

柔道 JUDO

柔道在奥运会中的地位可不低,今年的北京奥运会在柔道项目上一共设置了 14 枚金牌,这个恐怕是你所不了解的吧。虽然柔道源自日本,不过它与中国的拳术关系十分密切,而自 1964 年成为奥运项目,柔道已走向了世界,就连俄罗斯总统普京也深爱柔道,他还是个柔道黑带高手。

小知识

柔道也有段位制

众所周知,静如围棋,动若跆拳道,都是通过“段位”来体现选手的水平和地位,但其实,柔道同样也有“段位制”,而且级别分得颇为细致。

柔道的段位制最初出现在日本,共分为十段五级,和跆拳道的段位一样,柔道的段位也是通过腰带来区分的。

级是针对业余选手而言的,一共分为五级,其中五级最低,从五级到一级的腰带颜色分别为黄绿橘蓝黑。在通过理论以及实战的考评之后,业余选手可以获得段位,但是在未正式入段之前,其腰带为白色。

选手入段之后,一段到五段的选手将佩戴黑色腰带,六段到八段的腰带颜色为红白相间,而九段到十段的腰带颜色则为红色,因此“红带”是柔道界中最高级别的象征,不过真正能够成为“红带”的柔道选手少之又少。

对于那些职业选手而言,他们不需要从五级开始往上升段,而是可以根据他们的比赛成绩、对柔道运动的贡献作出的贡献,以及他们在柔道界的地位获得相应的段位。

共设 14 枚奥运金牌 柔道也是金牌大户

虽然绝大多数人对柔道不是特别了解,但这项运动在奥运会中的地位不低,在 1964 年的东京奥运会上,柔道就成为奥运项目,因为根据规定,东道主可以在奥运会中增加一个比赛项目,而日本当时选择了在他们国内非常流行的柔道。

不过,1968 年的奥运会,柔道并没有出现在奥运赛场上。然而,仅仅 4 年之后,柔道重现奥运赛场,并从此成为奥运正式比赛项目。到了 1992 年巴塞罗那奥运会,女子柔道也正式进入了奥运会。

今年的北京奥运会根据参赛选手的体重一共设置了



了 14 枚柔道金牌,男女各 7 个级别,其中男子项目为 60 公斤级、66 公斤级、73 公斤级、81 公斤级、90 公斤级、100 公斤级、100 公斤以上级,女子则分为 48 公斤级、

52 公斤级、57 公斤级、63 公斤级、70 公斤级、78 公斤级和 78 公斤以上级。本次奥运会的柔道比赛将于 8 月 9 日至 15 日在北京科技大学体育馆举行。

胜负手

你知道什么叫“一本”吗?

观众观看柔道比赛时,总能听到裁判发出“效果”、“有效”这样的得分口令,甚至还有时候会出现不多见的“一本”,那么这些口令到底是什么意思,又有哪些动作符合这些口令呢?

根据柔道比赛的规则,根据运动员使用的技术,按照其完成的质量和效果可以分为 4 个级别的得分,由高到低分别是“一本”、“技

有”、“有效”和“效果”,其中“一本”和“技有”都是根据日文翻译的,分别代表“一分”和“半分”。

如果有选手在比赛中获得“一本”的话,那就表明他直接获胜。那么,哪些动作可以得到“一本”呢?

最常见的方式是选手在站立状态中以相当有力量和速度的动作将对方摔成大部分背部着地,或在比赛

中使用“压技”控制住对方,使其在宣布“压技开始”后 25 秒钟内不能控制摆脱。除此之外,当比赛的一方在被使用“压技”过程中用手或脚拍打垫子或对方身体两次或两次以上,或者喊“输了”时,另一方也将获得“一本”。最后一种获得“一本”的方法是,对方在比赛中第四次受到“指导”的处罚。

起源

柔道融入过中国拳术

柔道,是在古代柔术的基础上,改良发展而成的一种徒手武道,其创始人是近代日本武道大家嘉纳治五郎。

18 世纪江户时代,柔术盛极一时,成了日本武士的必修课。柔术是一种近距离短兵相接的格斗求生之道,它与中国的拳术关系十分密切。清末,中国学者、著名的武术家陈元霞

旅居日本时,将拳术传到日本并融入日本的柔术。

1877 年,日本兵库县的教育家嘉纳治五郎由于身体虚弱,出于强身,投拜于柔术名师门下,研修并吸收多个柔术派别的精华,糅合出一种新的徒手格斗术。1882 年,身怀绝技的嘉纳治五郎,在东京创立了柔道讲道馆,由此开创了柔道的历史。

