

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们。（联系电话：3155705 电邮：rbcSDK@163.com）

本期话题：胸痛、耳鸣、视力下降……为何是颈椎在“求救”？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院骨科主任崔青。

胸痛、耳鸣、视力下降……可能是颈椎发出“求救”信号

12岁女孩患上颈椎病

□ 本报记者 康宁

这段时间，12岁女孩琪琪（化名）总感觉头晕、胸痛，到医院检查后被告知患上了颈椎病。过去被视作老年病的颈椎病，如今却愈来愈“青睐”年轻人，甚至儿童患上颈椎病的案例也屡见不鲜。面对颈部不适引起的头晕、胸痛等症状时，人们常常认为是身体某个脏器出问题，而忽略颈椎。对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

琪琪是小学六年级的学生，平时不学习时，大部分时间上网玩游戏、看手机。从去年底，她时常感觉头晕。起初，家长以为是学习劳累所致，便给孩子增加营养，但调养后仍不见起色。一周前，琪琪又出现胸痛的症状，家长赶忙带她到医院就诊。经过检查，琪琪患上了颈椎病，颈椎曲度都有些变直了。

随后，记者来到一家中医保健门诊，25岁的李华正和同事一起做颈椎理疗。“我们办公室一共5个人，4个人有颈椎病。”李华说，他是一名办公室文员，上班对着电脑，下班玩手机，她也知道这样对身体不好，可总是控制不住自己。半个月前，她时常觉得心慌、后背疼，以为是心脏出了问题，到医院检查才知道是颈椎病。

“有的颈椎病患者出现胸痛、后背痛的症状，常常被误认为是心脏出现问题。”沧州中西医结合医院骨科主任崔青说，这是因为颈椎出现病变时，会压迫交感神经，从而影响支配心脏的神经，于是表现出类似冠心病、心绞痛的症状，还有部分患者会出现心动过速、心动过缓等心脏病症状。当出现这些症状时，要先到医院做详细检查，查清病因。

“颈部症状轻、颈部以外症状重，是颈椎病的一大特点，很多患者甚至意识不到自己得了颈椎病。”崔青介绍说，颈椎病病变范围广，不仅涉及人们所熟悉的颈、肩部，还涉及循环、呼吸、消化、神经、内分泌、免疫等系统的50多种病症。像头痛、头晕、恶心、耳鸣、胸痛、视力下降、视力障碍、咽部异物感、血压升高等症状，都可能是颈椎受损伤或发生退行性改变引起的。其中，脊髓型颈椎病预后较差，若不及时治疗，可致终身残疾。

崔青表示，强迫体位工作、姿势不良、急慢性损伤、寒冷、过度疲劳等都可能引发颈椎病，早春时节，气温多变，雨水多，湿气重，也易使一些颈椎已有问题的市民症状加重。

那么，如何预防颈椎病？“游泳、打羽毛球都是预防颈椎病的好运动。如果没时间运动，可以每天晚上花几分钟时间仰望天空，找找天上的星星。”崔青建议，工作之余，多做做头部运动，将脖子分别朝左、右、后3个方向伸展，在每个位置各停留8秒钟，也能缓解颈椎疲劳。

“当颈椎不舒服时，不要快速活动脖子，以免造成更严重的伤害。”崔青提醒，带个围领或颈托有助于矫正颈椎。此外，可以做做针灸，但不建议做推拿、按摩，因为做推拿或按摩免不了对颈椎施加外力，易造成再次损伤。所以，当颈椎出现问题时，一定要找专业的医师就诊。

逆风奔跑 向阳而生

□ 本报记者 康宁 魏志广 摄影报道



早莺争春，万物萌动。此时的你，是否已从冬日的慵懒中醒过来？

一场小雨过后，人们纷纷穿红着绿，带上健身器具，迎着阳光，去感受早春的芬芳。

郊外、广场上、公园里，处处涌动着春的气息——



● 孙明杰 要么创作，要么打球，不负好春光

“走，打球去！”约上球友，到沧州市西体育场打上一小时的网球，是孙明杰一天中最酣畅的时刻。他66岁，是沧州市文联的退休干部。长年伏案创作，令他的颈椎、腰椎都亮起红灯。5年前一次偶然的机会，孙明杰接触到网球，从此乐此不疲。

起初，没有合适的网球场，孙明杰和球友则找一块空地，从中间拉上绳子，两旁用自行车将绳子固定住。这样，简易版的网球场就成型了。球场虽简陋，却丝毫不影响他们打球的热情。

