



## 半躺最伤腰 上班族 选椅子别贪“软”

快报讯(通讯员 崔婧 记者 吴怡)上班时间长,上班族自然青睐坐起来舒服的椅子,靠着椅背伸长了腿、半躺着才好呢。下班回到家,更是会窝在沙发上或是半躺在床上玩手机、看电视。其实,这种半躺的姿势对腰椎的伤害是最大的。最近,关于“半躺最伤腰”的微博引来不少网友的关注。

解放军八一医院骨科副主任医师陈建民告诉现代快报记者,“最近,平均每3个来门诊看病的病人里,就有一个年轻的上班族。颈椎、腰椎的问题正逐渐年轻化。”

陈建民说:“完全躺平的姿势,腰部承受的压力最小,站着其次,坐下来以后,腰部所受压力更大,而如果处于半躺姿势,后腰悬空着没有支撑,上半身所有的力量都压到了腰部一个点上,很容易伤害到腰椎,久而久之就会引发腰间盘突出。”除了半躺,久坐电脑前、爱打牌、常开车的人,损害腰椎的可能性也比较大。“最好的坐姿还是坐得笔直。很多人认为,坐着的时候挺直腰背很辛苦,其实,这个时候腰椎受到的压力较小。”陈建民说。

陈建民建议,上班族面对电脑时,尽量避免身体前倾弯曲,可以适当后靠,臀部要把椅面坐满,贴在椅背上,让腰椎有依靠,减轻腰椎压力,在腰间塞一个靠垫,也能起到保护腰椎的作用。在选择座椅时,可以选比较硬的椅子,“因为软椅子会让人习惯性地半躺下来,而硬椅子会让人不自觉就坐直了。”坐一两个小时以后,应该起来走走。

从三年前开始,口腔溃疡反反复复,但她怎么也想不到,这“小病”竟然是失明的“先兆”……

口腔溃疡、皮疹、关节疼痛、眼睛发炎、腹痛腹泻、头晕恶心,这些看似各有原因的症状都可以由一种怪病引起,那就是“丝绸之路病”。这一疾病在日本、中国、土耳其、伊朗等地的发病率较高,发病范围与古代丝绸之路的线路基本吻合,所以得名“丝绸之路病”。该病虽较为罕见,但容易导致全身各个系统的病变,严重的会致人完全失明、脑萎缩甚至死亡。

## 口腔溃疡反反复复,3年后竟然失明了 “丝绸之路病”是啥病

### 小溃疡大隐患,3年后完全失明

赵丽(化名)今年四十出头,三年前开始出现反复的口腔溃疡。赵丽以为是上火引起的,她也去医院看过,医生给开了点药,吃了没见明显好转,过些天又长了。后来,赵丽的眼睛又发红、发烫、畏光,到医院眼科检查,诊断为结膜炎。对症治疗并没有好转,视力一天不如一天,后来,有一只眼睛完全看不见了。

家人带着赵丽到东南大学附属中大医院眼科治疗时,医生建议她到风湿科就诊。

中大医院风湿科徐晓葵副主任医师在仔细询问赵丽的病情后发现,她除了口腔溃疡、眼部发炎这些症状之外,起初还发烧,现在也有关节疼痛,初步诊断可能是“丝绸之路病”。徐晓葵介绍,这是一种全身性的血管炎症,赵丽的情

况已经很严重了,累及眼部血管,血管堵塞没有供血,视神经萎缩,最终导致完全失明。如果能早点确诊接受治疗,不至于发展成无法挽回的完全失明。

### “丝绸之路病”有多可怕?

“丝绸之路病”的专业名称是白塞氏综合征,属于免疫系统疾病,是血管炎的一种。它的可怕之处在于,可累及全身血管,侵害到口腔、关节、眼睛、肠胃和神经等多个器官。起初症状不太明显,像口腔溃疡这样的症状很容易被忽视,等累及眼睛、关节的时候又以为是单纯的眼部发炎和关节疼痛,容易造成误诊。很多患者误到口腔科、眼科、消化科等求诊多年无果,后来来到风湿科确诊为白塞病时,身体已经遭受了重创。诊断和治疗不及时可能导致失明、肠穿孔、脑损伤甚至死亡。

