



孩子学跳舞 警惕“下腰瘫”

暑假期间,不少家长会选择送孩子去参加舞蹈培训班。然而鲜为人知的是,一个舞蹈训练中常见的下腰动作,却有可能导致儿童受伤甚至瘫痪。

大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤

“仅最近3周,我们就接诊了5例‘下腰瘫’病例。”日前,南京鼓楼医院脊柱外科副主任医师刘臻在接受媒体采访时表示。其中,一位11岁的女孩在5岁跳舞下腰的时候发生了瘫痪。“这个孩子是即刻就发生了瘫痪,脊柱畸形、骨盆倾斜是在随后的6年间逐渐发生的。”刘臻说,对于儿童而言,“下腰瘫”的治疗是世界难题。

10岁的武汉女孩清清,同样因为在舞蹈训练中做下腰动作受伤导致高位截瘫。清清的治疗医生、华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科教授郭晓东说,“下腰瘫”的孩子会出现脊柱侧弯、严重骨质疏松、反复泌尿系统感染、褥疮、心理障碍等各种并发症。

一个常见的舞蹈动作为什么会造成瘫痪这么严重的后果?刘臻介绍,在练习下腰时,脊髓被相应地拉伸。儿童脊柱柔韧性较强,椎骨发生相对移位后可自行复位,但脊髓往往难以适应体位的过度拉伸,因此大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤。

郭晓东团队近年公布的一项数据显示,2005年以来,我国因下腰导致瘫痪的孩子超过1000人,舞蹈下腰训练已成为导致我国儿童脊髓损伤的一大诱因。相关资料显示,1992年至2002年,舞蹈下腰训练导致脊髓损伤的患儿在所有脊髓损伤患儿中仅占4.0%,2015年至2019年这一比例已高达33.9%。在无骨折脱位型脊髓损伤中占比为64.1%,总体上呈现逐年上升趋势。

7月21日,教育部、中国消费者协会联合发文《不盲目参加培训,让孩子们拥有健康、快乐的暑假》,其中明确表示,对于满足孩子兴趣特长、非学科类培训,既要合理安排培训时间,还要谨慎选择正规机构,同时特别提醒家长高度关注儿童舞蹈下腰等动作可能导致的受伤甚至瘫痪风险。

发生不适应抓住黄金救助时间

多位受访专家表示,儿童要在专业人员的指导下练习舞蹈动作,不建议儿童自行学习、训练舞蹈。如果想参与下腰训练,家长要先带孩子进行体检,有隐性脊柱裂、脊髓拴系综合征等脊柱先天异常的儿童不要学习舞蹈。同时,儿童练习动作前要充分热身,然后再缓慢进行脊柱后伸等动作。

此外,一旦当儿童下腰后发生不适,应当抓住黄金救助时间,尽可能减少脊髓损伤。郭晓东告诉记者,脊髓损伤黄金救治时间在8个小时内。

刘臻说:“有些‘下腰瘫’的孩子如果当时能有比较好的处理,可能就不至于造成全瘫。第一,如果孩子下腰时出现腰部不适或者腿部的酸麻等症时,应该马上停止训练。第二,要平卧休息。第三,在休息一段时间后,如果症状好转,可以继续休息,但是不建议站立走路;一小时左右如果没有明显好转,建议马上送往医院。但需注意一定不可以选择抱或者背的体位,而要让患儿躺在平板(如门板、担架床等)上再送往医院。”

在脊髓损伤目前缺乏有效治疗措施背景下,提前预防是减少“下腰瘫”的唯一途径。“造成儿童‘下腰瘫’的根本原因是不科学、不规范的训练。”中国教育学会舞蹈委员会常务理事邹琳玲认为,一些培训机构缺乏相关资质,脱离教学规律,不按孩子心理、生理发展规律培训,容易酿成悲剧。

专家提醒,儿童在10岁之前,学习舞蹈应以培养兴趣和艺术气息为主,不要过早接触专业的下腰、劈叉、翻滚等涉及脊柱过度拉伸的高难度舞蹈动作。如果孩子表现出强烈的兴趣和独特天赋,建议在骨骼发育成熟后,再接受正规且规律性的舞蹈训练。其中,柔韧性的锻炼需要循序渐进。孩子刚开始的练舞时间不宜过长,练习强度不宜太大,家长不要操之过急。



