

# 治疗腰痛明确病因是关键

宫小飞



腰痛是以腰部一侧或两侧疼痛为主要症状的一种病症,是生活中常见的一种症状。近日,55岁的王增华女士因腰痛到院看病,得到的结论是“中度腰间盘突出”,如不马上治疗,就要进行手术。王女士立即开始了牵引和按摩治疗,同时服用了许多治疗腰痛的药物。然而一个星期过后,王女士的腰痛症状并没减轻,反而越来越严重,并伴有全身发麻症状。为了能安心治疗,王女士辞掉了自己热爱的工作。

随后,王女士求医到北京同仁医院骨科主任医师赵肇非。经过临床检查后,赵大夫发现王女士的腰痛并不是腰间盘突出所引起。那么,王女士的腰痛到底是什么原因呢?

## 腰痛确诊要仔细 腿部症状勿忽视

赵肇非大夫说,从王女士的临床表现看,她只有腰痛症状,腿部并无放射性麻痛症状,说明腰椎神经良好。因为腿部神经与腰椎神

经连接在一起,腿部症状能够直接反映腰椎的状况。因此判断腰痛是不是腰间盘突出所引起,一个关键就是腿部的症状。同时,王女士在经过一段时间的理疗牵引后,腰痛并没有缓解。

以上都能说明王女士的腰痛并不是腰间盘突出所引起,从王女士的X光片上,可判断其腰痛主要是因腰椎的退行性变,腰椎不稳和腰肌无力而引起的,这是中老年人比较常见的症状,只要进行有效的体育锻炼就能恢复。

## 腰痛原因有多种 治疗方法各不同

在临床上,引起腰痛的原因复杂多样,比如腰椎本身的骨性结构、骨质增生、韧带的肥厚、椎间盘突出、椎管狭窄、腰部骨折、腰部急性慢性外伤、腰肌劳损等等。因此,赵大夫提醒腰痛患者,就诊时一定要详细说明病史,医生也需要进行详细全面的身体检查,明确引起腰痛的真正原因,从而对症下药。

赵大夫介绍,针对不同原因引起的腰痛,其治疗方法有很大的不同。比如,腰间盘突出、椎管狭窄患者,首先要通过保守治疗;卧床休息、理疗、牵引、药物等进行止痛和消炎

治疗;而腰肌劳损患者则应进行适当锻炼以防止肌肉张力失调。因此一旦有腰痛症状时,应及时到医院就诊,由专业医生找寻病因并进行正确治疗。

## 劳逸结合最有效 功能锻炼助康复

虽然引起腰痛的原因多种多样,但对于很多腰痛患者,如果在平日生活、工作中注意劳逸结合,就是预防腰痛最好的方法。对于老年人,可以进行有规律、强度较轻的体育锻炼;青年人,可以保持每周进行2-3次的体育锻炼,每次锻炼至少在半个小时以上。

那么,对于已经出现腰痛症状的患者,也可以进行必要的、适当的功能锻炼,来帮助病情的康复,防止腰痛症状的复发。

腰背肌锻炼操是功能锻炼最常见的一种,其中简单易行的就是我们常说的“小燕子”(如图右),步骤如下:

1)平卧。尽量不要平卧在软床上,这样会造成动作不到位,可以选择在地板上或者是硬床上平卧。

2)双手交叉,将双手交叉放后,尽量放在腰部,这样利于身体的抬起,不要放在过高或过低的地方。

(二)增加新鲜水果和蔬菜等纤维素含量高的食物,每日两者的供应量高达400-500克,尤其是新鲜蔬菜要多吃一些;

(三)要减少和控制摄入各种高脂肪、高热量的食物,如油炸食品、洋快餐、奶油制品、甜食和甜饮料等。

第四,降低晚餐的热量摄入。

(一)晚餐不可吃得过晚,晚间不要随意加餐;

(二)合理安排晚餐的进食顺序,建议饭前先吃一些低热量的食物,如水果、蔬菜或汤,然后再安排吃主食,有助于防止过多摄入高热量、高脂肪的食物,起到调整饮食结构、减少热量摄入的作用,对肥胖的干预具有实际效果。

