

走路姿势提示身体状况

江苏淮安市第一人民医院妇产科副主任医师 王海东

身体好不好可以从走路姿势中看出一二。

一般来说，正常的走路姿势是双眼目视前方、双臂自然摆动、抬头挺胸。如果走的时候出现以下几种步态，可能是身体的求救信号。

“拖把布”式走姿：一条腿迈出去了，另一条腿拖着跟上来。

如果出现了这种走路姿势，建议及时排查腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出患者腰痛时间长，神经受到压迫，出现下肢放射性疼痛，进而会影响腿部健康、正常走姿，严重重点走的时候一瘸一拐。

“慌张步”式走姿：走路来姿势僵硬，身体前倾，感觉下一秒就要摔倒。这种姿势在帕金森病患者身上较为常见，在早期比较多见。对于这类人群来说，平时走的时候建议慢一点，特别是老年人，要注意预防跌倒。

“醉酒步”式走姿：走路摇摇晃晃。喝酒喝多了的情况

下，很多人会头晕，走路来晃来晃去，难以走成一条直线。但是，如果没有喝酒却出现这种醉酒步态，要警惕脑部相关疾病，脑部受到损伤，功能出现障碍，就容易影响到肌肉健康。



扫码关注人民日报健康号
@妇科王医生的科普笔记



近日，由上海市科学技术委员会资助，复旦大学附属中山医院骨科、复旦大学医学科普研究所和上海东影传媒有限公司联合出品的科普微电影《脊柱上的“拆弹专家”》上线，该微电影讲述了最前沿的脊柱外科手术技术和理念，向大众传递肿瘤脊柱转移的诊疗理念。

复旦大学附属中山医院骨科，在科主任董健教授的带领下，经十多年探索创新，在国内率先推广脊柱肿瘤全脊椎整块切除和脊柱转移瘤的分离术，极大推动脊柱肿瘤全脊柱切除技术在国内的应用；并在国际上率先报道3个以上椎节复发性脊柱肿瘤的整块切除术，患者术后生存期超10年。

健康时报记者 尹薇报道



扫码查看
科普微电影

口腔反复溃疡或是扁平苔藓

河北保定市第一中西医院中西医结合科副主任医师 陈友琼

门诊中遇到一个患者口腔里经常反复溃疡，嘴巴张开时还有刺痛感、口水多、舌头不舒服、上颚一块白一块白，其实，这是扁平苔藓的表现，易被误诊为口腔溃疡。

如何区分是口腔溃疡还是扁平苔藓？

从症状来看，扁平苔藓发病时，口腔黏膜上出现很多针尖（小米粒大小）的扁圆形小丘疹，白色或灰白色，很多丘疹共同构成花纹状，病变区域与正常黏膜间无清晰界限。而口腔溃疡则表现为“红、黄、凹、痛”的临床症状。

从规律性看，口腔溃疡发病无规律性，溃疡数目不等，少则一个，多则数个，单独存在。而扁平苔藓大多数都有对称性，一般左颊有，右颊也有。


从愈合速度看，轻型的口腔溃疡愈合速度较快，重型复发性的口腔溃疡，数周至数月才能愈合。而口腔扁平苔藓愈合较慢，一般需要几个疗程才能治愈，很难自愈。

从病变率上看，口腔溃疡恶变率相对较低。而口腔扁平苔藓恶变率相对较高，国际卫生组织把扁平苔藓列为癌前病变，所以要格外重视，出现口腔扁平苔藓的表现需要尽早前往皮肤科治疗。




扫码关注人民日报健康号
@口腔黏膜专家陈友琼

健康提示



治腰突：中药方热敷

扫码关注人民日报健康号
@祁国晓教授



养肾：常揉两个穴

扫码关注人民日报健康号
@孙晓红教授

北京市昌平区中西医结合医院骨科副主任医师祁国晓：对于腰膝疼痛、一到阴雨天就加重疼痛的腰椎间盘突出患者，推荐一款中药方来热敷。

在专业中医医师的指导下，选取适量羌活、独活、青皮、白芷、威灵仙、肉桂、大茴香、防风、枳壳、红花、当归、乌药、甘草，用水煎后，用毛巾浸泡，热敷腰臀部及患肢。每天热敷两到三次，可舒筋活络、祛风除痹。

中国中医科学院望京医院内科主任医师孙晓红：常按揉两个穴位可以补肾养肾。一是太溪穴，位于脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。当出现肾气虚导致的腰膝酸软无力、小便频数清长等症状，可以点按这个穴位3~5分钟。

二是肾腧穴，位于人体的背上，在第二腰椎棘突旁开5厘米处。可以把双手摩擦至热后，将掌心贴于肾腧穴，反复3~5分钟。

声音

监管和保障应跑在热搜前面。

——近段时间，从莲花清瘟、布洛芬、血氧仪到辉瑞新冠药Paxlovid，商品脱销、价格暴涨背后几乎都有这样的轨迹：先是消息冲上热搜，同时药物被清仓式扫货，社会面出现断货焦虑；紧接着，群聊里、朋友圈开始出现一些“前段时间买多了愿意转让”的“好心人”。经济日报评论说。

奖励医护人员就该实实在在。

——近日，上海市的医护人员陆续收到了6000元的一次性津贴，这次的补助发放对象包括上海市、区公立医院和急救中心（含急救车的驾驶员、担架员）、社区卫生服务中心等。光明日报评论说。

特殊时期，一些必备药品、防护用品等不仅是重要的防疫物资，更是千家万户的“情绪稳定器”。

——近段时间，某品牌血氧夹价格一路看涨，从过去的94元到现在的299元，再到个别网店里标价1380元，招致一片批评。长安观察评论说。

抗原检测试剂遭甩卖给抢购热敲了警钟。

——从去年12月初的60多元一盒，最高炒到挂价8000多元一盒，一支小小的抗原检测试剂在2022年末坐了回过山车。北京青年报评论说。

实名制儿童火车票按年龄购买，期待更多领域跟进。

——从1月1日起，全国铁路将以6周岁和14周岁为分界线，对儿童优惠票实行车票实名制管理，不满6周岁的免票，6周岁至14周岁的购买优惠票。红星新闻评论说。

烟火气渐浓，守护来之不易的正常生活。

——“久违了，热闹是北京！”北京各大商圈迎来客流回暖。很多餐厅堂食顾客人数超过预期，电影院、剧院的上座率有所提高，室内外游乐场也迎来了撒欢儿的孩子们。北京日报评论说。