立秋之后 如何防暑防晒

立秋之后,天气由炎热转为凉爽,中医认为春夏养阳,秋冬养阴,立秋正是从养阳逐渐转为养阴的时刻。因此秋季养生,皆以“收”为原则。

立秋时节,暑热未尽,气温不会很快下降,很可能有短时间的升温,天气也逐渐由潮湿转向干热,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。因此,立秋后防暑降温要继续,不能有丝毫懈怠,应当心“秋老虎”,小心中暑。

中医认为,燥乃六淫之邪,为秋季主气,其性干燥,易耗津液。常见口舌干燥、鼻咽咽痛、皮肤干枯、大便干结、烦躁不安等一系列症状,医学上称为“秋燥综合征”。老年人对秋季气候变化的适应性和耐受力相对较差,更应重视预防。秋季防燥,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。中医有清热润肺之法,可用麦冬、菊花、百合等煎水代茶饮,有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之效,是秋季防治秋燥的良方。

立秋后,昼夜温差大,此时段易感受外邪而致感冒。提醒大家在衣着和居家休息方面,应更注意避免夜间着凉。初秋也是感染性疾病的高发期,儿童往往会出发烧症状,有时还会有恶心呕吐、腹泻等异常表现,需要及时就医。初秋的夜晚,很多人习惯不盖被子,太过贪凉易导致腹泻、头痛等。因此,初秋之际,注意不要贪凉,注重饮食卫生,保持情绪稳定,随时注意增减衣物。

在饮食上应坚持祛暑清热,多食用滋阴润肺的食物。中医认为,秋季燥气上升,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为主。可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。



药片能否掰开服用 四句口诀说明白

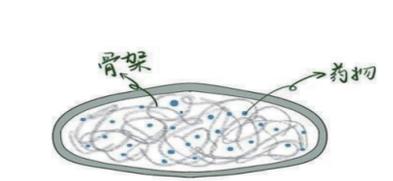
在服药时,不少患者都有这样的疑惑:“药片太大了,能不能掰成小块吃?”还有些患者因为插了胃管,需要把药片研碎后通过胃管“打下去”,因而会担心:“研碎药片会影响疗效吗?会不会有别的风险呢?”那么,药片能否掰开吃呢?

一般的药,比如普通片、分散片,在大多数情况下是可以掰开吃的。不过,也有些药物不可以随意掰开或者研碎服用。以下四句口诀可以帮助大家记住哪些药物不能掰开吃:

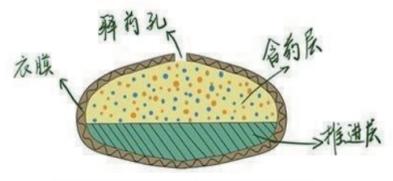
看见“缓释、控释”,不宜掰开吃

缓释、控释制剂是特殊的药物剂型,通过使用特殊材料和技术把药物“包”起来,让其缓慢释放,从而达到药效更持久、副作用更低、用药次数更少的目的。比如硝苯地平控释片,每片含药物一日的剂量,一天服用一次就可以达到24小时平稳降压的效果。如果掰开药片,破坏了控释剂型材料,就会使药物在短时间内大量释放到体内,可能导致药物过量,甚至引发血压迅速降低的副作用。

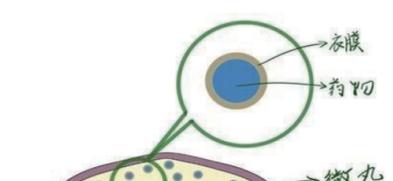
您可能会问,为什么有些缓释、控释药片可以掰开呢?这要从缓释、控释药片的类型说起。缓释、控释剂型可分为骨架型、渗透泵型和微丸型。一般骨架型和渗透泵型药物不可掰开服用,部分微丸型的药物可以掰开服用。需要强调的是,不管是哪种类型的缓释、控释药片,都不可以研碎或者咀嚼服用。



