

# 易建联确认跟腱断裂！ 专家：这类运动爱好者也要当心！

文/羊城晚报记者 余燕红  
通讯员 黄瑞玥 陆嘉臻

上周末，CBA总决赛，广东队喜提十冠王，但易建联在比赛中受伤被搀扶下场，吓坏了不少球迷。8月17日一早，官方确认易建联的伤情。又是“跟腱断裂”！NBA球员杜兰特、科比、飞人刘翔等著名运动员都曾经被跟腱断裂困扰，不少运动爱好者纷纷发问，为什么会跟腱断裂？有什么办法预防？



图/新华社

## 中青年人群的跟腱断裂，微创手术是首选

跟腱断裂的发生虽然是急性的，但也是日积月累的跟腱损伤落下的“隐患”。荔湾区骨科医院骨科主治医师罗玉明指出，运动时发生跟腱断裂，患者一般会听到“啪”的一声，然后感到剧痛，感觉像脚后跟部被重打一棒或有人在后面踢了一脚，用手压脚后跟对比健侧跟腱时明显感觉到出现一个凹下去的“坑”，同时伴有脚踩乏力，无法完成踮脚尖、提后脚跟的动作，局部有淤血等征象。

## 预防跟腱断裂，这些方法照着做！

张建平建议，运动爱好者有必要在平日就时时关注和爱护好自己的跟腱，尽早发现跟腱的细微损伤，从而降低跟腱损伤风险。做好以下五点很重要——  
运动前的充分热身，不能忽视。建议运动前可进行各种伸展关节的动作，拉伸肌肉、肌腱、韧带等软组织，以增加关节活动的灵活性。  
锻炼要循序渐进，避免“休息日型激烈运动”。突然的剧烈运动容易导致身体出现相关的运动损伤，应避免平时不运动，休息日“报复性”加大运动量或者进行高强度竞技比赛的做法。

## 休息日“报复性”运动，易导致跟腱断裂

广州市荔湾区骨科医院（西关正骨医院）康复科主任张建平表示，跟腱是小腿后方的腓肠肌和比目鱼肌腱向下合二为一的肌腱，位于人体足踝后部，是最粗、最强大的肌腱，日常行走、奔跑、跳跃等动作都要靠跟腱完成，一般运动不易发生断裂，这类损伤在篮球、足球、羽毛球等高强度或需爆发力的竞技类运动中相当常见，原因在于此类运动经常出现突然的爆发力和过大的关

## 颈椎病需要手术治疗吗？

专家：85%以上患者可以保守治疗

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓珊 姚玲

颈椎病似乎是困扰每一个职场人士的问题。得了颈椎病怎么办？需不需要手术治疗？南方医科大学南方医院副主任医师郑帅表示，颈椎病的治疗方法主要分为保守治疗和手术治疗，85%以上的颈椎病患者均可以通过保守治疗取得良好效果。

## 颈椎病保守治疗方法多 出现以下症状或需进行手术治疗

什么情况下可以采用保守治疗？郑帅表示，对于早期的颈椎病，尤其是颈椎的磁共振检查显示，患者的颈部脊髓和神经根压迫不重，并且患者自身感觉颈部疼痛、上肢麻木、放射痛的症状不是很重的，均可考虑保守治疗。保守治疗的方法主要包括颈部姿势的调整，如避免长期低头，做做颈椎保健操，加强颈、肩、背部肌肉力量等。

## 韧带断裂仍夺全省长跑冠军！ 骨科手术后康复决定恢复“上限”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 卢从斌 孙冰倩 图/医院提供

运动损伤要及时治疗，科学恢复也非常重要。“骨科手术决定了下限，术后康复将决定上限。”这句话显示出骨科术后康复的重要性。右膝前交叉韧带断裂，半月板撕裂，剧烈疼痛不能行走……2016年发生在小羽（化名）身上的严重运动损伤，让他几乎成了残疾人。令人难以置信的是，经过治疗和一年的科学康复后，小羽不仅完全康复，手术三年后，热爱运动的他还一举获得了广东省大学生运动会5000米长跑冠军。

## 科学康复，还能成为风一样的男子

在“骨科车友”圈流行这么一句话：骨科手术决定了你的下限，但之后的康复将决定着你的上限。如何科学规划康复训练很重要。王敏介绍，前交叉术后的康复大体分为三个部分，需要综合运用康复器材、物理因子、康复手法等手段。其中骨科手术后，常会面对的关节肿胀积液，关节受限、肌肉萎缩、不良步态等与日常行走息息相关的问题，可以通过一些专业的如C-mill步态评估系统、水中跑台等训练恢复。

## 颈椎病功能锻炼操



颈椎病功能锻炼操示意图

## 膝关节韧带断裂，术后5000米长跑夺冠

运动损伤非常常见，比如脚崴扭伤、网球肘等，而膝关节韧带断裂是其中非常严重的一种。2016年10月，小羽因打球扭伤致右膝前交叉韧带断裂，半月板撕裂，剧烈疼痛不能行走。在随后的4个月里他自行用了一些膏药，但症状也没有改善，甚至出现疼痛无法行走的情况。当他慕名来到广州市红十字会医院骨科后，医生检查发现他右膝前交叉韧带断裂伴半月板撕裂，关节损伤已经非常严重。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 头痛耳鸣睡不香，上班族妈妈补肾脾

