 泰精彩一曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)为爱放价:3199元/人买一赠一(仅限前10名) 发班日期:6月9/12号 华贵升级版一曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:6月9/12/16/19/23/26/30号 4180元/人起

电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪对东100米门面

### 声明公告

●连云港金三角建设工程有限公司遗失开户许可证和银行印鉴卡,核准号L191000642302,账号05543101040011579,开户行:中国农业银行武川县支行,及遗失财务章、付军强法人章,会计周以个人印章,声明作废。

●王丽琴遗失赛罕区乌兰察布东塔路内蒙古煤田地质局家属楼1号楼1层6单元2号他项权证,证号:呼房他证赛罕区字第2009114136号,声明作废。声明人:中国建设银行股份有限公司内蒙古分行营业部

●杨团团(身份证号150105194607099026)遗失万象天地综合商住小区(回迁房)5号4单元23层4号,面积86m²)拆迁房屋补偿安置协议书原件一份,协议编号00000742现声明作废。

---

### 单位招聘

招聘 回民区万达广场与维多利中心成成招聘导购数名,待遇5000~8000,年龄20~40有销售经验优先。联系人:廖先生19997610591

### 出租转让

转让 大学东街创业路800m²餐厅18047138244  
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910  
出租 毫沁营厂房、库房共6000m² 电话:15391128888

---

### 春秋旅游

6月日本 天津(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:2018年6月30号 6080元/人起(呼市起) 发班日期:2018年7月5号 6680元/人起(呼市起) 济南(大阪)京都(东京)富士山(横滨)全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年6月27/29号 6080元/人起(呼市起) 天津(大阪)京都(东京)富士山(箱根)自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动) 发班日期:2018年6月30号 6080元/人起(呼市起) 2018年7月7号 6680元/人起(呼市起)

电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪对东100米门面

### 声明公告

●王丽琴遗失赛罕区乌兰察布东塔路内蒙古煤田地质局家属楼1号楼1层6单元2号他项权证,证号:呼房他证赛罕区字第2009114136号,声明作废。声明人:中国建设银行股份有限公司内蒙古分行营业部

●杨团团(身份证号150105194607099026)遗失万象天地综合商住小区(回迁房)5号4单元23层4号,面积86m²)拆迁房屋补偿安置协议书原件一份,协议编号00000742现声明作废。

---

### 单位招聘

招聘 回民区万达广场与维多利中心成成招聘导购数名,待遇5000~8000,年龄20~40有销售经验优先。联系人:廖先生19997610591

### 出租转让

转让 大学东街创业路800m²餐厅18047138244  
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910  
出租 毫沁营厂房、库房共6000m² 电话:15391128888

---

### 春秋旅游

6月泰国 泰精彩一曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)为爱放价:3199元/人买一赠一(仅限前10名) 发班日期:6月9/12号 华贵升级版一曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:6月9/12/16/19/23/26/30号 4180元/人起

电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪对东100米门面

### 声明公告

●连云港金三角建设工程有限公司遗失开户许可证和银行印鉴卡,核准号L191000642302,账号05543101040011579,开户行:中国农业银行武川县支行,及遗失财务章、付军强法人章,会计周以个人印章,声明作废。

●王丽琴遗失赛罕区乌兰察布东塔路内蒙古煤田地质局家属楼1号楼1层6单元2号他项权证,证号:呼房他证赛罕区字第2009114136号,声明作废。声明人:中国建设银行股份有限公司内蒙古分行营业部

●杨团团(身份证号150105194607099026)遗失万象天地综合商住小区(回迁房)5号4单元23层4号,面积86m²)拆迁房屋补偿安置协议书原件一份,协议编号00000742现声明作废。