

小眉禁不住闺蜜的“引诱”，办卡进入健身房。看着琳琅满目的健身器械，小眉跃跃欲试。这可是花了好几千买的年卡哟，不好好玩就太亏了。但闺蜜却拉住她，说要先去见见老师，给小眉上上课。

不过，健身老师的一番话，让小眉对健身有了新认识。老师说，由于女性生理的特殊性，如果不加节制地运动，容易引起一些妇科病，故女性健身时要与男性有所区别。

女性上肢力量大约只有同龄男性上肢力量的2/3，但她们腿部的力量却较大。由于女性膝关节固着力较弱，所以运动前一定要做好热身准备，其中包括韧带的放松练习。负重练习最好不要超过自身的体重。女性的骨盆较大，她们在运动中保持平衡的方式和男性不尽相同。她

女性健身

注意什么

□曹成龙(江苏南京 211224)

们需要有较大的胯部转动，才能将重心转移，容易造成腰部肌肉和关节的损伤。因此女性使用健身器材

锻炼时，应当系上大小合适的腰围来保护腰肌。

在运动项目的选择上，由于女性腰部的椎间软骨比男性厚，软骨间的间隙也略微大些，腰的柔韧性比男性好，所以更适合做柔软、轻快、有韵律的动作，这对其神经系统的功能和肌肉力量的提高有很大帮助。但是，如果运动量过大，也容易导致损伤或妇科疾病，所以“适度运动”是关键。

不同年龄的女性都要进行腹肌、腰肌、骨盆底肌的练习，适当做些仰卧起坐、腰肌锻炼(燕飞式、拱桥式动作)、压腿等动作，对提高腰腹力量有较显著效果，可以穿插在其他锻炼项目中进行，也可单独练习，最好每天练一次，每周练4~5次。

3岁的涛涛聪明可爱，身体、智力发育都很棒，唯一让父母尴尬的是孩子老尿床，特别是晚上睡着后，床上总是湿漉漉的。

0~2岁的婴儿不能自主排尿是正常现象，因为神经系统和膀胱功能尚未发育成熟。5岁时大约有15%的小儿仍有夜间遗尿。一般到15岁时，99%的小儿夜间遗尿消失。夜间遗尿的男孩明显较女孩多，大部分女孩到了2岁时白天和夜间都不遗尿。

医学上把儿童2岁以后不能自主控制的排尿称为“遗尿症”，分为夜间遗尿和白天遗尿。病因很多，包括发育迟缓、睡眠不正常、遗传因素、心理因素以及疾病影响。如父母幼时均遗尿，则小儿遗尿的可能性为80%；父母一方遗尿，小儿遗尿的可能性约为44%。儿童2~4岁是能控制夜间排尿的最敏感阶段，如果在这段时期生活不稳定、焦虑情绪重，就容易导致遗尿症。

多数患遗尿症的小儿无器质性疾病。就医时第一步要做的是查尿液有无脓细胞、红细胞等感染证据。如果有异常，需要进一步做B超、X光等泌尿外科专科检查，确诊后积极治疗。

无器质性疾病遗尿症首选非

药物治疗，包括心理疏导和习惯培养。父母切不可因孩子频频遗尿而大声呵斥或露出不耐烦情绪，这样只会加重小儿的心理负担，不仅容易加重病情，甚至会让孩子产生自卑心理。孩子遗尿时，父母最好“一笑而过”，淡然处之。绝大多数小儿遗尿症是功能性的、暂时的，如果各项检查正常，家长大可不必忧心忡忡。

习惯培养可从晚上限制孩子

饮水量入手，睡前少饮水甚至不饮水。家长可在夜间每隔2小时定时唤起小儿起床排尿，如夜间10时、12时、凌晨2时等，这样可树立孩子的自信心，同时也训练了膀胱功能，有利于控制遗尿。

一般来说，遗尿症的自愈率很高。只有到了青春期依然遗尿时，才考虑药物治疗。可在医生指导下选用缓解尿频、增加膀胱容量的药物，但停药后易复发。

孩子尿床 勿紧张

□医学博士 王劭亮(湖北省武警医院 武汉 430061)