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案 李小姐，35岁，耳鸣两年

年轻有为的李小姐，是一家国企的高管，平日工作繁忙，经常加班熬夜。回到家中，睡觉又时常被啼哭的孩子吵醒。两年前一次感冒后患了中耳炎，时常头痛、耳鸣，却一直没太在意，只是自己去药房买滴耳液用，但问题没有得到解决，症状反反复复，也影响到了工作效率。

## 德叔解谜 脾虚湿困，肾精不足

现在的上班族妈妈，除了工作上要做到努力出色，回到家还要带小孩，陪着做作业，长年睡眠短缺、不规律的饮食等，逐渐耗损人体的先后天之本——肾和脾；先天之本为肾，肾的肾气不足，会时常有头痛、耳鸣、怕冷，甚至精神不集中；后天之本在脾胃，脾胃运化不足，湿气困内，也会出现耳鸣的症状，还会有大便烂、分泌物多、困倦乏力等症状。德叔在治疗时，以补肾养精、健脾化湿为主。李小姐服药两周后，头痛、耳鸣消失了，眠差、怕冷也明显改善，精神也好了起来。

## 预防保健 舒缓情绪摩耳轮

德叔提醒，李小姐这样的白领女性，一定要懂得劳逸结合，作息时间规律，学会舒缓紧张情绪，避免给自己太大的压力。尤其是盛夏初秋，天气炎热，易出现心火燥，因此更易烦躁。饮食方面，可加适量祛湿热的汤品，如木棉花、火炭母等，但不宜天天饮用。平时还可以摩耳轮、拍打头皮。具体操作：搓热双手，用双手的拇指、食指来回摩擦耳轮，至双耳发热；用双手手指轻轻拍打头皮，约5分钟，每天2~3次。可以起到调整情绪、改善头痛、耳鸣的作用。



图/德叔医古团队

## 德叔养生药膳房 乳鸽炖橘红沙参

材料：乳鸽1只，猪瘦肉150克，橘红3克，沙参15克，生姜3~5片，精盐适量。  
功效：健脾胃，补肾精。  
烹制方法：诸物洗净，乳鸽宰杀、去掉内脏，洗净，切大块，放入沸水中焯水，猪瘦肉洗净切片备用；上述食材一起下炖盅，加入清水1250毫升（约5碗量），加盖烧开后转小火炖2小时，加入适量精盐调味即可。此为3~4人量。

## 良姜枸杞饮

材料：高良姜5克，枸杞20克，黄冰糖适量。  
功效：健脾补肾。  
烹制方法：高良姜、枸杞洗净，同黄冰糖一起放入锅中，加入适量清水，煎煮30分钟，代茶饮。此为1人量。

## 莲子煲蛋 清心安神

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王健 梁译尹

最近莲子新鲜上市！尤其在湖南省中部偏东的湘潭，四季分明，日照充沛，气候条件十分适合莲子的生产。湘潭，因具有高蛋白、低脂肪、口感好等特色，被称为“中国第一莲子”。

## 莲子蛋

原料：莲子150克，鸡蛋2只，冰糖适量。  
做法：鸡蛋煮熟去壳备用。莲子以热水浸泡，去衣去心，先在煲内加水煮软，再将冰糖、鸡蛋加入，再煲10分钟，便可服用。  
功效：养心益智，补脾湿。用于心悸、心肾不交所致失眠、脾虚泄泻、白带赤带等病症。  
服用禁忌：莲子本性因湿，便秘、腹部胀闷者不宜多食。

# 广东爱牙工程启动，看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电 020-8375 2288 申领 5000元/颗种植牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，0元数字化矫牙口扫名额，享百位博硕士学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！



数字化亲骨无牙颌种植牙舒适无痛种牙技术受市民欢迎

## 哪些人用亲骨型无牙颌即刻种牙？

德伦口腔亲骨型无牙颌即刻种牙技术配合数字化诊疗技术，实现可视化、精准化、舒适种牙，结合自带愈合基台的亲骨型种植体，能显著提升骨结合效果，缩减愈合期，取得初期稳定，实现快速戴冠，用少量的种植体就能轻轻松松恢复全口牙，特别适用于半口/全口缺失、高难度缺牙人群。

## 什么是数字化舒适无痛种牙？

将数字化贯穿整个种植治疗过程，利用计算机辅助医生完成包括颌骨模型的建立、假牙的制作、种植体的植入等环节，并在数字化软件设计上反复设计模拟拟定种植方案后输出导板，并在多种数字诊疗方案的辅助下帮助客户安全、舒适、无痛、高效地完成种植。

## 广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广州广播电视台《G4出动》主办、广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位，德伦口腔为承办单位及唯一指定单位的援助活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打 020-8375 2288 申领补贴：  
●5000元/颗进口种植体补贴  
●10000颗明星时尚美牙免费试  
●8000元起矫牙补贴  
●10元购德伦口腔【全家福卡】

## 通知 《广东省爱牙工程》

进口种植牙 补贴5000元/颗  
博硕专家联合会诊  
亲骨型种植体原装进口  
数字化种植方案多重把关  
数字化舒适无痛诊疗  
适用人群：  
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士  
申领热线：020-8375 2288