

康宁话健康

“潮老太”裘志真的花样年华

■ 本报记者 康宁

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。

电话:3155705

电邮:rbcSDK@163.com

本期话题：俗话说“伤筋动骨100天”，这句话被很多人理解为骨折后需要卧床休息3个月。这种说法有道理吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院创伤骨科副主任吴新涛。



▲裘志真和外孙女制作的冰墩墩地毯

▶裘志真走下卡丁车赛道

▼裘志真和粉丝一起直播



过度体检要不得

■ 瞳言

最近，市民刘女士很焦虑。一次体检，她被查出子宫肌瘤，医生说问题不大，建议她半年或一年检查一次。她不甘心，几乎每个月去医院做一次检查。虽然目前病情稳定，但她的心理压力却不小。

生活中，很多人每年都会定期体检，但也有些人存在过度体检现象，这样不仅会增加不必要的花费，还会加重身体和心理的负担。

其实，重视体检是好事，这说明了人们的健康意识在增强。然而，过度体检，结果可能会适得其反。

从科学角度来看，体检频率应因人而异。对于没有明显症状且无严重遗传病史的人，合理安排基本体检项目即可；而对于有家族病史的人群，则应着重进行专项检查。

当体检报告出现异常结果时，有些人会过度解读，陷入焦虑。这种心理压力对健康的负面影响可能不亚于疾病本身。此时，遵医嘱进行随访复查就显得尤为重要。

同时，维持身体健康不能仅仅依赖体检，良好的生活习惯同样不可或缺。好习惯与科学的体检相辅相成，共同构建起维护身体健康的坚固防线。

总之，人们应科学理性对待体检，让体检真正起到及早发现疾病的作用。



扫描抖音二维码
观看“老顽童”栏目的嘉宾视频

伤筋动骨真的要卧床100天？

■ 本报记者 康宁

俗话说“伤筋动骨100天”，很多人认为骨折后要卧床休息3个月才能恢复好。这种说法科学吗？对此，记者采访了沧州中西医结合医院有关专家。

不久前，64岁的刘女士下楼时不慎踩空摔倒，导致右侧小腿骨折。治疗后，她严格遵守自己理解的“伤筋动骨100天”的说法，卧床休息。两个多月后，刘女士觉得肩膀酸麻、疼痛，右腿膝关节僵硬，连没受伤的左腿也使不上劲儿。

就医后，医生表示，这是过度卧床静养、缺乏必要活动和功能锻炼导致的。

“临床上，类似的例子并不少见，不少人认为骨折后要卧床休息100天，其实这是不正确的。”沧州中西医结合医院创伤骨科副主任吴新涛说，在骨折初期，患者需要避免负重和剧烈活动，以防骨折断端移位，影响愈合。但是，长时间静卧会导致肌肉萎缩、关节僵硬等一系列问题，影响身体健康。

“骨骼的愈合大致分为血肿机化期、原始骨痂形成期、骨痂改造期3个阶段，时间加起来大约要3个月，将近100天。”吴新涛说。

不过，不同骨骼的愈合周期也不同，指骨、掌骨骨折，4周至8周即可愈合，而股骨颈骨折，则需12周至24周愈合。

不同人群的骨骼愈合时间也不相同。股骨骨折的话，孩子1个月左右就能基本愈合，而成年人需要3个月以上，老年人往往需要4个月。

如果骨折比较严重，或患者年龄较大、营养较差，愈合时间还会更长一些。

既然骨折后长时间卧床不利于身体健康，那么，骨折后多久可以活动？吴新涛建议，患者应在可耐受的情况下，早治疗、早活动。

“随着时间推移，骨头开始慢慢愈合，这时人们可以在医生的指导下，逐渐进行一些负重小的简单活动。”吴新涛说，患者可做肌肉等长收缩训练和关节活动训练，这些活动不仅能促进血液循环，还有助于预防肌肉萎缩和关节僵硬。

即使卧床，也不能完全不动，要适度锻炼：膝关节伸直，脚面尽量回勾，抬高下肢30度至40度，保持5秒钟放下，然后，脚面绷直再抬高下肢，保持5秒钟放下。重复这个动作能锻炼大腿前方的股四头肌和小腿肌肉力量。