骨架型缓释控释剂示意图



渗透泵型缓释控释剂示意图



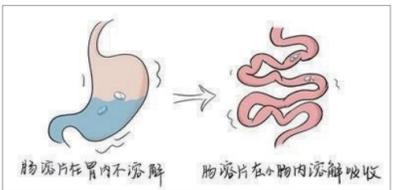
微丸型缓释控释剂示意图

化疗药、靶向药,服用要注意

对于口服的化疗药、靶向药,大家在使用时也要注意,不建议掰开服用。尤其是口服的化疗药物,其毒性较大,如果掰开或者研碎服用,口服抗肿瘤药物会经手直接接触,或在掰开、碾碎过程中粉末接触眼睛,或经肺吸入进入身体,会对人体产生细胞毒作用。每个药物的要求不同,患者或护理人员应尽量做到在配制过程中戴手套和防护罩,减少接触这些药物的风险。如果患者吞咽困难,服用新型抗肿瘤靶向药物时,有些药物可以溶于水服用。如吉非替尼片剂分散于半杯饮用水(非碳酸饮料),不需要压碎,搅拌至完全分散(约需15分钟),即刻饮下药液,以半杯水冲洗杯子饮下。

此外,有些药片或胶囊掰开可能会导致剂量不准确,从而影响药物疗效,这些药物也不宜掰开服用。如果您对自己正在服用的药物仍存在疑问,欢迎您咨询药师。

带“肠溶”字样,不要掰开服



有些药物到达胃部后容易受到胃酸的影响,或是对胃有刺激性,因而被做成了肠溶剂型,这样就可以绕开胃部,在抵达小肠后被吸收。还有一些药物被专门设计成肠溶片,以治疗肠道疾病。这类药物如果掰开服用,可能会刺激胃黏膜和影响药效。因此,带有“肠溶”字样的药物,也不宜掰开服用。

“包衣”不可掰,读“书”知性状

“包衣”药物,顾名思义,就是在药物外面给它“穿”上一层衣膜,以达到防潮、避光、遮盖不良气味等目的,或减少药物对口腔、食道、胃等黏膜的刺激。

根据“衣服”的不同,“包衣”药物可分为糖衣片、薄膜衣片和肠溶衣,它们都属于不可掰开服用的范畴。教大家一个简单的识别方法,您可以通过药品外包装或者药品说明书上的“性状”一栏,来辨识“包衣”药物。



潮湿天气药品 存放大有讲究

最近,有患者反映自己日常摆在分药小盒中的厄贝沙坦片膨胀变大,还有个别药品变黏,粘在了一起。经过详细询问,我们了解到患者平日服用的药品是厄贝沙坦分散片、硝苯地平控释片、阿托伐他汀钙片、阿司匹林肠溶片和二甲双胍肠溶片。为了服用方便,患者将每天的口服药品按照早中晚的顺序分别摆放在分药小盒中,一共摆出了一周的药物。此次膨胀变大的药品是厄贝沙坦分散片。

首先,可以确定的是,药品膨大,显示已经变质,不能继续服用。至于膨大的原因,主要是由于环境潮湿导致药品受潮,药品吸湿后发生膨胀。这并非生产质量问题,而是由于药品保存不当而导致的。

一般药品在环境湿度较低的情况下,吸湿性比较小,当环境湿度达到一定程度后,其吸湿性会增加,可吸收空气中的水蒸气而使药品潮解,迅速膨胀变形,时间长了甚至会发霉,导致药品变质。通常,北方地区比较干燥,药品潮解情况很少见,而在南方潮湿的地区比较常见。近来北京雨水多、湿度大,使得药品潮解的概率增加。尤其患者服用的厄贝沙坦分散片,分散片是指在水中能迅速崩解并均匀分散的剂型,遇水极易崩解,极易变质。因为分散片吸湿性强,所以对其质量和包装储存要求都很高,一般采取铝塑或铝包装来隔绝环境中湿度的影响。患者在服用的药品中,硝苯地平控释片受潮还会出现“发芽”现象。这种现象曾被多次报道,患者提前将一周的药品从原包装中剥出,直接将药片分装在分药小盒中,结果药品像豆芽一样“发芽”了。这种情况也是由于药品受潮,药品中的高分子辅料从激光释放小孔中释出,导致剂型破坏,药品“发芽”。这样的药品已经变质,也不能再服用。

