

趣谈俗语中的骨伤防治智慧

骨伤科患者群体日益庞大。中青年群体里,腰椎、颈椎病患者不少,一不留神脚扭伤了,腰不能动者比比皆是。如何做好自我保护,减少骨伤疾病的发生?在我们的生活里,藏着不少防护基本知识点。

比如“站着说话不腰疼”,不只是玩笑话,在医学上确有一定道理;再如“适度压力助成长”,这点不仅适用于成长中的磨砺一说,用于骨质疏松防治也有一定道理。

人体结构中,单独看某个组织不一定最优,但整体看确为最佳组合。本文来聊聊一些民间俗语中包含的骨伤科防治常识。

“获得以失去为代价”

直立行走解放了我们的双手,但为此我们也付出了腰痛的代价。要知道,动物可没有纵向压力的机会,很少出现椎间盘突出。而60%至80%的人在一生中会遭遇腰痛。从身体上的这一表现让我们理解了一句话:获得以失去为代价。

所幸的是,绝大多数腰椎间盘突出症可通过非手术治疗而缓解,10%至20%的患者需要手术治疗。

有得必有失,是自然的辩证法,所以不要在得与失上过分纠结,得不骄,失不怒,一切向前看。

为何受伤总在刚柔交界处?

仔细观察会发现,晾衣服的绳子多数断裂发生在与墙上铁扣子相连的地方,同样地,运动损伤也容易发生在刚柔交界的地方。肌腱在骨骼上的附着点最易撕裂就是这个道理。

肱二头肌之于结节间沟,股四头肌之于胫骨结节,指屈肌腱之于远端指间关节等,都是这种交界部位的损伤,临床俗称“末端病”。暴力作用下,筋骨会撕裂,慢性应力作用下,就形成我们常说的劳损。懂得这个道理,生活中要注意防护这些部位。

“光脚的不怕穿鞋的”

哪吒把陈塘关的乾坤弓拉开,射出震天箭,飞到天外,碧云童子一命呜呼,引起了一场惊天动乱。“弦紧弓良”才能把震天箭射出天外。人体中,足弓最适合拿这个道理来解释。人的脚底有一片贯穿足底的软组织,称为足底筋膜,它的最主要功能就是给予长足弓支持。足底筋膜可减少足部在行走时承受的震荡,提供弹力及扭力。人们常说的足底痛,也称为



足底筋膜炎。

足发育过程中骨骼生长速度如果快于长足弓,自然能把长足弓拉紧,形成稳定的弓弦。然而,当下的鞋子更多追求舒适,对足底刺激减少,导致不少人的足弓发育不良,做不到“弦紧弓良”,就容易导致扁平足、足底筋膜炎等。

既然鞋不好,那么“光脚走路”好不好呢?从以上的分析来看,光脚走路的好处不言而喻,特别是对足弓发育期的青少年来说,是有些益处的。所谓“光脚的不怕穿鞋的”,从医学上看有点道理在里头。

适度“躺平”

卧床休息是腰椎间盘突出症保守治疗的最重要方式之一。相对站立而言,躺平状态下,腰椎间盘压力下降80%,所以绝大部分腰痛可通过躺平缓解。平卧时间一般2天即可,疼痛缓解后,应及早开启无痛范围内活动。要注意的是,反复弯曲和旋转活动应避免。

所以,在感到疲劳时,应适当“躺平”,不过,长期躺平对缓解腰痛无益处。可见,适当“躺平”,复盘以往,以便日后更好地出发,对缓解腰痛、对自己的人生,这个道理都适用。

我们在伏案工作时,髋关节屈曲,腰椎前屈弧度减小,腰部后侧肌肉紧张,长此以往会导致腰痛。伏案工作状态,腰椎压力较站立姿势高40%至60%,从这个角度看,腰痛实属于“工

伤”。有员工选择站立办公,正是基于减少腰椎压力的出发点。

当然,不是所有企业都有“站立办公”的文化。我们建议,坐位工作1小时后,起身活动5至10分钟。孩子们每节课时设计为45分钟,保护腰椎也是考虑因素之一。从这点看,“站着说话不腰疼”,并非只是一句玩笑话。

“人生赢家”有得靠

休息的休字,是人靠在树旁休息,有依靠才能休息好。从骨科角度看,这个说法不无道理,不管站姿,还是坐姿,有了依靠,能有效降低腰椎的压力。有依靠的坐姿相对没有依靠的状态,腰椎压力降低18%。所以,老人走路需要带一个拐杖,长期坐姿办公的人需要配一个靠背,都是这个道理。

在办公室里,不推荐“正襟危坐”,即只坐凳子的前1/3,这样的状态下,腰肌会一直处于紧张状态,很容易疲劳,产生腰痛。腰部需要支撑,就像人与人互相扶持,才能走得更远,“人生赢家”有得靠,先给自己找一个好的座椅靠垫吧。

适度压力真的能助成长吗?