如果是胳膊骨折了，也要活动手指、手腕，以防手指变得僵硬。

还有人骨折后每天喝骨头汤，觉得骨头汤能补钙，加快骨骼愈合。

“这种做法没有科学依据。”吴新涛说，对于骨折患者来说，术后早期喝骨头汤不利于骨头愈合。这是因为骨头汤中所含的钙多为不溶性的钙盐，不易被人体吸收，达不到补钙的效果。另外，骨头汤的成分主要是磷和钙，骨折后如果摄入大量的磷、钙，会使骨质无机质成分增高，造成有机质与无机质的比例失调，阻碍骨折部位的愈合。

吴新涛建议，骨折患者宜多吃新鲜蔬菜和水果，丰富的维生素能帮助机体合成胶原蛋白，促进骨骼恢复；瘦肉、蛋黄和坚果内含有优质的蛋白质，有利于骨折部位愈合。

在康复过程中，患者应定期到医院检查。医生会根据评估结果为患者调整康复计划，有助于患者尽快恢复。

一身机车服，脚踩马丁靴，周末，当裘志真走下卡丁车赛道摘下头盔时，围观的人纷纷鼓起掌来。

87岁的裘志真家住沧州供电公司家属院，别看她年过八旬，但潮范儿十足，开卡丁车、做直播、打网球……对这些新鲜“玩意儿”，她样样精通。日前，裘志真住在杭州外孙家，与年轻人在一起，老人愈发时尚、年轻。

提起网络红人“潮老太”，想必很多人都熟悉。“潮老太”就是裘志真，多年前，老人因玩儿直播开始在圈内小有名气，她的故事还登上了中央电视台。

那时，每天上午和晚上，裘志真都会直播一个小时。在直播间，她和网友分享每天的生活，吃饭、

烫发、上老年大学，甚至还带着网友看海。不仅如此，她还是众多年轻人的“精神导师”，网友们遇到不开心的事，常会向她倾诉。有一次，一名20多岁的网友和父母闹别扭，找到裘志真。经过裘志真的开导，这名网友和父母的关系缓和了许多。

随着各种社交媒体的增多，裘志真又迷上了抖音。

打开“潮老太”的抖音号，打网球、到电影院看热门电影……裘志真的生活多姿多彩。穿着时尚、活力满满的她还不时与外孙女一起直播，年龄对她而言，仿佛只是个数字。

裘志真从沧州供电公司退休后，开始接触网络，从QQ、微博、微信到网络直播、拍小视频，裘志真的涉猎面越来越广。

老人喜欢看网络上的新鲜事，却从不沉迷其中。她把每天的生活



突击式运动 减脂不成反伤身

本报讯（记者尹超）天气转凉，久不运动的吕女士开始练习减脂操。练习了两天后，吕女士感觉肌肉持续酸痛，经检查，是因运动强度过大导致的肌肉软组织受损。生活中，不少人平时不运动，一运动就追求高强度。这

种高强度的突击式运动，不仅不能起到锻炼的效果，还可能使身体受伤。

沧州中西医结合医院运动医学科医生袁晨说，长久不锻炼的人刚开始运动时，肌肉有酸痛感属于正常现象。但如果持续酸痛，可能

是肌肉软组织受损。

袁晨说，锻炼过程中出现下列现象时，要引起注意：如果锻炼过后，前胸大量出汗，同时伴有气短，可能是心脏不适发出的信号，应立即停止活动；锻炼时或锻炼后感觉恶心，多数是由于身体运动过

量、缺氧造成的。

此外，运动不能搞突击。如果很久没运动，刚开始锻炼时，应从小运动量、中低强度开始，待身体适应后，再逐渐增量；锻炼应适度，一旦感到身体不适，要立即停止。

受风、秋燥、上火……

“多事之秋”巧应对

■ 本报记者 康宁

“关节疼是受风，拔个罐”“咳嗽是因为上火，要多吃水果”“秋燥应多喝水”……在这个“多事之秋”里，受风、秋燥、上火等身体不适接踵而至，令人防不胜防。专家表示，秋燥不同于上火，治疗和饮食需求区别对待。对于易受风者，出汗后要注意保暖，谨防受风。