趣闻

俄罗斯总统普京 竟是柔道黑带高手

要论真功夫的话,普京是世界领导人中身手最好的。普京是柔道的黑带级选手,也是世界上首位获得柔道高级段位的总统级人物。

1965 年,13 岁的普京来到列宁格勒(现为圣彼得堡)一所格斗学校求学。起初,普京学的是桑勃式摔跤,后改学柔道。

不到 18 岁,普京已经是柔道黑带高手;上大学两年后,他成为柔道方面的体育健将;1976 年,普京成了列宁格勒冠军。按照当时他的教练下的评语,如果普京当初成为专业选手,俄罗斯就将多一位超级柔道明星,将少一位明星总统。

2005 年 12 月初,欧洲柔道协会聘请普京担任名誉主席。为



普京(右)闲时也会露一手

了弘扬柔道文化,普京还与拉赫林教练合著了《跟普京一起学柔道》一书,并且亲自出镜,参与拍摄与之配套的教学片。

“柔道能锻炼人的勇气,同时让练习者懂得尊重对手和保持谦虚。”普京说。 本版撰文 快报记者 陶晶

节前治好病 健康过新年 我省举办耳鼻咽喉疾病专家大会诊

网络支持: 南京医疗网 www.nmufh.com 91医疗网 金陵热线 西祠胡同 互动时空 互动时空 互动时空 (排名不分先后)

1 月 18 日,耳鼻咽喉疾病专家大会诊在南医大友谊医院拉开帷幕。此次活动是 2008 年春节来临之际南京组织的最后一次惠民诊疗公益活动。

南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心是我省著名的耳鼻咽喉诊疗中心之一,诊治耳鼻咽喉疾病具有自己独特的优势和特色。美国 ENT 低温等离子消融术治疗过敏性鼻炎、鼻息肉、

鼾症(打呼噜)、慢性咽炎、扁桃体肥大;德国 Wolf 功能性鼻内镜治疗鼻窦炎;日本 Olympus 电子鼻咽喉镜诊疗声带小结、声带息肉等咽喉部疾病;听力检测、助听器验配及耳部疾病治疗等多项高新微创技术都已跻身国内先进行列。中心同时还拥有国际标准的听力检测中心、睡眠呼吸监测中心和国际标准的洁净手术部、宾馆式病房,让每位患者享受贵宾礼

遇。各种耳鼻咽喉疾病在该中心都能做到明确诊断,绝大多数耳鼻咽喉疾病在该中心能做到门诊治疗,随治随走,不影响患者工作、学习和生活,治疗质量和治疗效果均达国内先进水平。

活动期间,南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心将全部安排高级职称的专家亲自接诊,该院耳鼻咽喉诊疗中心刘学龙主任从事临床工作

三十余年,手术操作娴熟;金文兰主任厚德博学,学术造诣很深。他们医术精湛、医风正、医心诚,德高望重,德艺双馨,深得患者的信赖与爱戴。

为配合此次公益活动的开展,缓解患者“看病难、看病贵”的矛盾,切实减轻患者的治疗费用,南医大友谊医院在各大新闻媒体的支持下,将在活动期间为患者推出多项费

用减免:1、免普通挂号费、免专家挂号费、免专家会诊费。2、过敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、扁桃体肥大、声带小结、声带息肉、鼾症等采用美国低温等离子治疗者每人援助 500 元。3、电子鼻咽喉镜咽喉部检查费每人援助 100 元;4、耳声发射听力检测援助 50 元/人。5、丹麦瑞声达、美国贝尔通助听器减免费用 10%。

