

“美龄形体”课，让脊柱侧弯健康教育变有趣

前不久,14岁的小雨(化名)在体检时查出脊柱侧弯。事实上,她肩膀一高一低的情况由来已久,如今脊柱已呈明显的“C”形弯曲。她的父母忙于工作一直没在意,此时才惊觉问题严重,追悔莫及。



脊柱侧弯严重影响生活

这并非个例。数据显示,我国中小小学生脊柱侧弯总体患病率已达2.4%~5.7%。脊柱侧弯会导致肩背不平、胸廓畸形、骨盆倾斜等体态问题;挤压心肺和肝脏,影响呼吸功能和消化系统,更可怕的是对青少年心理的摧残。

近日,由上海市第三女子初级中学(以下简称“市三女初”)学生出演、该校施丽娜老师与上海市儿童医院小儿骨科罗义副主任医师共同创作的脊柱侧弯科普系列短视频,在网络上获得不少关注。

“在教学中,我发现女生脊柱侧弯的现象越来越多。”怎样让初中女生通过针对性的训练纠正错误姿态、预防脊

柱侧弯成为施丽娜不断思考的问题。

课程内容兼顾运动与预防

在“初中体育多样化”课程改革的背景下,以女校传统礼仪课、健美操课程为前身,聚焦六到八年级女生生长发育的身心特点与现实需求的“美龄形体”课程应运而生,成为市三女初的必修校本课程。学生们在学习韵律操、啦啦操、体育舞蹈等多元化运动项目的同时,还进行脊柱侧弯预防训练。“课堂上,我们教学生如何正确观察、测量脊椎侧弯情况,提升脊柱侧弯预防意识,纠正错误身体姿态,学会针对性预防方法。”施丽娜介绍。

为了提升学生的学习兴趣,施丽娜在教学中用辅助道具搞起了“花头”。“在转胯练习时,许多女生对于肢

体展示比较害羞,我们把系了铃铛的绳子绑在腰上,比谁的铃铛声音大,学生们紧张的情绪很快就得到了缓解。”

与此同时,一系列由市三女初学生参与拍摄的数字化素材及科普视频也成功制作完成。

施丽娜介绍:“在课堂上,学生与AI技术近距离接触过程中,将原本枯燥单一的健康知识与技能、体育学习及锻炼变得具象化,帮助学生在增添肢体感官认知、了解自身体态情况、得到个性化指导、促进深度学习的同时,建立健康意识并养成健康行为。此外,教师使用自创AI软件,及时了解学生学习情况,提供个性化指导,解决了以往收集信息繁琐、反馈滞留等问题。”

记者 梅一鸣

华山医院创新术,破解患者“双癌”困局

3个月前,沈老伯(化名)突发皮肤、眼睛发黄及进食哽噎,就医后竟同时确诊胰头癌梗阻性黄疸与食管下段癌。外院为其内镜手术解除黄疸后,坦言后续治疗棘手——两癌化疗方案难兼顾,且患者虚弱,耐受化疗能力未知。

绝望中,沈老伯来到华山医院胰腺外科,该科傅德良教授、蒋永剑副教授

接诊后,迅速联合胸心外科庞烈文教授开展多学科研讨,评估后认为患者虽为双原发癌,但两处肿瘤仍可切除,患者仍有长期生存希望。

可手术难度极大:胰头癌需行高难度的胰十二指肠切除术,术后易并发“胰瘘”;食管癌需施行胸腹联合根治术,术后可能出现“吻合口瘘”。传统分

次手术或全胃切除替代食管,会面临管状胃血供受损、吻合口风险高等问题,手术成功率低。

关键时刻,庞烈文教授提出“脾脏和胰体尾整体移位至胸腔”的创新方案,为管状胃留足空间、保障血供,破解手术死结。

手术当日,胸心外科团队先完整切除

毗邻支气管与主动脉的食管肿瘤;随后胰腺外科团队完成胰十二指肠切除与胰体尾脾脏转位,妥善保护重要血管;最后,两科联合完成涉及五个吻合口的消化道重建。历时10小时,手术顺利完成。

术后两周,沈老伯康复出院,未出现高危并发症。此次手术不仅切除双肿瘤、解决进食问题,更减轻肿瘤负荷,为后续化疗创造条件,让他重获长期生存希望,目前已启动后续治疗。

复旦大学附属华山医院 供稿

长寿指标,各龄不同

人的机体摄取氧气的能力可反映心肺功能的强弱,平衡力可窥探神经与肌肉的合拍度,肌肉耐力则是一个抵抗疲劳的关键。在一定程度上,这些硬指标堪称一个人的“长寿素质”,每个年龄段都有不同的长寿指标。

50岁,握力与单腿站立。握力指数是衡量衰老的重要指标,且男女分别有最低握力要求。手握弹力小球,连续捏20次为合格。同时,单腿站立时间也是预测长寿的关键,闭眼站立时间越长代表身体越年轻,男女分别应超过12秒和13秒。

60岁,坐下起立测平衡。60岁后平衡能力大幅下降,可通过“30秒坐起试验”自测下肢力量和平衡力。30秒内能完成15次以上起身和坐下为良好。建议通过浅蹲、上下楼梯等日常动作提高下肢力量,可选择低冲击、低风险的运动项目,如快走、慢跑、太极拳等。

70岁,干扰试验评认知。70岁后认知功能易衰退,可通过记词语、画表盘和复述词语的干扰测试评估。无法完全复述词语代表认知功能下降,需及时就医。老年人可通过数独、填字游戏、下象棋等简单娱乐项目训练认知能力,同时坚持每周至少150分钟中等强度运动,以提高大脑供氧和维持肌力。

事实上,通过简单的自测和锻炼方法,人们可以及时发现自己的身体问题并采取措

北京体育大学 运动医学系 陆一帆

普通感冒为何成了“夺命符”?