骨骼有生长力线,骨小梁也是围着力线排列的,没有力线通过的地方就少有骨小梁生长,没有骨小梁的地方就是容易发生骨折的部位。比如,股骨颈中间的三角位置没有力线通过,暴力作用下就易骨折。从这个人体结构更能体会一句话:适度压力助成长。压力是奋斗的动力,腰椎也需要一定压力,没有

纵向压力,腰椎骨质就会流失,就容易出现骨质疏松。不过,如果压力太大,腰椎会“崩溃”。所以说,适度压力促成长。

“避重就轻”

有不少人是在搬东西的过程中闪了腰。那么,到底搬多少重的东西,才是安全范围内的?这里给一个基本概念:搬运自己体重15%以内的物体,不会对腰部产生损伤,搬运20千克以上的物体,会导致腰椎压力成倍增长,易产生损伤,所以不要輕易搬运重物。

此外,当重物离身体越远,对腰椎产生的压力就越大。所以,如果一定要搬,应紧贴身体搬重物,不要尝试弯腰搬重物。

如果已经出现腰痛,或容易发生腰痛,最正确的姿势就是不搬重物!

对腰痛患者来说,“避重就轻”是防止腰痛发生的良策,绝不是偷懒。

另外,在防跌倒过程中,比较手腕处的柯氏骨折和头部损伤,我们也会推荐“避重就轻”原则,就是选择手撑地发生柯氏骨折,因为这比头着地引发的颅脑损伤后果要轻得多,伤后恢复快得多。所以,如果不幸发生摔倒,在毫秒间的反应过程中,建议还是用手撑地。当然,如果觉得要跌倒了,最佳反应是直接安全地躺下更好,适度“躺平”原则在此同样适用。

□ 文汇报

绿色“小叶子”变致富“金叶子”

(上接1版)但是,市场风云变幻,薄荷叶也一度进入销售困难、收益不佳的境地。为破解这一难题,村里积极引导上海绿盛药材企业,与村民签订收购协议、提供技术指导,确保种植户能

够获得稳定的收益,从而推动薄荷产业的持续发展。

“每年采摘季前,我们都会与村民签订收购协议,让种植户没有后顾之忧。近年来,我们还组织农户培训,培

训内容涵盖栽培、施药、田间管理等多个方面,让村民们能够更加科学、规范地种植和采摘薄荷,提高产品的质量和产量。”陈飞说。

在协北村,薄荷不仅仅是一种经济作物,更运用在村民日常生活的方方面面。他们用薄荷叶泡茶、熬汤、制

作糕点等美食佳肴,让薄荷的清香弥漫在村子的每一个角落。如今,协北村共有250多农户参与薄荷种植,种植面积达300余亩。这一绿色产业的兴旺发展不仅为村民们带来了可观的收入,也为乡村振兴注入了新的活力。

崇明孩子家门口快乐入园

(上接1版)还有两人合力用积木搭房子的……欢快的笑容在各处绽放。

这些让孩子开心、家长频频称赞的以游戏为主的活动,正是南西新城幼儿园的特色之一。早在2014年下半年,静安与崇明牵手,探索跨区域集团化办学之路,由此,南西新城幼儿园应运而生,于2016年9月1日正式启用,采用“名校+新校”的集团化办园模式。办园以来,南西新城幼儿园引进了静安南西幼儿园“快乐玩·有效学”的办园理念和课程模式,并充分结合现有环境和资源,打造出崇明本土特色,努力让幼儿玩得自主、玩出乐趣、玩出智慧。

“这些年,静安南西幼儿园的优质资源犹如源头活水,为我们园所发展注入无尽活力。”此次集团化办学展示汇报活动中,陈胜宇深情回顾了幼儿园的发展足迹,表达了对未来的美好期盼,“一路走来,我们幼儿园不断茁壮成长,这离不开各级领导、同行的关心与扶持,以及所有教职工的付出。未来,我们将执着进取、勇攀高峰,努力培育幼儿成为大气、灵气、雅气的孩子。”

造就高素质教师队伍

“小小宇航员们,你们准备好启航了吗?”“准备好啦!”……展示汇报活动

现场,南西新城幼儿园教师朱媛媛展示了大班学习活动《飞向中国空间站》,课程围绕航天热点话题,运用信息技术,激发幼儿在游戏中探索,发展幼儿的创造性思维。舞台上,一个个充满自信的孩子深深吸引了大家赞叹的目光。