除了分散片和缓释片,有些药品本身容易吸湿,如阿莫西林克拉维酸钾片中的克拉维酸钾引湿性强,药品在生产、贮存过程中极易吸收空气中水分而氧化、分解、变色,导致药品在短期内就会失效变质,因此也是采取铝塑或铝包装来隔绝环境中湿度的影响。

大家在分装家庭药品时一定要知道,药品的保存有严格的规定,除了要考虑温度变化外,湿度也是有严格的要求。通常,大众已经比较重视温度对药品的影响,但往往忽略了湿度对药品的影响。为了避免药品变质,建议大家尽量只摆一天的用量,这样可以最大限度地降低环境对药品的影响。如果需要摆出几天的用量,一定不要破坏药品原包装,连同包装一起剪下,放在分药小盒中,吃的时候再打开包装服用。如果无法原包装保存,建议将药品放在密封小袋中存放。同时,分药小盒也尽量选用密封好的专用药盒,避免药品存放不当而变质。一旦盒中药品的形状和颜色等发生了变化,切勿服用,及时咨询药师找出原因,避免药品变质再次发生。



一个公式教你 早餐搭配

很多人意识到了“早餐”在一天中的重要性,却忽略了吃什么、怎么吃。

由于早上时间紧张,“牛奶+鸡蛋”似乎是种快捷又健康的早餐组合,其实在营养专家看来,这种搭配存在营养缺陷,是不合格的早餐。

《生命时报》通过采访相关专家,告诉你为什么早餐不能只吃牛奶和鸡蛋,并教你如何科学搭配。

早餐不建议只吃“牛奶+鸡蛋”

早上只吃牛奶配鸡蛋,营养并不够。经过一晚的消化,食物已经消耗殆尽,早上血糖水平较低,如果不吃早餐补充血糖,以葡萄糖为能源的心脏、脑细胞就会活力不足,容易精神不佳,感觉劳累。

此时,人体急需早餐补充能量。牛奶和鸡蛋虽然富含高蛋白,但它们提供的优质蛋白不能给身体提供足够的能量,人体内会缺乏葡萄糖,从而导致在上午昏昏欲睡,提不起精神。

这两种食物的蛋白质含量都较高,饱腹感很强,因此吃完后往往吃不下别的东西,但是蛋白质消耗得比较快,人进食之后很快就会感到饥饿。不仅不利于肠胃,还会影响工作、学习的效率,对儿童的影响尤其大。

吃牛奶、鸡蛋的同时,应搭配粥、馒头等主食补充能量,最好再加一份蔬菜,让营养更均衡。

常见的几个早餐缺陷

除了只吃牛奶和鸡蛋外,很多人的早餐在营养方面可能会存在一些缺陷。

1.零食代替

许多学生、上班族早上来不及吃早餐,会随便买几包零食充饥。但这类食物大多含糖量高,会造成营养不良或肥胖。

时间实在紧迫,可选择坚果类零食外加牛奶、豆浆,补充能量的同时增加营养摄入。

2.吃剩饭菜

有人会把前一天的剩饭菜作为第二天的早餐,这样做不是不可以,但要注意“剩菜不剩素”。

因为蔬菜经过反复加热营养损失严重,而动物性食物的蛋白质和矿物质不易流失。

3.高油高盐

大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如汉堡、油炸鸡翅、手抓饼等食品,会加重肠胃负担。

油条豆浆也是许多人的早餐“标配”。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,对健康不利。

腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值低,含有大量盐,不但对控血压不利,还易引起钙质流失。

烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比如培根、熏肠等,也尽量不要吃。

4.忽略蔬果

早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有助于维持肠道正常功能。但有人没时间准备,还有人早上吃不习惯。

如果吃鸡蛋灌饼、杂粮煎饼时,可以多加些蔬菜丝,若早上来不及准备蔬菜,可换成苹果或者橙子。

5.缺蛋白质

传统的中式早餐,多以馒头、煎饼、米饭、面条、粥为主,肉蛋奶比例较低,属于典型的高碳水化合物、低蛋白质的饮食。

一个公式搭配好早餐

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐提供的能量要占全天总能量的25%~30%,对健康的意义重大。早餐食物用一个公式概括为:谷薯类+蔬菜水果+动物性食物+奶豆坚果。也就是说,完美早餐应满足“四合一”。

