

# “左右互搏”解锁肢体偏瘫康复密码

脑中卒，就像一场突然来袭的风暴，会瞬间摧毁大脑的正常功能，66岁的黄先生就是这场“风暴”的受害者之一。一个多月前，他突然感觉右侧肢体无力，连抬手、迈步都变得异常困难，家人赶紧把他送到市北医院老年康复科。

经头颅CT检查，发现他大脑里很多小血管被堵住了，还留下了一些“小伤疤”。这意味着，大脑的血管出现了严重问题，可能会导致肢体偏瘫。

## 交叉迁移技术激活大脑

就在黄先生和家人陷入绝望的时候，老年康复科护士长傅怡向他

们介绍了一种新型的康复技术——交叉迁移技术。这是一种通过训练健侧肢体来促进偏瘫侧肢体康复的方法。

其原理就像武侠小说里的“左右互搏”，利用健侧肢体的运动，激活大脑的潜在代偿机制。当健侧肢体进行抗阻训练时，大脑会收到信号，从而激发患侧肢体的潜在能力，促进神经网络的重建和功能恢复。“这种方法能改善患侧肢体的功能，从而增强患者对康复的信心。”

## 30天恢复自理能力

根据康复医生开具的康复处

方，康复训练开始了。黄先生的训练计划包括良肢位摆放、关节被动活动、肌肉按摩及抗阻训练等。这些训练听起来简单，但做起来却需要极大的耐心和毅力。

护士们先从最基本的良肢位摆放开始，帮助黄先生调整身体姿势，避免肌肉萎缩和关节挛缩。接着，进行关节被动活动和肌肉按摩，让黄先生的肢体保持灵活。康复治疗师同步进行偏瘫侧肢体的综合训练和理疗。

在最核心的抗阻训练中，护士给黄先生的健侧肢体绑上沙袋，让他进行一系列训练。黄先生刚开始感觉很吃力，护士们一边鼓励他，一

边指导他的动作，确保他能正确完成每一项训练。

经过30天的康复护理训练，黄先生的右上肢和右下肢的肌力都提高到了IV级。现在，他已能独立完成部分日常活动，比如能用右手拿起勺子吃饭、穿衣，还能在搀扶下慢慢行走。

在市北医院护理部主任沈海健看来：“交叉迁移技术不仅安全有效，还能有效抑制和减轻脑卒中患者肢体痉挛的发展，促进神经重塑，降低致残率，缩短康复周期，为脑卒中偏瘫患者带来了新的治疗方法。”

通讯员 喻文龙

# 宝宝疫苗接种锦囊

今年4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”，宣传主题是“接种疫苗 保健康”。孩子接种疫苗有没有时间表？不妨通过本文了解一下。

出生时接种乙肝疫苗第1剂、卡介苗；1个月时接种乙肝疫苗第2剂；2个月时接种脊灰疫苗第1剂、百白破疫苗第1剂；3个月时接种脊灰疫苗第2剂；4个月时接种脊灰疫苗第3剂、百白破疫苗第2剂；6个月时接种乙肝疫苗第3剂、A群流脑多糖疫苗第1剂、百白破疫苗第3剂。

8个月时接种麻腮风疫苗第1剂、乙脑减毒活疫苗第1剂；9个月时接种A群流脑多糖疫苗第2剂；18个月时接种百白破疫苗第4剂、麻腮风疫苗第2剂、甲肝灭活疫苗/甲肝减毒疫苗第1剂。

2岁时接种乙脑减毒活疫苗第2剂、甲肝灭活疫苗第2剂；3岁时接种A+C群流脑多糖疫苗第1剂；4岁时接种脊灰疫苗第4剂；6岁时接种百白破疫苗第5剂、A+C群流脑多糖疫苗第2剂。

值得注意的是，国家推荐的疫苗接种计划是经过反复研究的，建议不要擅自推迟，也不宜提前接种。只有准时按照免疫程序进行接种，才能发挥最大的保护效果。

上海市疾病预防控制中心供稿

# “宫”外妙手，化解胎儿甲状腺异常

2024年冬，孕妇婧婧(化名)进行超声检查时，发现胎儿的甲状腺肿大，这将会严重压迫胎儿食管与气管，致其头部后仰、吞咽羊水困难，引发羊水过多。

其实，胎儿的甲状腺功能在母体内并未成熟，若因自身免疫、母体疾病或药物等因素造成甲状腺激素合成不

足，就会引发甲状腺代偿性肿大，俗称“大脖子病”。若不干预，将严重影响胎儿神经与骨骼发育，导致智力低下、身材矮小。

孩子还在母体内，能否进行治疗？专家团队查阅大量文献后，决定采用宫内注射左旋甲状腺素方法，具体来

讲，就是借助超声引导，将药物注入羊膜腔，让胎儿通过吞咽羊水进行吸收。从孕25周到34周，在医疗团队的精心操作下，婧婧进行了5次宫内注射。

经过一段时间的治疗，胎儿的甲状腺肿大逐渐缩小、生长指标正常、胎头姿势也有所改善、羊水回归正常。孕

37周时，婧婧成功顺产。

随着医疗技术的不断进步，越来越多的胎儿疾病开始“有方可医”。近年来，复旦大学妇产科医院胎儿医学团队联合院内外多学科力量，通过宫内治疗救治了众多患病胎儿(如宫内罹患肺动脉闭锁、胸腔积液等疾病)，为不少家庭带来了健康的新生命。