这是南西新城幼儿园全面提升师资队伍建设水平的缩影。据了解,办园之前,园所教师就提前到静安区南西幼儿园开展为期一年的浸润式跟岗培训,从教育教学、课程建设、班级管理、研修活动、教育科研等方面实施全方位、立体式带教;近几年,幼儿园也在进一步深化教师队伍培养机制,通过多元研修、课程实践、培养骨干等方式,着力打造一支素质高、充满活力的新时代教师队伍,不断为幼儿园高质量发展注入新动能。当天的活动现

场,三位青年教师代表还分别围绕《做一名“慧”观察的教师》《悦享剧团之乐 共育成长之花》等主题分享了成长故事与教学心得。

“一系列游戏课程让我感受到了幼儿园对孩子成长教育的用心。看似一直在玩,但在这个过程中孩子的表达能力、创造力提升了,探索的欲望也增加了,人际交往能力也得到了发展。”一名参加活动的家长深深感受到幼儿园对孩子的日常生活和学习带来的变化和成长,也更理解了孩子的想法。

与会专家和领导对“名校+新校”集团化办园八年来取得的显著成效及教育成果予以充分肯定,并提出建设性意见。未来,南西新城幼儿园将积极探索集团化办园的新思路,激活园所活力,成就教师发展,赋能儿童茁壮成长。

慧语人生

退场的智慧

□ 黄企生

古往今来,无论是政界还是商界,有太多的人令万人敬仰,达到人生巅峰,但因为不懂得激流勇退,立刻又急转直下,人生反转,不仅毁了一世英名,而且有的连自家性命都不能保住,栽倒在人生的终点。如此领悟到:人生的退局远比开局重要的多,人生的成败往往在最后一局,无论一个人的开局多么精彩,局途中多么辉煌,如果退局是个败笔,一身的功名和荣誉将灰飞烟灭,满盘皆输。

比如胡雪岩,曾是清朝的首富,他的生平充满了传奇色彩。他的一生经历了从白手起家到功成名就,再到家财散尽、惨然离世的巨大起伏。胡雪岩的商业成就和爱国情怀使他成为后人敬仰的对象,但他的政治背景和后期决策的失误也导致了他最终的失败。像胡雪岩一样的,还有明朝首富沈万三、秦朝首富吕不韦,他们曾经都是官场商场都大红大紫,倾权朝野,富可敌国,但他们人生的最后结局都是惨淡收场,晚年十分悲惨,有的连自己的命都保不住。而曾国藩却正好相反,他在从政方面达到了人生的巅峰,官至两江总督、直隶总督、武英殿大学士,率领湘军打败了太平天国。居功不自傲,懂得适可而止,功成身退,最终人生终点也辉煌,被朝廷封为“一等毅勇侯”,谥号“文正”,后世称“曾文正”。

这些能真正立于不败之地的人,往往都是恰到好处地把握规律拐点的人。他们都深悟人生最顶点的时候,往往就是即将反转开始的时候,必须见好就收,才能完美一生。物极必反,盛极必衰,天道也,不可抗,不可违。人生赢在退场才算真正赢,急流勇退才是人生的最大智慧。能赢是实力,能赢而不去赢是格局,能赢却在赢时退场更是一种无与伦比的境界。

把握今天

事实上,人一生中经历过的人和事都是相通的,每一个深一点、浅一点、脚印都是相连的,就是这一步又一步,成就了今天的我们。古人曰:“人生七十古来稀,前除年幼后除老,中间所剩已不多,还有一半要睡掉”。虽然人离七十还有一段路途,但静下心来想想,确实还待我。不知不觉一天、一月、一年很快飞逝而过。蓦然回首,过去的经历都成了云淡风轻的回忆,曾经的成功和败笔都成了茶余饭后的闲聊。所不同的是,有人为以往自豪,有人为以往的无为而无奈,也有人以为以往的挫折和跌倒而懊悔。昨天已成为历史,今天很快过去,明天正向我们奔来,如同太阳一样每天都是新的。十年前你是谁不重要,甚至昨天你是谁也不重要,重要的是今天你是谁。人活得明白,最要紧的是活好当下。让我们携手放下昨天、活好今天、期待明天。应当提醒的是,别忘了席慕容《小红门》这话:“昨天、今天、明天应该是没有什么不同的,但是就会有一次,在你一放手,一转身的一刹那,所有的事情就完全改变了”。细思之,这话语中有话,内涵无穷,应铭记借鉴。