为了指导儿童“能量均衡”的健康生活方式,促进儿童健康,防治癌症蔓延,减少儿童未来患癌症的几率,除了搜狐健康的在线访谈以外,中国抗癌协会以及各地方的抗癌协会近期举行了各种“爱我健康活泼的童年”的主题活动,倡导儿童合理饮食,充足活动,均衡能量,防止超重。(安阳)



3)抬起前胸。与此同时用臀部使劲,让屁股带动大腿,使身体反翘起来,这时大家会感觉到腰在使劲,肌肉在使劲。

4)保持。持续时间大概在5到10秒钟,然后放下来。年轻人可以长一些,老年人可以短一些。



# 眼睛进沙子 千万不要揉

眼睛进沙子,千万不要揉。因为人的眼角膜很薄,也很脆弱,如果用手揉,质地较硬的沙子有可能会镶嵌到眼角膜或是睑结膜上,在你眨眼睛的同时,进一步加剧机械性损伤,严重的可能引起结膜炎、角膜炎等眼部疾病。

王女士在逛街的时候眼睛进了沙子,朋友帮她翻开眼皮吹,她自己也用手揉,眼泪流了不少,就是没有出来。最后,王女士来到空军总医院眼科接受治疗。接诊王女士的邵德望医师发现沙子已经镶嵌在地的眼角膜上,只能选择表面麻醉,然后用小针头把沙子从眼角膜上挑下来。

空军总医院眼科邵德望医师提醒大家,春天快到了,风沙多是北方春季的一个特点,如果大家的眼睛进了沙子,千万不要揉,一定要冷静地处理,否则就会像王女士这样沙子镶嵌在眼角膜上。

取沙子最好的办法,就是用清水洗。在家时,先感受沙子大概在眼睛的什么位置,然后用水龙头或是洗深的喷头把水控制在有较小的压力下,用手翻开眼皮进行冲洗。如果不会翻

眼皮,可以用手拉扯眼皮,然后进行冲洗。在户外,不方便清洗的时候,最好的办法是不停地眨眼睛,这样沙子有可能就会随着眼泪流出来。

邵医师说:在网络上有很多介绍眼睛取沙的办法,其中也有不少追捧和效仿,其实那些方法大部分都不可取。比如有些人提出用干净的手帕擦眼睛。这样的方法很不好,因为大家并不能保证手帕一定是干净的,贸然用手帕擦眼睛反而会让细菌侵入,造成感染。还有人提出闭上眼睛,用手拉扯眼皮,上下轻轻震动;闭上眼睛转动眼球等办法,其实这些办法都是希望沙子能够顺着眼泪流出来,只是方法不是很好。因为用手拉扯眼皮的时候眼睛里是有一定吸力的,沙子不会像大家想象的那样滑落下来;而转动眼球的方法则不能准确地掌握沙子的滚动方向,还不如直接眨眼睛效果好。

最后,还要提醒大家,如果眼睛进沙子,用了很多办法都没有取出来,就要赶快到医院由医生帮你取出。(林淑洋 杨建强)

## 精神分裂症治疗新突破

本报讯 在我国,目前各类精神障碍患者已超过8300万人,以精神分裂症为代表的重性精神疾病患者也达1600万人以上,而且每年还会有至少10万名新的精神分裂症病人产生。

中华医学会精神病学分会名誉主任委员,上海精神卫生中心张明园教授指出,目前很多临床医生在精神分裂症急性期治疗时忙于急性期症状的控制及缓解,忽视了对患者个人功能的评估和关注;而且传统抗精神病药由于剂量过大的影响,起效缓慢,难以在短时间内控制病情。因此选择快速、有效的抗精神病药对于患者病情的控制就显得极为重要。

