

# 腿不直走路丑 足部问题常见

## 你关心过孩子的步态吗?

### 扁平足损害关节

刘女士带着十岁的女儿贝贝(化名)来看病,贝贝有平足和拇外翻问题。贝贝多年来一直练习拉丁舞,而跳拉丁舞需要穿着较窄的舞蹈鞋,还有许多需要踮脚、前脚掌外翻的舞步,都会对大脚趾造成压力。

贝贝的拇外翻问题已经相当严重。通常来说,姜淑云所在的步态与运动分析中心会结合岳阳医院的特长,对患者使用非手术、非药物疗法,即推拿、整骨、运动疗法等,然而贝贝的情况已经严重到必须手术。

听到“手术”二字,刘女士十分后悔。原来,贝贝早在2020年就来过,当时她已经出现了一定程度的拇外翻和平足问题。姜淑云告诉刘女士,练习拉丁舞会加重拇外翻问题,如果孩子不想放弃舞蹈,应该坚持门诊随访。然而,因为觉得“不是什么大问题”,刘女士一直没有带贝贝复诊,舞蹈继续练着,却耽误了最佳的治疗时机。

姜淑云告诉记者,扁平足、拇外翻等运动异常问题,并不会像许多家长以为的那样,随着孩子年龄增长而自行消失,反而会越来越严重,乃至影响正常生活。没有足弓的扁平足会造成孩子走路外八字、内八字、X形腿、拇外翻和后足外翻等问题,另外其对关节的损害是看不到的。

新生儿都是扁平足,随着生长

### 第 医 线

暑假接近尾声,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院有个专病门诊十分火爆,前来就诊的孩子的的问题大多与走路有关,比如走路不稳常摔倒、内外八字、走路时鞋底外侧磨损严重、扁平足、拇外翻等。这个门诊叫“儿童青少年步态异常门诊”,拥有国内首个针对青少年儿童的步态分析室。步态与运动分析中心主任姜淑云说,当家长发现孩子走路姿势总是不对却不知道是什么原因时,不妨来这里看一看。

■ 姜淑云为小朋友检查足弓  
本报记者 徐程 摄



发育,慢慢长出足弓。有的人足弓没有发育出来,就成了扁平足。姜淑云说,足弓具有柔性,在足部着地时能适应不同的路面,足弓还起到减震的作用。少了足弓的人,长途跋涉肯定受不了,疼啊!

### 早治疗可改善问题

姜淑云表示,在现在的少年儿童中,各种运动异常问题比大家想象得还要多见。岳阳医院步态与运动分析中心实验室在上海市内随机整班抽取中小学生的,惊讶地发现,在一个班四十个学生中,居然只有一半左右的孩子是完全没有任何运动异常问题的。

姜淑云表示,“通常国际上认为,扁平足等运动异常问题在青少

年中的发病率在22%~25%之间,总体在30%以下。”而现在出现了这么多孩子有运动异常问题,可能是因为学生课业压力大,孩子不运动、整天坐在教室里学习,并且在幼年阶段,家长对孩子过分爱护,一哭就抱,不让孩子自己练习爬行,还给孩子穿过于厚实的袜子,对孩子没有生长完全的足部造成压迫等,这些情况都可能会导致儿童足部发育不良。

目前对于扁平足的防治,学界尚存在争议,总体来说,分为保守和手术两大方面。在岳阳医院,治疗以推拿、整骨和自主的锻炼为主,需要的是家长的配合和耐心。姜淑云说,幼儿三岁以前,足弓发育还不完全,这个年龄段的孩子都

会有“平足”“O形腿”等情况,但并不表示发育完全之后依然会存在这样的问题,因此暂时不需要治疗。到了三岁之后,如果还存在这些问题,就需要治疗介入,并且是越早越好。

许多自身是扁平足的成年人会说:“我是平足,没觉得有什么不方便。除了走路时间长了会有点累之外,日常生活还可以。”也有的家长因为家庭有扁平足遗传特征,而抱有消极态度:“反正孩子已经遗传到了扁平足,就不需要治疗了。”姜淑云表示,这些态度都是不可取的。即使有部分儿童步态异常问题严重,只要尽早开始步态评估与矫正治疗、训练,也能让足部问题得到很大的改善。

七岁的圆圆(化名)就是一个很好的例子。最初来到门诊,姜淑云发现圆圆是个典型的扁平足,是来自祖辈的遗传。学会锻炼方法后,妈妈每天帮助圆圆进行训练。经过一年时间,圆圆的足部问题已基本完全消失,恢复至正常状态。

### 建中国孩子数据库

记者来到姜淑云所在的岳阳医院步态与运动分析中心实验室,这是一间空间较大的检查室,共装有19个红外摄像头,实验室中央地板上装有内置传感器的多个测力平台和足底压力步道。进入实验室前,医生先往患者身上的各个关节贴“mark”,然后患者进入实验室,在传感器上走过,传感器和红外摄像头就获取患者各个关节的变化数据、传输到电脑,即时传送给隔壁的工程师进行分析,而后生成患者的步态分析报告。

“前来就诊的主要是青少年,以幼儿园、小学生为主,偶尔也有成年人。”岳阳医院步态与运动分析中心实验室是国内第一个也是唯一一个获得国际运动实验室认证委员会认证的运动实验室,同时,该实验室还在逐步完成数据库的建立。“原本软件里的数据都是美国、英国的孩子的数据,然而人种的差异固然存在,我们要对中国孩子进行分析和治疗,就需要采样中国孩子的数据,制定更适合中国孩子的治疗方案。”