别看孙明杰是网球界里的老

龄选手，可打起球来，身手灵活，常常与高手打得难解难分。有时胜负心燃起来，定要较量个你输我赢。球场上没打过瘾，回到家，他又挥着球拍对着镜子反复练动作。兴致来时，孙明杰边走边挥胳膊，路人见了，都忍不住好奇地看他。

2018年，因为车祸，孙明杰颅内出血，住了一个多月院。即使在医院里，他有时手里拿着扇子，还不自觉地比画着。3个月，他重返球场。开始不敢大幅度活动，就在一旁观战，慢慢地，进场打10分钟、15分钟……每天进步一点点，半年后，孙明

杰又满场飞了。到医院复查时，连医生都忍不住惊叹孙明杰身体恢复得快。

春来了，一切都欣欣然睁开了眼。孙明杰自己也充满活力，要么创作，要么打球，总有一个在路上。

“和年轻朋友一起打球，人也变得年轻了！”孙明杰说。而刚入门时，他曾遭遇网球人常见的运动损伤——“网球肘”，由于用力不当，胳膊、手腕疼得抬不起来。“打球时，一定要做好运动前的热身活动和运动后的拉伸。”孙明杰说，同时，学会利用身体的力量，而不是仅仅依靠手臂。



● 马长友 与家人一起运动，才是最长情的告白

都说，陪伴是最长情的告白。与家人一起运动，成了马长友每天的“打卡”项目。

马长友，42岁，某公司经理。晚上做广播体操，是全家最热闹的时候。双胞胎女儿在前，马长友和妻子在后，跟随广播体操的旋律，扩胸、伸腿、弯腰……两个女儿动作标准，一板一眼，而马长友则按自己节奏来做，乱入的动作在与整齐划一的队伍中，颇有喜

感。有时马长友被女儿们发现，则会挨一顿“批评”。

“最初，是我和妻子带动她们做操，后来孩子们主动要求做。”马长友说，他和妻子把做广播体操的视频发到朋友圈后，不少朋友看到，也要跟着学。

疫情期间减少外出，为了让孩子们动起来，他和妻子想方设法“没事找事做”。带着孩子做家务、一起做平板支撑……亲子时光其乐融融。

居家锻炼有妙方，户外运动要得宜。马长友还自创了“扔毽子”运动，他和妻子站两旁，中间站着两个女儿，来回扔毽子，如果女儿没抢到毽子，则由妈妈提问汉语，女儿回答英语单词。大女儿性格认真，小女儿调皮，偶尔小女儿单词回答不准确，想蒙混过关，大女儿则成了监督员，严格把关。“这样既活动了孩子们的眼睛、身体，又温习了功课，一举两得。”马长友说。



● 尚鹏 与其为生活烦恼惆怅，不如跳舞

长友如瀑，身材婀娜，脸上带着自信的笑容。一走进舞场，38岁的尚鹏眼中立刻放出光彩。音乐一响，尚鹏滑入舞池，下腰、抬腿、旋转……舞至舒缓处，如蝴蝶翩翩；切换成快节奏，又热情四射。

一段舞下来，尚鹏神采奕奕。11年的交谊舞功底让她越发年轻，也渐渐融入到的气质里。自从跳舞以后，尚鹏简直像换了个人。那时，还不到30岁的她，整天被工作、生活压得透不过气，不修边幅。“比现在都

老。”尚鹏笑起来。不仅如此，身体总感觉疲劳，还失眠、健忘。学交谊舞，尚鹏算半路出家。“我是由跳广场舞起步的。”尚鹏说，一次带孩子到公园玩，看到一群人正在跳广场舞，其中，很多人头发已经白了，但精神依然饱满，反观自己，虽然年轻，却整天无精打采。

与其为生活烦恼惆怅，不如去跳舞。于是，尚鹏加入到广场舞队伍中。一段时间的锻炼，睡眠好了，人也变得开朗许多。在

朋友的建议下，她又学习了交谊舞。如今，吉特巴、恰恰、伦巴……多种舞蹈她信手拈来，还多次获奖。

时常，尚鹏将跳舞的视频发朋友圈、发抖音，引来点赞声一片。不少好友也被她吸引来学交谊舞。“一起跳起来吧，你会发现更好的自己！”尚鹏说。

健康达人

送医下乡 为群众提供更多便利

□ 康玉刚

2021年2月27日，由国家卫生健康委医政医管局指导、健康报社主办的“共绘健康同心圆”对口帮扶工作宣传总结大会上，沧县医院因送医下乡活动突出，被评为“2020年度对口帮扶——医院能力再提升优秀实践案例”。