“贼风”伤人 注意保暖

“90后”小李怕热，最近晚上睡觉一直开着窗户。没想到，昨天早晨醒来，小李脖子不能动了，还伴有头晕、恶心。他到医院检查，原来是肩膀受风导致的颈椎病。

“这几天，因受风导致感冒、面瘫、皮肤过敏、关节炎等疾病的患者明显增多。”沧州市中心医院中医二科主任李泽钊说，过度劳累、出汗后，如果处理不当易受风，尤其是老人、体质较弱者要格外注意。

“风为百病之长，‘贼风’很伤人。”李泽钊说，“贼风”是指缝隙里的风。很多人洗完澡或者晚上睡觉时，会将窗户开一条缝，这样容易受“贼风”侵袭。

“出汗后，不要立即脱下衣服，要注意保暖，并根据天气变化增减衣服。”李泽钊提醒市民，要防止单一部位反复受风。尤其是在入睡后抵抗力下降，易感风邪。即使天气较热，睡觉也要盖薄被。

受风后，患者可根据自身情况采用拔罐、刮痧、针灸、中药熏蒸等方法治疗。

秋燥≠上火 食疗巧养生

连日来，刘华皮肤干燥、嗓子发痒，还总是干咳。他以为上火了，每天大量喝水，还吃了清热降火的药。几天后，他的症状不仅没有好转，反而咳嗽得更厉害了。

“这是秋燥，不是上火。”李泽钊说，很多人将秋燥误认为是上火，二者症状有些相似，常常被混淆。秋燥表现为口鼻、皮肤、咽喉干燥，干咳少痰，眼睛干涩。上火的症状则是牙龈、咽喉肿痛，口苦咽干，舌生疮，眼红肿痛。

李泽钊介绍说，治疗秋燥以“补水滋养”为主，可以喝菊花茶、蜂蜜水，平时宜多喝粥、豆浆，吃些百合、萝卜、莲藕、苹果、山药、荸荠等润肺生津、养阴清燥的食物。

对于上火，则应以“清热去火”为主，宜喝金银花茶、连翘茶，食用苦瓜、冬瓜、芹菜等有去火功效的蔬菜。

“梨是这个季节很好的食物，对秋燥和去火都有益处。”李泽钊表示，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能，很适宜肺热咳嗽、咽干喉痛的人食用。

牙龈出血 警惕几种疾病

本报讯（记者尹超）“牙龈经常出血不在意，发展成牙周炎了，得手术治疗。”市民张先生说。生活中，很多人有牙龈出血的经历，但却对此缺乏足够的重视。专家提醒，牙龈出血不仅与牙齿健康有关，还可能与身体其他疾病有关，应及时治疗。

沧州市中心医院口腔门诊副主任医师王建琪介绍说，牙龈疾病是导致牙龈出血最常见的原因之一。牙周炎中的细菌会引起牙龈炎，导致牙龈红肿、出血和疼痛，即慢性牙龈炎。如果经常性牙龈出血，而又未及时治疗，就有可能发展为牙周炎。

牙周炎会导致牙龈萎缩、牙齿松动或脱落。治疗牙周炎需要专业的牙周治疗，如深度洁牙、刮治以及必要时的牙周手术。

不正确的刷牙方式、过度使用牙线等也可能导致牙龈出血。王建琪建议人们使用软毛牙刷，避免用力过猛，并定期更换牙刷头。此外，掌握正确的刷牙方式和牙线的使用方法，可以有效保护牙龈。

除此之外，血液系统疾病、糖尿病、肝脏疾病等，也会导致牙龈出血。王建琪提醒，如果发现自己有持续性的牙龈出血，不能自行止住，或伴有其他部位的出血等，就需要警惕其他疾病，及时就医排查。

运动“微出汗”方式很重要

秋天，是运动锻炼的好时节。在保证充足睡眠的情况下，加强身体锻炼，有助于提高抵抗力。但这个时节，运动量不宜过大，以防出汗过多。尤其是老人和体质较弱者，要选择一些轻松平缓的运动。

“慢跑、做操、打太极拳、散步、骑行等都是适合秋季的运动。”李泽钊说，特别是快走，能促进血液循环，预防心脏病，降低血压。

“秋季运动‘微微出汗’即可。”李泽钊提醒市民，运动前要充分热身。