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 黄璀玥 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”。荔湾区骨伤科医院骨关节科主治中医师罗玉明指出，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被人在后面踢了一脚，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”，同时伴有脚踝乏力，无法完成踮脚尖、提后脚跟的动作，局部有淤血等症状。

罗玉明表示，如果怀疑自己出现跟腱断裂，要尽快到专科医院进行相关检查和处理，手术治疗与非手术治疗均是可以选择的治疗方案。

患者可以根据自身情况与医生协商治疗方案。对于中青年人群的跟腱断裂，手术治疗是首选方案，通过微创的方法修复断裂的肌腱，加快愈合速度，提高患者生活质量及运动能力。对于运动要求不高的老年人，则可以采用石膏外固定或者用跟腱靴这样的外固定装置，进行一段时间的固定，然后通过康复训练恢复走路。保守治疗，一般康复时间相对较长，至少需要半年或者一年左右，再次断裂发生率也较高。

专家强调，跟腱断裂康复后，要经过专科医生评估跟腱恢复情况，才能确定能继续进行何种运动强度的运动。

休息日“报复性”运动，易导致跟腱断裂

广州市荔湾区骨伤科医院（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发力和过大的关节活动，跟腱承受很大的负荷与长度变化，很容易发生断裂。

不少年轻人工作日繁忙，会选择周末或者节假日的休息日进行锻炼，尤其喜欢在周末相约组队进行一场酣畅淋漓的比赛，如羽毛球、网球、足球、篮球比赛等，“平时缺乏锻炼的人群在休息日进行运动量大、时间长、热身不够充分的比赛，易发生跟腱断裂。”张建平提醒。

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里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，拉松肌肉、肌腱、韧带等软组织，以增加关节活动的灵活度。

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。

避免过度疲劳，运动后注意休息。很久没有参加锻炼的人，刚开始恢复运动时应降低运动强度，缩短运动时长。

均衡营养，合理安排膳食。平日膳食中应摄入足够的水分、电解质、蛋白质等，满足生理和活动的需要，切忌为了减脂减肥而进行的空腹运动。

关注跟腱损伤风险。大部分运动爱好者没有接受过系统的专业培训，常会因为平时的运动造成跟腱的细微损伤。张建平强调，平时有出现足跟周围的疼痛、走路向前迈步总是过早踮起脚跟、蹲下时臀部坐不到后脚跟上的人，要及时找专科医生评估一下自己的跟腱情况，否则一次大强度的体育活动很可能造成跟腱断裂。

医古系列 德叔 239

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。1 个月前，李小姐加班熬夜后，头痛、耳鸣加重，整晚都睡不着觉，口干，早上起床眼角也有很多分泌物。使用了滴耳液，吃了几剂中药，不但没有改善，反而开始怕冷，经常肚子叽里咕噜作响，大便稀烂。李小姐的妈妈看在眼里，急在心里，急忙带着女儿来找德叔。

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，肾的精气不足，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，可加适量祛暑湿热的汤品，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、食指来回搓摩耳朵，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。

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 李晓姗 姚玲

颈椎病似乎是困扰每一个职场人士的问题。得了颈椎病怎么治？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

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肩部疼痛、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头颈部姿势的调整，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。

颈椎疾病功能锻炼操

郑帅指出，受凉的颈椎会引发颈部肌肉痉挛，持续紧张的肌肉会导致颈肩部酸痛，从而引发颈椎病，因此要注意颈部的保暖。

此外，要保持正确的睡姿，枕头过高也会改变颈椎的正常生理曲度，相当于迫使睡觉的人整晚低头，这也会引起颈椎病的发生。“还可以配合着中医的理疗、针灸、按摩、牵引等治疗。口服药物也是治疗颈椎病很好的方法，常用的药物有止痛药、肌松药、营养神经的药物以及脱水药。”郑帅表示，通过以上方案的综合治疗，一般的颈椎病均会取得良好的疗效。

出现以下症状或需进行手术治疗

颈椎病什么情况要考虑手术治疗呢？郑帅指出，颈椎病符合以下情况时要考虑手术治疗：

1、首先存在颈椎病的症状，比如颈部疼痛、上肢麻木、放射痛，手指不灵活，无法完成写字，系纽扣、拿筷子等精细动作，走路不稳，脚底有踩棉花感等，经过严格的保守治疗 6 个月以上无效；