沧县医院作为县乡村三级医疗服务网的核心，发挥着城乡纽带和县域龙头的作用。送医下乡活动，为基层群众提供免费检查、免费诊疗等服务，切实解决了基层群众看病难的问题，其公益性更具有风向标意义。活动将健康人群、亚健康人群和疾病患

者都列入到医院服务范围内，各有所需，各有所得，真正做到了“以人为本”。

自2017年10月起，沧县医院组建送医下乡专家团队，开展“送医下乡暨救护培训进校园”活动。4年来，累计出动专家5724人次，完成义诊19个乡镇272个村20万人次，开展心肺复苏和气管异物应急演练进校园200余次，举办乡村健康大讲堂310场次，走访村级卫生室780家，织牢织密了基层群众健康网。

开展送医下乡活动，履行社会责任，是惠及农村基层百

姓的民生工程。当前，县级公立医院面临最紧迫的任务就是全面提升医疗服务能力，送医下乡是对医院服务能力的综合性测试和考验。送医下乡，可以把党的健康扶贫政策、医保政策宣传到位，提升百姓就医愿望。

在送医下乡活动中，拉近了医务人员与群众的距离，塑造了医院良好的形象，有助于推进医院服务模式和理念创新。医院赢得了口碑和市场，无形中创造出另一种形式的经济效益。有百姓的支持和理解，医院会发展得更快，走得更远。

送医下乡活动顺应民心，离不开当地党委、政府的大力支持。沧县医院送医下乡活动连续4年入选沧县十项惠民工程，先后被评为省妇联最美巾帼志愿服务项目、河北省志愿服务创新项目。沧县医院送医下乡专家团队被评为沧县2020年道德模范集体，并被提名沧州市第十四届沧州好人集体。

健康苑

二十年的信任

□ 刘丽娜

近日，沧州市中心医院胸外科主任孔繁义接到一个电话：“是孔大夫吗？可找到您了！”电话那端声音带着哭泣。“20年前是您给我做的气管切除。当时家里条件不好，是您救了我一命……”

孔繁义是沧州市胸外科专业专家，工作几十年来救治的病人不计其数，打电话的这个病人，他实在想不起来了。等见到病人时，孔繁义的记忆才慢慢打开。

时间回到2001年，来自黄骅市的患者张山，那时还是个30多岁的小伙子，因车祸导致脑外伤。患者气管被切开，但是，由于带管时间太长，导致气管狭窄。后来，张山发生窒息，口唇青紫。危急之下，孔繁义和麻醉科医生吕少立急中生智，用孩子用的小儿气管插管强行插过狭窄处，及时缓解缺氧。

后来，为了帮患者解决气管狭窄的问题，孔繁义又为张山做了胸骨正中劈开和气管狭窄切除手术。之后，患者接下来又出现纵膈感染、胸骨愈合不良等问题，孔繁义精心治疗，一一解决突发状况，患者转危为安，逐渐康复。

一晃20年过去了。近期，张山出现了憋气症状，他第一时间想到了孔繁义，可这么多年过去了，联系方式也没有了，科室也变化了，当时的小孔大夫现在又去哪里了呢？

张山辗转询问了很多人，终于找到孔繁义的联系方式。他这才知道，小孔大夫已经成为知名专家了。

这份持续了20年的信任，让孔繁义深受感动的同时，更感到了一份责任。他仔细分析了张山的病情，认为憋气是与气管瘢痕和肉芽有关。如果做外科手术，则需要切除部分气管后再吻合，这对于已经切除过气管的病人，再次切除可能会导致气管长度不足难以再接；即便能够再接，也易因为手术造成瘢痕再狭窄。最适合的处理方式是气管镜下微创处理。明确方案后，孔繁义马上联系呼吸与危重症科。

了解到张山的病情后，呼吸与危重症科团队仔细研究病情，精心制订方案。副主任邸庆国为张山进行了气管镜下介入治疗。气管镜下发现患者的气管瘢痕及肉芽形成，气管狭窄80%以上，1个小时后，介入治疗成功完成。患者术后活动能力明显增强，平地行走不再有喘息，呼吸困难情况明显改善。

“20年前，中心医院救了我一命，今天，又是中心医院，用先进的技术解决了我的痛苦。”张山激动地说。



孔繁义(左)与同事讨论患者病情