会诊期间,专家们节假日

一律不休,为方便外地患者,中午连班,全天接诊。有关此次公益活动的相关信息请登录南京医疗网进行查询,或通过南京 114 咨询。

魏文

耳鼻咽喉科 专家信箱

特约解答:南医大友谊医院 读者热线:025-86677999 网上问诊:www.nmufh.com

白下区的患者问:我是名高二的学生,我经常鼻塞、鼻涕、最近天冷,一出门就直打喷嚏,很难受,请问我适合做美国低温等离子治疗吗?要多久?我怕影响学习。

南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心刘学龙主任:鼻痒、鼻塞、伴大量水样鼻涕、连续打喷嚏是过敏性鼻炎的典型症状。过敏性鼻炎患者由于鼻塞、打喷嚏等症状频繁出现,影响工作、学习、睡眠,从而导致生活质量降低。你的情况很适合采用国际先进的美国 ENT 低温等离子治疗技术治疗,该技术能快速消除过敏性鼻炎症状,对鼻腔正常组织没有损伤,不影响鼻子的正常功能,而且不开刀不住院,只需要门诊治疗 10 分钟左右,随治随走,不影响你的学习。

疾病剖析

过敏性鼻炎 也有大危害

过敏性鼻炎小毛病也有大危害。南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心刘学龙主任介绍:过敏性鼻炎患者当中有 2/5 都合并有哮喘症状,而且长年患过敏性鼻炎的病人很容易引起鼻息肉、鼻窦炎、心脏病等疾病,严重威胁患者身体健康。

南医大友谊医院最新引进美国 ENT、DNR 低温等离子消融技术,阻断筛前神经和蝶腭神经,门诊治疗只需数分钟,无痛苦,轻松解决,无后遗症深受患者青睐和好评。

慢性鼻窦炎 不治影响学习

鼻窦炎主要症状为鼻塞、头痛、头晕、黄脓鼻涕、鼻腔口腔有恶臭以及嗅觉障碍等,对于孩子来说,经常鼻塞、头晕、头痛还会影响注意力和记忆

力,导致学习成绩下降。南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心在省内外享有盛誉,采用国际先进的德国功能性鼻内镜治疗技术治疗鼻窦炎收效明显,深受患者青睐。

医院金文兰主任介绍:功能性鼻内镜是一种可以直接观察鼻腔深部结构,并进行精细治疗的专用检查和治疗方法,是鼻窦炎治疗的利器。鼻内镜将病灶放大数十倍后显示于与之相连接的电视显示屏,专家通过电视显示屏观察病灶,治疗更精细,该疗法在清除病变的基础上,尽可能地保留鼻腔及鼻窦的正常粘膜和结构,创伤更小,痛苦更少,恢复更快,效果更好。

睡觉“打呼”易致猝死

打呼又称“打鼾”,是在睡眠时呼吸通路不畅引起。南医大友谊医院耳鼻咽

喉诊疗中心金文兰主任介绍:鼾症患者因为呼吸通道不畅,引起人体长时间缺氧,诱发高血压病、心律失常、心肌缺血缺氧、心肺功能异常。“打呼”是患者夜间发生心肌梗死、脑溢血、脑血栓和猝死的主要原因之一。

南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心在省内外率先建立国际标准的睡眠实验室。专家们运用国际尖端的多导睡眠呼吸监测系统对患者进行精确诊断,明确鼾症的性质和危害程度,根据监测结果,选择个性化的治疗方案,以达到理想的治疗效果。如选择国际尖端的美国 ENT 低温等离子消融治疗技术,门诊治疗时间短,效果明显立竿见影。

微创技术轻松摘除

声带小结声带息肉 声带小结、声带息肉如果

不及时治疗极易导致失音。这种现象在教师、导游、营销人员、歌唱演员等人群中最为常见。

南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心刘学龙主任指出:声带非常“娇弱”,组织结构又非常精致,摘除微小的声带息肉对仪器设备及医生的医术水平都有极高的要求。以高新技术闻名江苏大地的南医大友谊医院耳鼻咽喉诊疗中心率先运用电子鼻咽喉镜镜下微创摘除术治疗声带疾病。电子鼻咽喉镜将病灶清晰、放大、呈现于成像系统,保证治疗视野更清晰,治疗效果更为精细——精确、干净、细致,对正常的声带组织几乎没有损伤,患者治疗时无痛苦,随治随走。

慢性咽炎 治本是关键

咽炎主要有咽痛、咽部异

灵文