实习生 计丹洁 本报记者 左妍

### 不怕热 耐高温

## 这些花酷暑“逆行”绽放

本报讯(记者 金旻矣)今夏,上海刷新多项高温数据。高温天里,有些植物“垂头丧气”,有些却不怕热地傲然开花。除了莲荷,最近可赏的花还有哪些?原来,紫薇、蓝雪花、糖果鸢尾、向日葵等都是夏天的“忠粉”,在街头“逆行”绽放。

### 紫薇不惧烈日盛开

“谁道花无红十日,紫薇长放半年花”,被称为“痒痒树”的紫薇,又有别名“百日红”,它的花期从7月至9月,可达百日之久。用手抚摸树身,它的树叶花朵都会轻轻颤抖,仿佛经不住挠痒似的。由此,大家给了它“痒痒树”的别称,还赋诗称其“紫薇花开百日红,轻抚枝干全树动”。

在古猗园里,紫薇花不惧烈日,开得极为茂盛。紫薇的花瓣极为褶皱细碎,花朵伴随着微风翩翩起舞,



■ 高架上的三角梅进入盛花期  
本报记者 陈梦泽 摄

摇摇曳曳,淡淡花香随风轻送。此外,在环城绿带的各个防护绿地里,也有紫薇迎着酷暑绽放。绿带里的紫薇一般高度都超过2米,树干粗壮而高大,满树垂花,又如一株株彩色“树灯”。在新改建的绿带中,还会栽种更具观赏性的矮生紫薇,也颇有观赏价值。

记者从上海市绿化管理指导站获悉,近几年,紫薇在本市的道路绿化建设中得到广泛应用。相关部门一直在研究紫薇精准控花技术,使其成为国庆期间的“当家花旦”。

### 蓝紫小花绽放街头

除了紫薇,迎着高温绽放的花还有不少。比如蓝紫色系的就有蓝雪花和蓝花草,蓝雪花被形容为“清纯色胜枝头雪,娇小花融梦里

蓝”,是白花丹科蓝雪花属多年生草本植物,也是我国特产。它的颜色清凉,观赏期长,养护简单,目前在上海植物园开得正艳。而蓝花草叶似柳,茎如竹,原产墨西哥,耐高温,易养不娇气,因其每天都会开出新的花朵,也叫“日日新”,在杨浦区街头常见。

在上海植物园里,不怕热的植物还包括向日葵、糖果鸢尾、空气凤梨等。大片的向日葵花海,往往是拍照打卡的绝佳景点;糖果鸢尾不但花色丰富,而且具有耐寒、耐高温干旱的特征,其花朵在闭合的时候会像糖纸一样呈现螺旋状卷曲,在夏日给人无限的甜蜜感;空气凤梨则是近年来家居植物装饰中深受欢迎的一种,它们能黏附于枯木、岩石上等,无需泥土就可以生长。



### 新民随笔

## 省着用

吴强

连日异常的酷暑把“节约用电”的话题又活生生摆在了人们眼前。平时锦上添花的绚丽夜景,为雪中送炭的民生日用让让路,也是题中之义。

我小时候物资还比较匮乏、日用还比较拮据,“节约用电”是当然的。记得隔壁先知先觉的邻居,添置了一台电冰箱的时候,小伙伴们都去他家“考察”:为什么要买这样一个大箱子?为什么这个大箱子居然能够制冷?为什么大箱子里居然还装了一个灯泡?我们叽叽喳喳议论,毛手毛脚想要开门看个清楚,但都被邻居大人严厉的眼神阻止了。只有小主人有权利——动作要十分麻利,我们在一旁根本看不清个中乾坤——迅速打开冰箱门又合上了。我们说还要看,小主人说不行了,这个门,一天只能开三次,刚才那一次已经把最后的份额用掉了。这个门竟然还会计数,我们听得禁不住啧啧称奇。当然,偷偷摸摸地,小主人透露了秘密:不让多开是为了节约用电,因为一开一关之间,电就会用掉很多。为了避免用电多,就要少开门。

我想这人家当时虽然购

买了新冰箱稀罕物,却厉行节约用电,多半不是出于节约资源的考虑,而单纯是因为用掉的电会被兑换成一般等价物——钱;而对于所有需要用钱来计量的物资,在那个时候都是被斤斤计较、精打细算的。电也好、自来水也好、煤饼煤气也好,都是如此。因为不宽裕,所以就省着用,物尽其用。

这样的节约行为,随着不宽裕变得宽裕、拮据变得滋润、稀缺变得丰饶,也就会逐渐改变。比如:开关冰箱门,自然再也不会去计数,想开就开;刷牙的时候,懒得关水龙头,就让它哗哗淌着;电视机没在看的时候,也当个音响让它响着、当个光源让它亮着——毕竟,日常生活的这些必需品,谁差这几个钱呢?再比如,解决了饿的问题之后,餐饮浪费立刻浮出水面,以至于要厉行“光盘行动”节约粮食。钱是不一定差,资源却是在不差钱的一点一滴间被浪费了。

老话说,大热之后有大冷,不知道今年冬天会不会很冷,会不会出现供暖资源不足,但愿没有,但愿我们都从异常酷热带来的困境中学到一点、改进一点。

江苏银行 上海分行  
BANK OF JIANGSU Shanghai Branch

江苏银行综合理财能力  
连续六年  
居城商行首位

数据来源: 普益标准2016-2021年银行理财能力排名报告