



七成教师 颈腰椎有问题

□曾利剑 整理

前段时间某学校组织了一次教师体检,其中七成教师颈腰椎都有问题。有医生分析,由于教师长时间备课、批阅试卷或作业,连续保持着低头伏案的姿势。而颈椎正好处于躯干与头颅之间,头部的重量加上低头前屈使得颈椎受力负荷过大。腰椎、颈椎疾病还有肩周炎在教师中经常出现,老师常出现腰酸背痛、肩部僵硬等问题。颈椎、腰椎、肩膀受到巨大的压力,导致这些部位的肌腱、肌肉、韧带等软组织劳损,容易形成肩周炎、颈椎腰椎病。

一般来说,教师患腰椎间盘突出症的原因有这几点:

1.内在因素:腰椎间盘的退行性改变是腰椎间盘突出症发病的直接内在因素;腰椎间盘经常受体重的压迫,加上腰部经常进行屈曲、后伸等活动,更易造成椎间盘较大的挤压和磨损,从而产生一系列的退行性变。

2.外在因素:突然的负重,腰部外伤,腹压增高,外受寒湿,妊娠产生。

从以上几点可以看出,腰椎间盘突出症应重在预防,平时坐姿、坐位时腰部要挺直,必要时可在腰部垫一软枕,避免长时间久坐,一般一个半小时左右起身活动10分钟,放松腰部肌肉,减轻间盘压力,注意卧姿,一般应卧硬板床,避免卧软床,必要时也可在腰部垫一软枕,腰部注意保暖,避免受凉,冷刺激导致腰部肌肉紧张。

日常保健医生传授7种技巧

有医生介绍,尽管随着年龄的老化不可避免会出现骨量的丢失,肌肉和韧带的力量和弹性逐渐变弱,但采取预防措施可有效减缓其进程。应提倡

日常腰部保健方法:

1.坐位工作:保持坐位时的正确姿势,避免弯腰驼背懒懒散散。应使用硬靠背的椅子,使脊柱略弯向前倾,腰部垂直紧靠在椅背上,尽量使一侧或双侧膝部高于髋部,椅子过高时,可在脚下放一矮凳踏在上面。

2.站位工作:站立时保持腰部平直;长时间站立工作时应经常倒换着让一条腿休息(如用一只脚踩在一只小凳上),长时间直挺着膝部不弯曲会使腰部受伤。女性要避免穿高跟鞋。

3.睡眠时:睡眠使用的床垫要挺实,一般宜用木板床,不要俯卧睡眠。仰姿睡眠时,宜在膝下垫一个枕头。侧卧位睡眠时,应使一条腿屈膝曲腿。

4.提重物:提重物时要屈膝下蹲,保持脊柱垂直的状态,使物品尽量靠近自己的身体,用腿部的肌肉力量站立起来将物品提起,避免突然用力,物品过重过大时要请别人帮助。

5.工作中:避免过度疲劳,经常变换工作姿势,整日伏案工作,要利用各种机会起来走一走,经常活动一下腰部。

6.运动时:坚持规律性的运动锻炼活动,如散步、慢跑、游泳等,运动前要进行热身、放松等准备活动。

7.控制体重:肥胖使腰部的负担过重,故应减肥。注意合理的饮食营养,不吸烟。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办
地址:路桥区腾达路111号

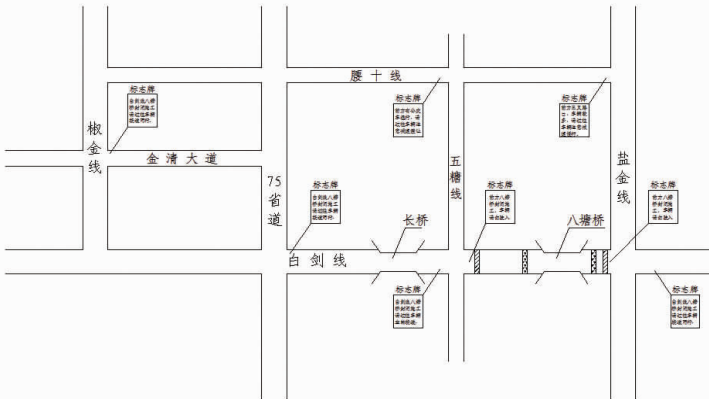
施工公告

因路桥区白剑线八塘桥改造,对白剑线八塘线段进行全封闭施工,2012年9月22日开工,工期预计100天。施工期间,请过往车辆按道路指示标志行驶,减速慢行,注意安全,给您带来的不便之处,敬请谅解和支持!

