

“科目三”太火爆 专家提醒:容易崴脚骨折

近日,海底捞服务员跳“科目三”的视频火爆网络。在部分海底捞门店,只需要对服务员说“我要科目三”,就会有服务员为你来上一段魔性的舞蹈:摇花手、扭腰、扭脚,配合节奏鲜明的音乐,很受年轻人的欢迎。

不过,杨浦区中心医院骨科主任刘晓东表示,建议大家不要盲目跟风跳此类舞蹈,有非常大的健康风险。

什么是“科目三”

不少人听到“科目三”的第一反应就是驾驶证考试,但此“科目三”实际上却指随着音乐扭动的舞蹈。这一叫

法最早源于广西,当地网友表示,新人在举办结婚庆典时需要完成三个“科目”,“科目一”的内容是唱山歌,“科目二”的内容是嗦米粉,“科目三”是跳一套丝滑的舞蹈。就动作而言,可以大致

分解为“脚步丝滑”“手摇成花”以及“胯部扭动”,这三部分组合而成,而其中的动作“精髓”就是类似崴脚的足内翻,稍有不慎,就可能造成崴脚。

严重时骨折

刘晓东主任表示,“科目三”舞蹈对膝关节和踝关节要求比较高,动作有一定难度:在扭动过程中关节内外翻时承受的张力比较大,如果膝关节和踝关节的力量和协调性不够,就很容易导致膝关节侧韧带和踝关节外侧韧带受伤,可能还会影响到关节内的软骨、半月板等,更严重时可能会发生骨折等。

对于年龄较大或有习惯性“崴脚”的朋友,本身关节韧带松弛,关节的稳定性较差,应尽量避免跳“科目三”这类难度较大的舞蹈。同时,对于一些存在骨质疏松、既往膝关节半月板损伤病史以及半月板发育异常的朋友,学跳这一舞蹈也应慎重。

刘晓东建议,一旦在跳舞时崴了脚,要立即停下来。如果脚踝发生肿胀,可以抬高脚部,有利于消退肿胀,同时可以进行冰敷,减少局部水肿或出血,也可以使用绷带进行包扎,局部加压减少肿胀或其他损伤。如果肿得很厉害,则需要及时就医。 记者 梅一鸣

老年人牙根烂断,一定要拔除吗?

随着的增加,很多老年人都会遇到牙根蛀坏,甚至折断,俗称“烂牙根”。大多数时候,这些牙根并没有疼痛等不适的感觉,有些甚至患者本人都不知道自己有牙根的存在,往往在准备装假牙的时候才发现。

由于老年人大多患有基础疾病,如高血压、心脏病等,加上残根本身没有

症状,因此经常会有老年人询问,“烂牙根”是不是一定要拔除呢?

总的来说,“烂牙根”分两种情况:一种是曾经做过完善治疗,牙根没有炎症的牙齿,这种情况下,安装活动假牙可以不用拔除牙根,甚至牙根还可以起到固位的作用。另一种是没有做过治疗并已有炎症,那么就不能放任

不管了。牙根的存在不仅会影响装假牙,也是一个“定时炸弹”,有发生急性炎症的可能。特别当患者患有的一些基础疾病时,一旦发生急性感染将很难控制,医生会建议在全身条件允许的情况下拔除牙根。

那么,那些身体条件不佳的老年患者,能否拔除牙根呢?

建议控制全身疾病,在身体条件允许的情况下做牙根的“根管治疗”,控制牙根炎症之后就可以装假牙了。对于无法保留的牙根,择机在心电监护下拔除。

事实上,对于老年的“烂牙根”不可一概而论,建议在正规医疗机构进行详细检查后,由医生制定最适合自己的方案。

上海市口腔医院口腔颌面外科 孙现涛

杨高公交将「出行+服务」理念推广至社区

海尚乐苑小区位于罗山南路与周邓路之间,受周边道路环境以及线路运营条件限制,1002路的走向恰巧绕开了小区门口的车站。小区居民若想乘坐,需步行10分钟前往500米外的站点或者至少换乘1次才可到达。对于腿脚不太方便且步行速度较慢的居民,难免有些吃力,于是就有不少居民提议能否让1002路重新回到小区门口。

接到乘客的诉求后,浦东新区建交委高度重视,在现场听取了海尚乐苑居民代表建议,会同杨高公交进行了实地踏勘后,发现如要调整站点,必须更改线路走向,这其中还涉及到了对相关道路行驶走向的微调。为此,区建交委联合区交警支队、区道运中心、周浦镇人民政府、周浦地区交警以及杨高公交等多部门多次开展协调,最终确定了把1002路再次调整到周邓公路罗山南路上,并在祝家港路东向西方向靠近周浦东站交通枢纽站进口处为公交车开通一个“进站绿色通道”。

自11月25日起6时起,1002路正式调整走向,新增周邓公路罗山南路双向站点,如此一来,沿线的居民不论是去菜场、去学校、还是去周浦万达广场商业中心,1条线路、1元票价全部搞定,打通了市民乘客最后一公里的出行需求,将公交“出行+服务”的理念推广至社区。

朱敏君 顾怡



2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”,为深入宣传健康中国理念,呼吁全社会关注艾滋病防治工作,增强广大青年预防艾滋病的意