近日,西安杨森制药有限公司正式宣布,获国家食品药品监督管理局批准用于治疗精神分裂症的新型药物—芮达正式在中国上市。芮达,即帕利哌酮缓释片于2006年12月被美国FDA批准用于治疗精神分裂症并在美国率先上市,随后在欧洲和亚洲不同国家先后上市。芮达采用高纯度的帕利哌酮成分,运用独特的24小时渗透性给药系统OROS缓释技术,使有效的药物成分快速起效,全面改善精神分裂症症状。芮达已拥有全球众多国家的临床和使用经验,是唯一被PSP量表证明能够有效控制精神分裂症,改善患者社会功能的新型抗精神分裂症治疗药物。

中华医学会北京分会精神科专业委员会委员,北京回龙观医院院长杨甫德教授说:“精神分裂症是一种对人体极具破坏力的精神疾病。OROS技术的运用,在精神分裂症治疗领域是一个里程碑式的突破。芮达起效快,能明显改善患者的个人和社会功能,势必影响整个精神分裂症治疗领域的新格局。”(魏文)

## 保健专家体验红墙健康行

本报讯 日前,中南海老一代保健工作者们与北京红墙生物工程有限公司保健专业委员会在北京相聚一堂,欢度新春。据悉,这是由国家老龄产业委员会、红墙保健专业委员会主办,国家老龄产业委员会理事企业北京红墙生物工程有限公司赞助的。

据介绍,北京红墙生物工程有限公司保健专业委员会组织实施的以“关心老年健康、呵护老年人生命”为宗旨的红墙健康行活动,主要是对不良体征老同志进行免费的仪器检测健康提示,并免费赠送由解放军总医院科技开发中心研制、北京红墙生物公司推出的具有延缓衰老和免疫调节功能的药品。

会上,50多位曾在我国老一代革命家身边工作多年,为国家领导人医疗保健工作做出过重大贡献的老医务保健专家们都好似年轻人一般谈笑风生,载歌载舞,互致问候和祝福。(瑞威)

# 肥胖可增加罹患癌症的风险

根据世界卫生组织(WHO)的定义,肥胖是一种疾病。据统计,35%的癌症病例和70%因癌症死亡的病例与营养有一定的关系,超重是其中重要的因素之一。肥胖与多种生殖系统和消化系统肿瘤有密切关系,调查结果表明:肥胖的女性患乳腺癌、子宫癌、卵巢癌这三大癌症的机会要比体重正常的女性多出三倍;男性肥胖者主要是患结肠癌、直肠癌和前列腺癌的发病率增加,这些癌症都与超重时的内分泌紊乱有关。肥胖也可导致患其它癌症的风险增加。

肥胖所带来的心理、生理等健康问题日益突出,肥胖与血脂紊乱、II型糖尿病、冠心病、高血压、脂肪肝、癌症等疾病密切相关。专家建议,预防癌症和其他慢性病要从儿童抓起,教育培养孩子从小养成健康生活习惯,可有效减少成年期癌症的发生。据统计,43%的癌症病例可以通过儿童时期养成健康的生活习惯预防。

营养过度是儿童肥胖的主要起因与促发因素。因此,对肥胖儿的首要干预措施就是饮食方面的积极干预。

第一,控制总热量摄入,即适当减少肥胖儿的每日主食量。

一下子大幅度减少每日主食量,孩子难以配合。专家建议可先在原有基础上减少1/5-1/4,而后逐渐过渡到1/3。由于儿童处于生长发育的快速时期,减至原有主食量的1/3左右就不可以再减了,以防影响孩子的正常生长发育。

第二,一日三餐合理分配。专家建议三餐的热能分配分别为:早餐占全日总量的30%,午餐占40%,晚餐占30%。一日三餐都要吃,这样才能使营养平均分配,保证儿童身体发育的营养需求。

第三,调整饮食结构。(一)适当增加低热量高蛋白的食品,如豆类、蛋、奶、鱼、瘦肉等;

(二)增加新鲜水果和蔬菜等纤维素含量高的食物,每日两者的供应量高达400-500克,尤其是新鲜蔬菜要多吃一些;