复旦大学妇产科医院 产前诊断和胎儿医学科 周瑞 沈婕

# 健康科普也能“笑”果十足

“没想到听脱口秀，不仅能愉悦身心，还能增长不少健康知识。”市民张阿姨走出演剧场时赞不绝口。

在近日举行的“2025年市民文化节”期间，静安区江宁路街道社区文化中心邀请知名笑星进行“超级音乐脱口秀”表演。整场演出通过风趣

幽默的语言和丰富的肢体语言科普健康知识，演出中还穿插了健康操的展示，现场互动热烈，笑声此起彼伏。

该文化中心主任王燕介绍：“这样的演出形式非常受老百姓的欢迎，今后也将不断挖掘优秀项目和人才，持续提升健康科普工作的影响力，以

多元化的形式深入广大市民生活。” 静江



## 眼镜与健康

如果家长发现孩子经常看东西眯眼，看书、看电视歪头、侧脸，喜欢凑近看东西，就要提高警惕了。孩子看不清楚东西，不一定是近视问题，也有可能是远视、散光、以及弱视，甚至眼疾疾病，所导致。专业眼科医生建议，在孩子4岁前，家长最好带他们去专业眼科机构检查一下视力。3到5岁的儿童除了少量先天性近视，这个年龄危害较大。发病率较高的是由屈光不正造成的斜视、弱视。眼科医生表示，对弱视患者的治疗，年龄越小治疗效果越好。

如果孩子需要配镜，那么以下几点是需要注意的：1.配镜前做一次详细的视光检查。这样才能确定孩子的视力到底出现了什么问题，然后根据孩子的具体情况选择合适的镜片，这是一个基本的定位问题。眼科常规的操

# 孩子看不清，不一定是近视

作是散瞳验光之后，请有经验的视光专家开具合适的视光处方，然后选择合适的镜片。2.针对性地选择眼镜。眼镜的颜色和外观，是考虑因素之一，毕竟要孩子乐意戴上眼镜并不容易。眼镜架的外观应该适合孩子，尤其是框架应该适合脸型，更为重要的是，要配戴合适。儿童眼镜应当舒适并且始终配适良好，由于小孩比较好动，所以眼镜腿的末端最好穿入松紧带或绳圈，有效避免镜架配戴过程中发生耳后滑脱或压迫鼻梁等现象。这一点对于学龄前儿童显得尤为重要。此外，眼镜架不能太大或太小，尺寸取决于眼窝的尺寸以及儿童双眼之间的距离；不能压到儿童的脸颊上，避免产生压痕和不适；尺寸需适应脸型，以便让孩子能够朝各个方向都有清晰的视野。不建议购买大一号的眼镜

架。眼镜架的材质应该结实耐用、防断裂并且质地轻盈。3.选择适合的镜片。厂家在制作儿童镜片的时候，一般都在材料的选择上有讲究，比如，在材料上多采用树脂片。树脂镜片不易破碎，安全性好，而且重量较轻，很符合儿童需要。有色镜片会减少光线的透过量，儿童在适应各种光线环境下，容易造成视觉疲劳，另一方面儿童的视觉发展过程中，需要自然光的刺激，所以，透明镜片更有利于儿童眼睛的发育。儿童活泼好动，眼镜在使用的过程中容易磨损和划伤，因此加硬的镀膜能延长使用寿命和使用效果。

**茂昌®眼镜**  
**特约专栏**  
地址：南京东路762号 服务热线：63223839

# 名中医诊疗服务 “家门口”就能享受

近日，“余小萍上海市名中医工作室基层工作站”在浦东新区东明社区卫生服务中心揭牌，社区居民在“家门口”就能享受优质的中医诊疗服务。

据介绍，余小萍教授是上海市名中医、上海中医药大学附属曙光医院主任医师。她在呼吸系统疾病的中医及中西医结合诊疗方面造诣深厚，擅长治疗肺系疾病、内科疑难杂症及亚健康调治。

浦东新区卫健委中医药发展处副处长孙敏指出，工作站将成为培养基层中医人才的重要平台。通过专家指导和经验分享，能有效提升基层中医从业者的专业能力，推动中医药在社区医疗、康复领域的发展。浦东新区东明社区卫生服务中心主任周礼清表示，工作站将助力提升社区中医药服务水平，切实造福居民。余小萍教授也期待通过工作室平台，发挥学科优势，传承名中医经验，加强中医特色专病建设，让优质中医资源惠及更多百姓，为居民健康保驾护航。 陈云

## 答读者问

普陀区林女士来信咨询：听说注射端粒酶基因可逆转衰老、永葆青春，这种说法是否有科学依据？

上海市健康促进中心回答：端粒是染色体末端的“保护帽”，每次细胞分裂时都会缩短。当端粒变得过短时，细胞就会进入衰老或凋亡状态。因而有研究发现，注射端粒酶基因能够在一定程度上延缓人体衰老。

但是，衰老是涉及基因组稳定性、线粒体功能、代谢改变等多因素的复杂过程，端粒缩短只是衰老的一个因素，仅靠延长端粒并不能逆转整个过程。

**千年观前街 一个采芝斋**  
苏州热线电话：0512-67276198 全国热线电话：0512-67274512  
地址：苏州市观前街91号 网址：caizhizhai.tmall.com