其中,每类食物都发挥着独特的健康作用:

1.谷薯类足能量

面条、馒头、大米粥、燕麦粥、杂粮粥、红薯等谷薯类食物,是早餐能量的主要来源。

早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它们在持续提供血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。尽量不选油条油饼、蛋糕饼干等。

2.蔬果补充纤维

一餐中如果没有蔬果,膳食纤维很难吃够,钾、镁等营养元素也很难达到平衡。

蔬果可随其他食物一起烹饪,如香蕉燕麦牛奶、茴香猪肉包子等,也可以拌个蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗干净带在路上吃。

3.肉蛋延缓饥饿

这类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素和矿物质等。

早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种,健康人吃鸡蛋时不必丢弃蛋黄,烹调肉类避免高温油炸。

4.奶豆坚果提升营养

奶豆是指奶类和大豆及其制品。早餐时喝一杯牛奶或者豆浆,面包中加片奶酪或者馒头上抹些酱豆腐,吃两块豆腐干等,都能明显提高优质蛋白质、钙的摄入量。

在此基础上,建议大家加一把坚果,这类食物富含维生素E、多种B族维生素,以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,能提高早餐质量。

“四合一”早餐是较为理想的早餐搭配,如果无法做到,可先降低目标到每天3种,保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入,或挪1~2种食物当上午的加餐。

早上没有食欲,不要强迫自己吃下大量食物,应慢慢加量。先从吃流食开始,比如喝一小碗粥,或喝点酸奶、豆浆等,培养早晨肠胃对食物的兴趣。

坚持一段时间,肠胃知道这时候会有食物进来,逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛,就可增加食量直到正常状态。



来源:新华网、人民日报等

为共建清洁美丽世界作出更大贡献

(上接第1版)

“注重同步推进高质量发展和高水平保护”“加快推进人与自然和谐共生的现代化”,总书记的重要指示为推进高质量发展指明方向。

浙江长兴县煤山镇,省道一侧石碑上的“国家级绿色制造产业园”十分醒目。从过去煤矿、蓄电池、水泥等传统企业林立,到启动产业转型升级、淘汰“低小散”等污染企业,煤山镇走出一条绿色发展之路。

“含绿量”高了,“含金量”增了。浙江昊杨新能源科技有限公司车间主任胡宏平说,现在智能生产线每天的生产量,相当于过去200个工人的工作量。园区80%以上员工跟他一样都是本地人,随着产业升级,他们的工作环境也越来越好。

生态环境保护同每个人息息相关。从“不愿分、不会分”到“主动分、智慧分”,上海市虹口区嘉兴路街道垃圾分类志愿者唐金强感受深刻。“总书记要求持续推进生活方式绿色低碳转型,鼓励我们继续探索垃圾分类更精准、更低碳。”唐金强说。

神州大地上,生态文明理念正在生长、开花、结果。

新华社北京8月15日电

声明

张建亮不慎将朔州市平鲁区通宝小区4号楼8单元301号房的住房集资款收据丢失,收据编号为0060903,金额为壹拾柒万壹仟叁佰玖拾陆元整(171396元),收据日期为2006年12月1日,特此声明作废。

常涛不慎将朔州市御龙苑2号楼1单元102号房的房款收据丢失,收据编号为7223431,金额为柒万零整(70000元),收据日期为2010年4月6日;收据编号为0588870,金额为叁万陆仟零叁拾捌元整(36038元),收据

日期为2017年11月2日,特此声明作废。

母亲泰婧不慎将孩子石轩的《出生医学证明》丢失,编号:Q140024928,现声明作废。

母亲泰婧不慎将孩子石睿的《出生医学证明》丢失,编号:T140251189,现声明作废。

母亲金海荣不慎将孩子安兴宇的《出生医学证明》丢失,编号:J140216611,现声明作废。

母亲田美丽不慎将孩子黄楷雯的《出生医学证明》丢失,编号:P140275744,现声明作废。