(三)要减少和控制摄入各种高脂肪、高热量的食物,如油炸食品、洋快餐、奶油制品、甜食和甜饮料等。

第四,降低晚餐的热量摄入。

(一)晚餐不可吃得过晚,晚间不要随意加餐;

(二)合理安排晚餐的进食顺序,建议饭前先吃一些低热量的食物,如水果、蔬菜或汤,然后再安排吃主食,有助于防止过多摄入高热量、高脂肪的食物,起到调整饮食结构、减少热量摄入的作用,对肥胖的干预具有实际效果。

为了指导儿童“能量均衡”的健康生活方式,促进儿童健康,防治癌症蔓延,减少儿童未来患癌症的几率,除了搜狐健康的在线访谈以外,中国抗癌协会以及各地方的抗癌协会近期举行了各种“爱我健康活泼的童年”的主题活动,倡导儿童合理饮食,充足活动,均衡能量,防止超重。(安阳)



当天,公安部、陕西省公安厅也传来了唁电。韩城市委、市政府发出学习决定,号召全市广大党员、干部和群众向王平顺同志学习。

## “权力是人民给的,乱来不行”

王平顺从师范学校毕业当了中学教师,但是却一直羡慕警察这个行当。几经努力,2001年,王平顺如愿考入了公安队伍。凭借着那股子踏实和善于钻研的劲儿,王平顺的进步很快,深受单位领导和同事的好评。

2006年调入新城派出所担任治安民警后,王平顺尽职尽责,任劳任怨。在他心里,群众的事情无小事,群众的事就是他的事。王平顺的一个亲戚在他的辖区开了一家茶棋社,本想着有他在那里可以方便点,可怎么也没想到的是,前来查封茶棋社的恰恰就是王平顺。为此,亲戚抱怨他六亲不认。王平顺说:“权力是人民给的,不能乱来。你的事是群众举报的,不查不行。”

“记得有一次我和平顺一起去山西查案,行至一段山路遇到大雨,一辆汽车陷在坑里动弹不得,而且有碎石从山上滑落。平顺二话不说就下去推车,完后又将路面的大坑填平才走。”新城派出所所长吴晋学哽咽着回忆:“春节七天假,平顺在所里加了七天班,之后一直没闲着,直到倒下去。”

# “好民警,请一路走好”

——追忆陕西省韩城市公安局新城派出所民警王平顺

□本报通讯员 陈磊 李杰生  
本报记者 毛浓曦

“别管我,快抓贼,小心有刀!”

2月3日,陕西省韩城市公安局新城派出所里和往常没有什么两样。

中午12时38分,一阵急促的电话铃声打破了平静。一群众报案称,他发现了前两天盗窃自己摩托车的3名小偷。接完电话,值班组长王平顺带着几名民警匆匆地驱车离开了派出所,前去与报案群众汇合。

大约10分钟后,王平顺等赶到了韩城市商业大厦,见到了报案群众梁海宏,并远远发现了3名犯罪嫌疑人。

为了避免打草惊蛇,王平顺和一同值班的民警张红武穿上了便装,慢慢地接近那3名男子,同时通知在不远处待命的派

出所民警田伟、闫文龙穿上便衣准备增援。

就在这时,3名窃贼准备搭出租车离去,王平顺只好快步上前,一边出示警官证,一边说:“我是新城派出所的民警,请配合!”不料话音未落,其中两名男子竟然掏出匕首,狂舞乱刺,随后趁乱逃窜。王平顺飞步追赶,眼看就要抓住其中的一人。

突然,这名凶险的犯罪嫌疑人转身就朝王平顺腹部和腹部连刺两刀。顿时,鲜血从王平顺头部喷溅而出,肠子也溢了出来。而王平顺还在奋力追捕,踉踉跄跄地追赶五六米后,一头栽倒在血泊之中。

