

锻炼不当 要防“疲劳骨折”

健康时报记者 韩金序

经常进行高强度运动训练的人群，要警惕疲劳骨折。

北京朝阳医院骨科副主任医师张希诺告诉健康时报记者，“疲劳骨折”又称应力性骨折，源于身体某部位长期承受反复的小幅冲击或应力，使骨骼在不断损伤与修复的过程中，逐步累积微小裂缝，最终可能造成骨折。

“疲劳骨折”并不局限于老年人群体，各年龄段人士均应加强防范。特

别是高强度锻炼人群，不当锻炼要特别留意。

以前疲劳性骨折会发生在运动员等练习中，但近年来部分人盲目持续高强度运动、没有及时补充足够的营养，导致机体自我修复能力降低，运动产生冲击力，对骨头长年累月造成伤害而出现骨折。

此外，长期保持不良姿势，或是患有甲状腺功能亢进、慢性肺病等影响骨骼代谢疾病的人群也要警惕疲劳骨折。

科学防治“疲劳骨折”，明确骨密度是一项重要筛查手段。

广州中医药大学第三附属医院骨科主任医师万雷建议，每1~2年进行骨密度测试，特别是高风险人群需密切关注骨密度变化；年轻群体应坚持规律运动如有氧和抗阻训练；中老年人则需重视防跌措施，在医生指导下针对骨质疏松病情在足额补充钙与维生素D基础上进行规范化抗骨质疏松治疗。



3月22日，国家级非遗大师严蔚冰工作室落户浙江省宁波市中医院。该工作室将以国家非物质文化遗产项目古本易筋经十二势导引法为核心传承内容，致力于将中医经典导引技术融入现代医疗与健康管理中，服务于社会大众的健康需求。工作室将开展专业培训、社会宣教等多方面工作，旨在传承古典医学智慧，提升民众健康水平。图为严蔚冰。毛国华报道

■声音

多地探索培育大学生乡村医生，让新村医留得住干得欢。

——一直以来大学生村医被视作充实乡村卫生健康人才队伍的重要力量，全国各地也陆续推出大学生乡村医生专项计划，定向招聘医学专业高校毕业生，免试注册、“带编上岗”，让他们享有一系列职业保障。潮新闻评论说。

一年花380元参加居民医保是值得的。

——针对“一年从10元到380元参加居民医保到底值不值？”的说法，国家医保局回应：医保筹资标准上涨的背后是医保服务水平更大幅度的提高，包括对群众的保障范围显著拓展、各类现代医学检查诊疗技术更加可及等。人民日报健康客户端发文说。

保护孩子远离暴力伤害，没有旁观者。

——3月25日是第29个全国中小学生安全教育日。教育部基础教育司印发通知，明确要求，在活动期间广泛开展校园暴力和学生欺凌防治、心理健康教育等专题教育，引发广泛关注。人民日报评论说。

处方药使用，切不可“自便”。

——有媒体报道，福建省一名红斑狼疮女患者日前未遵医嘱过量使用免疫抑制剂致病危。处方药不规范使用将带来巨大的健康风险。健康报评论说。

上个厕所，先猜男女：公共信息图形符号，应当一看就懂。

——商场、酒店、景区、医院……不少公共场所的卫生间标识，如今设计得越来越晦涩难懂。人民日报评论说。

“无碍”即有爱，温情“摸得着”。

——北京市西城区民政部门帮助一对视障人士完成了一场无障碍结婚登记。“有爱无碍”，这场特殊的结婚登记感动了很多人。光明日报评论说。

极简婚礼受欢迎：尊重新人选择，让爱轻装上阵。

——不早起、无接亲、没车队，不堵门……“三无”“四无”的极简婚礼受到不少新人的欢迎。环节少了，排场小了，但松弛感多了，幸福感强了。人民日报评论说。

“鼻炎针”不治过敏性鼻炎

健康时报记者 李爽

每年的3月至5月是春季过敏性鼻炎高发期，不少人到门诊咨询，打一针“鼻炎针”，过敏性鼻炎是不是就能好？

北京朝阳医院疼痛科副主任医师戈晓东表示，所谓的“鼻炎针”其实是星状神经节阻滞，把局部麻醉药物注射到位于颈部两侧的星状神经节附近，

从而阻滞支配头、颈、肩、上肢等部位的交感神经节，调节交感神经的张力，平衡交感神经与副交感神经之间的关系。

星状神经节阻滞治疗并不是用来治疗鼻炎的，虽然对过敏性鼻炎确有一定效果，但并不推荐首选。在治疗过敏性鼻炎方面，星状神经节与蝶腭神

经节治疗相比，效果大打折扣。戈晓东提醒，鼻炎患者应前往耳鼻喉科就诊，如果耳鼻喉科所有的治疗效果都不好，可以试行蝶腭神经节的针刺治疗。尽管该治疗方法相对成熟，但是蝶腭神经节的位置较深，穿刺不慎可能会造成损伤，建议到门诊就诊后再行治疗。

爱揉眼睛是个坏习惯

北京协和医院眼科主任医师 李莹

不少人喜欢揉眼睛。特别是春季过敏人群，更是容易控制不住揉眼睛。门诊中总会遇到一些经常揉眼睛导致的圆锥角膜病患者。

眼睛最前面一层透明的弧形组织叫角膜，正常

角膜本身是相对规则且有弧度的。而圆锥角膜是一种角膜异常扩张性疾病，它使得角膜逐渐变薄，局部向前出现圆锥状的凸起，常造成高度不规则近视散光 and 不同程度的视力损害。有研究表明长期剧

烈揉眼可加剧圆锥角膜，尤其是那些患有过敏性结膜炎的患者。家中可以常备人工泪液药品，眼睛发痒时可以滴一两滴止痒。如有不适建议去医院就医。人民日报健康号@眼科医生李莹

橘子皮能助眠

山东中医药大学第二附属医院康复医学科主任医师 周霞

一把橘子皮就可以缓解失眠。橘子皮中含有丰富的柑橘类特有芳香化合物，如柑橘醛，这些芳香化合物具有镇静和放松神经系统的作用，有助于进入更为平静的睡眠状态；

通过抓取橘子皮的动作可以将注意力转移到手部，转移注意力的方法有助于降低紧张情绪，促进身心放松，为入睡创造良好的环境；使用橘子皮还可以营造舒适的氛围。橘子的

香味通常具有温暖和舒缓的功能，能够建立有助于睡眠松弛的条件反射：一闻到橘子皮的香味，身体就会自然进入放松的休息状态。人民日报健康号@身心医学霞医生