特此公告!

台州市路桥区公路管理段
台州市公安局交通警察支队路桥大队
二〇一二年九月十三日

白剑线八塘桥改造工程保通方案示意图



(上接1版)

节能改造在巨科可以说是不惜血本。公司投入近3000万元,新建了4台从英国引进技术的两段式煤气发生炉和脱硫系统,采用水煤气替代重油,提高了能源利用率,降低了能耗,并且煤气发生炉脱硫效果达到目前国际先进水平。

下游拓展,研发高科技产品

“嗞”的一声,随着表面薄膜的撕下,薄薄的铝片上倒映出清晰的人脸,完全可以媲美镜子。这是巨科公司最新研发的高亮度镜面铝。

巨科生产的高亮度镜面铝的特别之处在于,是国内唯一采用轧制方法直接生产,而不是原来普通采用的打磨方式。丁荣辉说:“打磨容易造成铝尘,既有损耗又有安全隐患,而且生产效率低、镜面亮度不够好。”

公司董事长李书通十分重视研发创新,经常亲自指导公司技术人员进行产品开发。高亮度镜面铝是李书通带领巨科公司技术人

员,科技创新实现产品升级的典型代表产品。目前,公司设有省级技术中心、中科院——

巨科轻金属研究院、交通用铝板带实验室、铝表面处理实验室等研发机构,引进国际知名铝加工专家,组建一大批各种专业领域精英组成的研发团队,承担了国家重点产品火炬计划等国家、省、部委等产品技术开发项目。

目前巨科公司已申请了专利40多项,其中发明专利5项,实用新型专利9项。除高亮度镜面铝之外,公司还新开发了厚板拉丝、高强度铝合金中厚板、高强度5083船用板材等产品,迅速占据了国内的市场份额。

针对国内市场需要,公司正组织开发罐盖料、罐身料、汽车车身铝板等,这些产品国内市场需求量大而且主要依靠进口。预计这些产品将逐步进入市场。与此同时,巨科公司正在朝着“成为世界一流的铝板带箔供应商”的方向努力,目前,5052、5754、5083等高强度耐腐蚀铝合金板材通过了中国船级社认证、挪威船级社认证,产品远销欧美、东南亚、中东等20多个国家和地区。

为什么中风病人喜欢跑到义乌看病?

治疗中风偏瘫义乌有位医生有套自己的治疗理论

作为医生,药到病除、妙手回春是对患者最大的恩泽;而对于病人,摆脱了病痛的折磨,总是对医生感激不尽。在义乌市江滨北路243号(义乌365便民中心旁)的许仍和中风专科,这种医患之间的赐予与感恩,在那挂满四壁的一面面锦旗上和许仍和医生抽屉里那一叠叠的感谢信中得以诠释。

去年4月中旬,许仍和医生意外地收到了寄自加拿大的一本由中国医药出版社出版的《活出精彩》一书,作者老傅不但亲手在扉页写下了“感谢您真诚的帮助,高超的医术,务实的思想!”的赠言,还在书的前言中这样表述:“尤其要感谢许仍和大夫,从他身上学到了踏实、淳朴的思维方式和行事方法。”

这位作者为何著书?又为何要一再感谢许仍和医生呢?原来,他也是一名中风病患者,2003年得病后,脑干出血、语言障碍、下肢瘫痪,笑而不止,哭不停。直到2007年7月,饱尝了整整4年病痛折磨的老傅,终于在许仍和和中风专科找到了希望,历经近300天的治疗,

语言障碍及下肢瘫痪均基本康复,并逐渐迈向正常人的行列。

许仍和今年57岁,是一位具有中医内科执业医师和西医临床执业医师双重执业资格的中风专科名医。30多年来,他潜心投入中风后遗症的探索与研究,终于取得突破性进展。他在掌握中风病理、药理规律的基础上,取诸名家之长,独辟路径,自创了以养肝健脾为主要特色的中风偏瘫治疗理论。