2、患者的症状严重影响其日常生活，患者迫切希望解决该症状；

3、影像学上存在手术指征，如颈椎不稳、脱位、颈椎退变导致脊髓、神经根存在较严重的压迫。

“手术治疗可以解除脊髓、神经的压迫，恢复其功能，稳定脊柱，避免损伤进一步加重。”郑帅表示，经常在门诊听患者说：“得了颈椎病不能做手术，一做手术就会瘫痪，我们村里有好几个都瘫痪了。”对于很多人认为颈椎病的手术风险很大，郑帅表示，与腰椎手术相比，颈椎手术的风险在于，颈部有大血管、脊髓、神经、食管、气管等重要组织，损伤到哪一个都会出现灾难性的后果。所以建议大家要去大医院如三甲医院，找好的脊柱外科医生就可以得到良好治疗。

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。

膝关节韧带断裂，术后 5000 米长跑夺冠

运动损伤非常常见，比如脚踝扭伤、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侧膝关节疼痛，在此后的 4 个多月里他自行外用了一些膏药，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。

关节外科王文主任和王敏医师为他进行了右侧膝关节镜 + 腘绳肌腱保残单束重建 + 半月板修补术。通过关节镜微创手术，小心地将小羽断裂了四个月的韧带重建归位。

王文主任表示，像小羽这种错过最佳手术期 4 个月的案例，不代表不能重新运动。之后能恢复到什么程度，关键取决于康复情况。

王敏介绍，通常有两种类型的手术用于治疗 ACL 损伤，但无论是哪种手术，都要配套进行数月的康复训练，增强膝盖的强度、稳定性和本体感受功能，才能达到最好的效果。

科学康复，还能成为风一样的男子

在“骨科叉友”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。

王敏建议，一般人受伤后要逐步重新运动，应该进行一些特别的训练。例如首先进行足底筛查、平衡训练等。王敏表示，能够安全重新运动的其中一个判断标准，是双侧力量一致。这些通过一些改善本体感觉的训练，可以加强恢复。

而对于数月没有接触高强度运动的人，由于心肺能力必然存在不同程度的下降，要想重新启动较高强度的运动，除了制定循序渐进的计划，也可专门针对爆发力、耐力、灵敏协调等进行专项练习方案，提升耐力、爆发力、心肺能力，以免再次受伤。

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。湘莲，因具有高蛋白、低脂肪、口感好等特色，被称为“中国第一莲子”。

广州医科大学附属中医医院心病科副主任何皓颋介绍，莲子性平，味甘、涩。归脾、肾、心经。

《本草纲目》认为莲子“交心肾，厚肠胃，强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿，止脾泄之痢，赤白浊，女子带下崩中诸血症”。

《玉楸药解》记述莲子“甘平，甚益脾胃，而固涩之性，最宜滑泄之家，遗精、便溏，极有良效”。莲子含有多种维生素、矿物质，营养价值较高，有强身补气、补益肠胃、祛湿止泻的效果。

中医认为，莲子具有清热降火、降血压、促止带涩精、养心安神的功效，日常适量食用莲子可补虚益脾、清心除烦、促进睡眠。在此推荐一款食疗方。

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：养心益肾，补脾涩肠。用于心悸、心肾不交所致失眠、脾虚泄泻、白带赤浊等病症。

服用禁忌：莲子本性固涩，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，享百位博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！

文 / 宾果

数字化亲骨无牙颌种植牙舒适无痛种牙技术受市民欢迎

数字化舒眠无痛种牙为广大市民修复缺牙

缺牙难受，种牙能增寿

种花养草下棋喝茶是长者退休生活，但也有个严重困扰：牙齿跟着“光荣退休”！据统计：我国 45 岁以上中老年人八成存在缺牙问题，70 岁以上老年人大多数半口乃至全口缺失。

缺牙说话漏风、吐字不清，看上去特别显老，连吃饭都成问题，还影响寿命！调查显示：由于受消化系统、营养摄入等多因素影响，牙齿完整者比牙齿缺失者长寿数年甚至数十年。目前大部分市民均通过全数字化舒适无痛种牙能安全、舒适、无痛、高效完成缺牙修复。

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 / 全口缺牙、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定下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技术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