王平顺倒在地上,紧随其后的民警张红武急忙来搀扶。“别管我,快抓贼,小心有刀!”王平顺说罢,便昏了过去。

这时,派出所民警田伟等人赶到了,与张红武一起擒获了犯罪嫌疑人。但因伤势过重,年仅32岁的王平顺牺牲了。

## “无论如何也要再看上他一眼”

很快,王平顺的英勇事迹在韩城市的大街小巷不脛而走,人们无不为之有这样的民警而骄傲,同时也为失去这样一位好警察而无比惋惜。

2月5日,韩城市公安局举行了王平顺同志的遗体安放仪式。按照计划,仪式上午10时才举行,但是许多群众自发早早地赶了过来,为的是吊唁这位英雄民警。

来自韩城市广场村的几位村民说,昨天一听说王平顺勇斗歹徒身负重伤,他们就往医院赶,但还是晚了一步。“今天,无论如何也要再看上他一眼,今儿个不能再错过了。”其中一位村民说。

与山西毗邻的龙门镇是韩城市最偏远的的一个镇,距离市区有20多公里。当听说王平顺的感人事迹后,几名村民天不亮就起身,顶着寒风骑着摩托车赶来吊唁。

# 大庆油田成功完钻 6300米超深井

创造松辽盆地开发以来钻井施工最深纪录

本报哈尔滨2月14日电(通讯员范立凯 记者郭强)日前,大庆油田成功完钻一口深达6300米的超深井,刷新了松辽盆地自1959年开发以来钻井施工最深纪录,标志着大庆油田超深井勘探技术和施工能力有了新的突破,为我国超深井勘探积累了宝贵经验。

2月10日15时,由大庆油田勘探集团钻井一公司70163钻井队用351天3小时顺利完钻一口深为6300米的超深井——古龙1井。该井是古龙区块一口高风险天然气探井,也是目前大庆油田开发史上设计最深的一口深层天然气探井,井深达6320米,对进一步了解松辽盆地古龙断陷地质情况,寻找新的天然气储量有着重要作用。

该井钻井施工难度极大。地温梯度大,钻速超过5000米后,井底温度最高达260多摄氏度,钻具、钻井液容易失效,抗高温难度大;地层研磨性强,机械钻速低;开钻井眼从一开660毫米到三开311毫米大井眼施工,井控危险系数高,易塌、易卡、易喷,这些都对钻井队伍提出了更高的标准和要求。

在相关部门精心组织下,自2008年2月25日开工以来,70163钻井队创出完钻井深最深(6300米),井底温度最高(260℃左右),取心深度最深(6172.43米)等多项大庆油田钻井新纪录。

# 特殊“产房”降生的爱心宝宝

□本报通讯员 刘长江 记者 高柱

1月31日,在成都开往上海的K698次列车上,通过成都铁路公安处乘警、列车工作人员及旅客的共同努力,顺利接生了一名健康男婴。

1月31日,由成都开往上海的K698次

列车刚从宝鸡站开出不久,6号车厢18号上铺一位孕妇突然出现阵痛,出现生产症状。“怎么办?列车上前不着村后不着店”看着痛苦的妻妾,孕妇王金鑫的丈夫急得在车厢过道里来回踱着步,不知所措。这一情景正好被巡视到6号车厢的成都铁路公安处乘警支队K698次列车警长蒋涛看见,



感受到旅客的焦急,蒋警长主动上前询问情况。

见事情紧急,蒋警长立即将情况向该列车车长作通报,随即安排民警耐心做旅客工作,尽量为产妇调整出生产空间,并社下床单在车厢内搭建了一个临时产房。

但是,此时的情况十分紧急,孕妇马上就要生了,而列车还没有到达西安站,没有随车的妇产科医生,没有足够的医疗设备,没有相应的医药品,怎么办?时间不等人,生命不等人,广播立即寻找医生,车上厨房立即烧水,准备毛巾,一系列工作有条不紊地落实。

10多分钟后,在乘警、列车工作人员共同努力下,临时产房很快搭好,医生也很快找到。一阵紧张忙碌后,随着一声响亮的啼哭,一个凝结着众多列车工作人员爱心的健康男婴平安降生,车厢内顿时响起了一片热烈的掌声。