许医生说,古人云:“肝主筋”,“脾主四肢”,肝脾得养,四肢灵便。如果以“活血化痰”治疗,疗效不尽如人意,病残率很高。以养肝健脾的方法治疗中风偏瘫,症治贴切,疗效可期。依据这一学术理论,他从数以百计的古方、验方、秘方、偏方中博采众长,筛选出具有确切疗效的系列方剂。之后,他又在临床实践中对原来的方剂不断加以改进,根据病人的性别、体质、年龄、发病时间长短和病情,分症辨型,因人施治。

中风主要病理是运动和感觉中枢神经损

害引起的一系列功能障碍;吞咽困难是吞咽中枢神经损害引起的吞咽肌瘫痪所致,病人不能进食,并且连口水也不能咽下;大小便失禁是高级中枢神经损害引起的肛门和尿道括约肌瘫痪,使病人大小便不受意识控制;呛咳或陈咳是会厌肌瘫痪所致,使吞咽时会厌盖不住喉口,食物进入喉腔内引发剧烈咳嗽。

对中风引起的头痛、头晕,偏瘫侧肢体出汗不止、疼痛等后遗症,许仍和也探究出一套令人满意的治疗手段。他总结出如下几点诀窍:

1.疗效是个硬道理。中风病人心理压力很大,许多病人怕治不好,尤其是几经转院,病情几经反复的病人更是如此。而疗效是改变病人悲观失望情绪最好的安慰剂,医生要尽快拿出可见可期的疗效,使病人看到康复的希望。

2.功能锻炼很重要。正确的治疗手段,还需病人正确的功能锻炼来配合。锻炼是否正确,关键看锻炼的方法是否与病理生理保持一致,中风病人一般都表现为:上肢瘫痪者,伸肌瘫痪程度重于曲肌,所以应以锻炼伸肌为主。下肢瘫痪者,曲肌瘫痪程度重于伸肌,所以应以锻炼曲肌为主。锻炼的强度应视病人的体力状况,不宜作硬性规定。因为中风者很易疲劳,而疲劳后往往需一周甚至更长时间才能恢复。强度过大,会影响病人配合治疗和锻炼的心态。如锻炼跷脚背动作,病人体力适合跷三次就让其跷三次,不要让其硬撑着跷四次。但病人要一有体力就练,一有时间就练。能坐时就坐着练,能站时就站着练,能走时则走着练。这样的锻炼病人易坚持、效果好,家属护理也方便轻松很多。

3.不可忽视防复发。中风病的复发率很高。



许仍和医生在坐诊

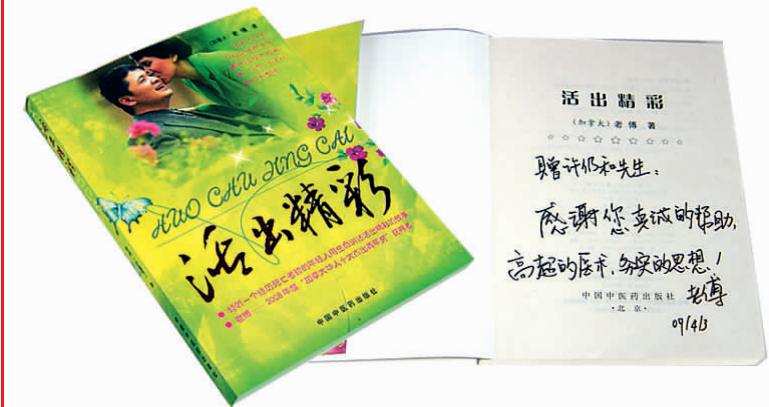
因此,要让病人了解中风的病因、病理,让病人知道哪些是中风复发的诱发因素,主动积极防复发。

妙方来自多年的付出,疗效出自执著的探寻。近年来,慕名到义乌市许仍和和中风专科求治的中风患者纷至沓来,近到杭州、温州、宁波及周边县市,远至黑龙江、江西,甚至还有瑞典、加拿大、印尼、巴西等国家的病人。

咨询电话:0579-85558797



挂在许仍和和中风专科的部分锦旗



患中风病康复后的加拿大
华人老傅著书《活出精彩》(中
国中医药出版社)抒发情感