防“艾”于心 用爱与行

识,普及艾滋病基本防治知识,杨浦区卫生健康促进中心、杨浦区计划生育协会联合上海理工大学红十字会青春健康同伴教育部在上海理工大学开展“防‘艾’于心,用爱与行”为主题的游园会活动。

本次游园会共设置5个打卡点,希望通过各类小游戏,让大学生们更好地了解艾滋病的传播途径、预防措施以及在发生高危行为后的应急措施

等相关知识。

本次活动还特别设置了“倾听‘艾’,拥抱爱”环节——如果你的身边有一名“HIV感染者”,你愿意给他一个拥抱吗?希望通过这种形式,告诉大家艾滋病没有想象中那么可怕,握手、拥抱等日常行为,都是不会被感染。而更需要消除的,其实是人们对艾滋病患者的歧视和偏见。

杨轩

趣味运动会展医联体职工风采

2023年12月2日上午,上海市静安区北部医联体举办了一场主题为“奋进新征程,同心促发展”的别开生面的职工趣味运动会。

本次活动主办方、上海市静安区市北医院党总支书记张鵬介绍:“在静安区卫生健康委的支持下,市北医院牵头先后组织彭浦新村社区卫生服务中心、临汾路街道社区卫生服务中心、彭浦镇社区卫生服务中心、彭浦镇第

二社区卫生服务中心、上海市第三康复医院、静安区疾病预防控制中心、雷允上药业西区有限公司、上海消防医院和上海盛德护理院等10家医疗机构共同组成静安区北部医联体。近年来,各单位以群众健康需求为导向,根据区域居民实际需求,不断优化医疗服务。本次活动,通过团队合作项目,让职工在活动中感受不怕困难、精诚合作、勇争第一的精神,营造积极健康



向上的文化氛围。”

经过激烈角逐,临汾路街道社区卫生服务中心总分第一获得冠军,上海市第三康复医院和上海盛德护理院获得亚军。 通讯员 喻文龙

夜间抽筋 如何缓解

寒冷季节,夜间更容易发生腿抽筋。此时应立即采取措施缓解肌肉痉挛、消除痛苦,常用的有以下四种有效方法:

一是让抽筋的脚尽量伸直,勿让膝盖弯曲,并将抽筋的脚趾向抽筋的反方向扳起,坚持数分钟。如果身旁有家人帮忙,可让家人握住抽筋的前脚掌,向抽筋的反方向扳,自己则用力与之对抗,保证小腿处于伸展状态。

二是在痉挛的肌肉处涂抹消炎止痛膏药,也可使用运动喷剂(如扶太林),随后对小腿肌肉进行揉搓和按摩,可以缓解肌肉痉挛。

三是用热水袋或热毛巾热敷患肢腓肠肌(小腿后侧肌肉)。这样改善局部血液循环,促进代谢产物排泄,热敷后也要注意小腿的保暖。

李勤古

弘扬宪法精神 建设法治公交

杨高公交开展宪法宣传周活动

自12月1日起,杨高公交开启为期一周的“宪法宣传周”活动,推动宪法宣传在职工休息间、公交场站、办公场所的广泛覆盖,营造浓厚的学法氛围。

自12月1日起,公司商城路、周东南路、港城路等公交首末站均已张贴“大力弘扬宪法精神,建设社会主义法治文化”的宣传海报,供驾驶员、调

度员及市民乘客们在闲暇之余,能自觉尊法学法,交流法治经验。

修理分公司的党员干部们带头学法、以身作则,以宪法宣传者的身份来到基层车间,带领职工群众从自身做起,提高守法意识,决不触碰“法律红线”,捍卫法律权威,进一步加深对宪法的理解和认识,让“守法用法”行为

在车间内蔚然成风。

公司期望以宪法宣传周为契机,让职工群众成为宪法最积极的参与者、宣传者和共享者,做到办事依法、遇事找法、全民懂法,不断调动职工群众守法普法的积极性,为建设更高水平的平安公交、法治公交贡献力量。 顾怡



今年12月4日是第十个国家宪法日,为深入学习社会主义法治文化,让宪法这部根本大法走进职工群众心里,

孩子越长越「丑」?得治

有些细心家长发现自己的孩子越长越“丑”,嘴唇越来越厚,上牙齿也开始向外突出,而家里没有人长这样啊?于是想带孩子到医院进行牙齿矫正,结果医生却说这是腺样体肥大引起的“腺样体面容”,需要先治疗腺样体肥大。

那么,很多家长就会有疑问,“腺样体面容”究竟是什么?为什么会影响孩子的容貌?

腺样体是位于鼻咽部的淋巴组织,是我们人体抵抗外来致病源入侵的第一道防线,当炎症等多种因素反复刺激它时,就会引起腺样体持续性增生,表现为腺样体肥大。

儿童鼻咽部比较狭小,肥大的腺样体容易阻塞呼吸道而影响呼吸,因为鼻腔不通,患儿就会出现张口呼吸,长此以往导致面骨发育异常,出现颧骨高拱、上颌骨变长、上切牙突出等,久而久之形成“腺样体面容”,影响患儿容貌。

除了面容的改变,还会伴有腺样体肥大的表现,比如鼻塞,睡觉时打呼噜,常常张着嘴巴呼吸,有些孩子还会出现遗尿和磨牙,白天注意力不集中、精神萎靡、反应迟钝等表现。当孩子有上述症状时,应该及时到医院就诊。

上海中医药大学附属龙华医院儿科 王明晶(副主任医师)