## 南国草莓采摘忙

2月14日,一个小姑娘在南宁市郊体验采摘草莓。目前广西的早春草莓已经成熟,一些南宁市民利用周末到郊外农家的田地里体验采摘草莓的乐趣。

新华社记者 张周来 摄

# 2009年中国职旅系统年会召开

本报南京2月14日讯(记者王伟)2月13日至14日,2009年中国职旅系统年会在江苏无锡召开。来自全国各地的职工旅行社和有关友好单位的100多名代表参加了年会,共商应对挑战推动中国职旅创新发展之路。中国职旅系统年会由中国职旅总社和各

省、自治区职工旅行社组成,旨在加强中国工会职工旅行社系统内部的合作,不断探索中国工会职工旅行社事业发展道路,努力把中国职旅建成全国一流的旅行社和效益优良的和谐企业。目前,第一批会员单位已有55家职工旅行社和3家友好单位。

# 中共中央台办、国务院台办以科学发展观 指导新形势下对台工作、推动两岸关系和平发展

据新华社北京2月14日电(记者陈键兴)中共中央台办、国务院台办在开展深入学习实践科学发展观活动中,用科学发展观指导新形势下的对台工作,推动两岸关系取得一系列重要成果和突破性进展,开始步入和平发展轨道。

在对台工作中,中台办、国台办坚持以人为本,贯彻寄希望于台湾人民的方针,最广泛地团结台湾同胞,形成两岸同胞共同推动两岸关系和平发展的强大力量。国际金融危机爆发后,中台办、国台办呼吁两岸携手、共同应对,并出台了一系列有利于两岸经济发展、纾缓大陆投资企业困难、帮助台资企业转型升级的政策措施。为进一步推动两岸同胞往来,中台办、国台办会同有关部门,推动大陆居民赴台旅游在2008年7月正式实施,取得了1987年底两岸同胞隔绝状态被打破以来人员往来的重大突破。

中台办、国台办还充分发挥台商权益保障协调机制的作用,积极促成有关部门出台政策措施,同时,加大了调处重大台胞投诉案件力度,2008年直接受理台胞投诉案件319宗,结案率达50%,各省市台办共直接受理案件2483宗,结案率达89.9%。此外,中台办、国台办还积极推动建立台商合法权益保护互助机制,筹设专项基金,为解决台商投资失败救援、台商投诉法律援助、滞留大陆台胞救助等问题提供帮助。

2008年6月,海协会与海基会在“九二共识”基础上恢复协商,11月两会领导人首次在台湾举行会谈,两岸协商进入了制度化轨道。所签署的多项协议推动了两岸直接“三通”的进程,使两岸海空直航和全面直接通邮成为现实,为两岸同胞带来了实实在在的福祉和利益。

下一步,中台办、国台办将继续按照科学发展观的要求,全面贯彻落实胡锦涛总书记重要讲话精神,牢牢把握两岸关系和平发展的主题,抓住机遇,把握全局,统筹兼顾,突出重点,不断开创两岸关系和平发展新局面。

## 全国友协:创新民间外交工作方式 服务三个大局

据新华社北京2月14日电(记者刘东凯)在深入开展学习实践科学发展观活动中,全国友协坚持围绕中心、服务大局,为总体外交、祖国建设和世界和平三个大局服务,以理论创新为先导,以制度创新为龙头,以工作内容的创新为主线,紧紧围绕党中央确定的外交工作总体布局开展民间外交工作,把“坚持科学发展,开创民间外交新局面”这一实践载体落到实处。

为了纪念中美建交30周年,推进与美国的友好工作,今年1月,全国友协主办了“三十年后再回首——纪念中美建交30周年图片展”活动。图片展在两国人民中引起强烈反响,很多市民多次参观展览,一位退休职工在第一天参观时,接受了在场的洛杉矶友好报记者长达一个小时的采访,第二天这位老人又重返展览现场,将自己连夜写成的“中美两国人民友谊万岁”一文誊抄在留言簿上,近千字的留言感染了在场的每一个人。许多观众在留言簿上写道:“感

## 深入开展学习实践科学发展观活动