一次普通感冒,或许暗藏致命危机,这并非危言耸听。

8月31日,尤先生(化名)在雨中观看足球比赛后,身体出现不适,9月1日前往医院就诊,最终被确诊为急性心肌炎,虽经转院治疗,仍于9月6日凌晨不幸离世。其同事透露,尤先生平日工作极为繁忙,每天需忙碌16至18小时,是众人眼中的“工作狂”。

感冒与心肌炎都由病毒感染引发,当下雨、降温等时机,病毒更易侵袭人体。

人患感冒后抵抗力下降,若此时仍坚持剧烈运动、熬夜或高强度工作,病毒可能通过血液侵袭心脏,攻击心肌组织,引发病毒性心肌炎,严重时可为致命的暴发性心肌炎。生活中“感冒后运动或工作时猝死”的案例,多与此有关。

暴发性心肌炎具有两大显著特点:一是起病急骤、病情进展迅速,短时间

内便可能危及生命;二是发病人群覆盖各年龄段,尤其以青壮年为主。浙江省人民医院心血管内科主任医师丁亚辉介绍,这类患者多为身体基础较好,但工作学习压力大、常熬夜、饮食不规律的人群。一方面,年轻人免疫反应较敏感;另一方面,不少人仗着年轻忽视身体信号,直至难以支撑才就医,此时心

肌细胞往往已严重受损。

由于心肌炎初期症状与感冒相似,易被混淆。若在发烧、咳嗽、流鼻涕、腹泻等感冒症状出现后数天至数周内,出现胸闷、胸痛、心跳异常,或稍活动即气喘、头晕等症状,需警惕心肌炎可能。一旦出现呼吸困难(平躺时加重)、腿脚浮肿、突然晕厥、血压低且手脚冰凉、尿量减少等情况,务必立即就医,避免延误救治。

据“健康报”公众号

吞杨梅核能“清肠排毒”?别信!

杨梅核能清肠、带走体内垃圾,于是就连肉带核一并咽下。

的确,有中医典籍记载,将杨梅核晾干研成粉末后煎煮,用该“药水”泡脚,有一定清热利尿、治疗脚气的功效。

但是,该验方需要将杨梅核磨成粉

末才能入药,切不可“囫圇吞枣”。吞食杨梅核可能误入气道、引发窒息。而杨梅核较坚硬,很难被肠胃消化,在消化道积聚后易引发消化道梗阻,引起出血、腹痛。

上海瑞金医院北部院区 供稿



图源:千库网

印度友人献血活动在沪启动

9月7日,“爱暖申城,生命献礼”第十一届印度友人献血活动在上海启动,数十位侨居上海的印度友人前往上海市血液中心捐献热血,以实际行动为亟待血液救治的患者送上来自印度的“生命礼物”,生动诠释了中印人民血脉相连、爱心无国界的崇高情怀。

作为上海公益领域的特色品牌活动,上海印度友人献血活动已连续举办十一届。截至目前,活动累计吸引1478位印度友人参与,募集热血2115人份(1人份=200毫升),不仅创下本市单一国籍外国友人团体献血活动中参与人数最多、捐献血量最多、持续时间最长的纪录,更将跨越国界的人道主义精神深深融入上海这座城市的公益记忆。

上海市人民对外友好协会副会长宿琳、上海市卫生健康委员会副主任狄建忠,印度驻沪总领事普拉蒂克马图尔出席活动。

通讯员 诸广宇

坚持两件事 尿酸降下来

高尿酸血症会发展成痛风,造成关节部位变形、疼痛。一旦查出尿酸偏高,不妨做以下两件事:

补充黄酮类化合物 体内黄酮类物质含量过少,会提升嘌呤代谢尿酸的速度,形成大量尿酸堆积。想要补充黄酮类化合物,可以多吃豆类、柑橘类水果、椰菜等深色蔬菜、番茄等。

控制好体重 研究表明,肥胖会导致肝脏代谢异常,从而引起尿酸代谢异常,增加痛风风险,同时也会增加高血脂、高血糖的风险。而运动,尤其是有氧运动,能有效消除脂肪、控制体重。值得注意的是,运动后要及时补水,以免尿酸浓度过高,增加肾脏衰竭的风险。

傅子健

你有没有这样的体验:前一天晚上睡了好觉,第二天整个人神清气爽,连心情都很“明媚”。新西兰的一项研究发现,睡眠质量是决定第二天心理状态的最强、最稳定因素。无论你是谁,睡得好,第二天就更容易感到积极、有活力、有掌控感。有趣的是,这种影响是动态的,不需要“一直睡得好”才有效,而是“今晚睡得好,明天就感觉好”。换句话说,哪怕你平时作息不规律,只要晚上早点关手机、睡踏实了,第二天就能立刻感受到情绪的提升。

亚运

睡个好觉,情绪能『转晴』