徐主任说,严重的白塞病会累及眼部(眼白塞)、肠道(肠白塞)、

神经系统(脑白塞)等。曾有一位患者做肠镜发现肠腔被完全堵住了,原来是血管炎引起的肉芽组织增生,有大菜花那么大。这是一种严重的肠白塞。

### 如何提防这么可怕的病?

“丝绸之路病”比较少见,发病原因目前还没有完全查明,可能与遗传、感染和生活环境有关。专家指出,该病的早期症状主要是反复口腔溃疡、生殖器溃疡、眼睛发炎、关节疼痛、皮疹等,一般的口腔溃疡只要休息多吃些水果和蔬菜就能自愈。如果发现口腔溃疡一直反复,一个月内复发好几次就要当心了。在反复口腔溃疡的同时如果还伴有有关节疼痛、眼睛发炎等症状,建议最好到医院风湿科检查是否患上了“丝绸之路病”,以免耽误治疗时机,造成不可挽回的损伤。

通讯员 钱钰玲  
现代快报记者 刘峻

## 74岁大爷打“美容针” 不为漂亮 只为睁开眼

快报讯(通讯员 王娟 记者 刘峻)昨天,南京鼓楼医院举行了镇痛日大型义诊。74岁的唐大爷从高淳赶来求诊,医生开出的药方竟然是打“美容针”。鼓楼医院镇痛科主任林建说,唐大爷患上了比较罕见的疾病,美容针也只能缓解,不能根治,药效只能管三个月,今后唐大爷得定期来打针。

唐大爷告诉医生,半年前,也不知道什么原因,眼睛经常不由自主地闭起来,而且闭上了想睁开很费劲。好不容易睁开了,有时又不能控制地闭上了。

林建告诉唐大爷,他得的是少见的Meige综合征。该病主要表现为双眼睑痉挛、口下颌肌张力障碍、面部肌张力失调样不自主运动。“也就是面部的肌肉痉挛,有人的舌头还会有震颤。具体原因目前还找不到,从目前来说,没有药物根治,只能采取一些治疗方法缓解疾病。”

林建开出的药方是打肉毒杆菌毒素。这让记者惊讶:美容针还能治病?林建说,其实肉毒杆菌毒素就是个针剂药物,只是很多时候被人们认为是用来“美容”的,忽略了其原本的作用。

“虽然大爷打的是美容针,但是并不能美容。因为用药量非常小,而且要分散在十多个面部肌肉组织上打。”林建说,这个药起的作用是缓解肌肉痉挛。

# 腿脚不便无法下楼 热心邻居都来帮忙

### 有的帮她买菜,有的帮她把垃圾拎下楼,还有的陪她聊天解闷

一年前,家住南京市秦淮区银龙南苑114幢的徐文霞老人失去了行走能力。不过,独居的她,生活得很惬意!一位叫朱金生的阿姨每天义务帮她买菜,对门邻居每天下楼时,顺便将她家的垃圾拎下楼,还有很多她叫不上名的邻居,不定期上门帮她打扫卫生。现代快报记者 钟晓敏

## 独居的徐奶奶不能下楼了

徐文霞今年71岁。她有两个儿子,一个远在四川工作,另一个在南京做刑警,经常要出差办案。

徐文霞体谅儿子们打拼不容易,老伴去世20多年来,她都是一个人住,尽量少给儿子添麻烦。

可随着年纪越来越大,她身上的毛病也越来越多,尤其是膝关节严重积水,不能走路了。做刑警的儿子有心将她接到家里,悉心照顾,徐文霞不肯,她有她的顾虑,“儿子的房子小,就两室一厅,我去住哪呢?”一年多来,儿子每次出差前都会给她买足3个月吃的药,在南京时她尽量挤时间来看望她。不过,徐文霞的一日三餐还是大问题,她可以扶代步工具在家挪动,却没办法下楼。

为此,她曾经请过一个钟点工,但用了一个半月实在忍无可忍,将对方辞了。“她太不用心了。”徐文霞说,钟点工帮她买的芹菜,老得掐不



每天,朱阿姨都会帮忙把菜买好 现代快报见习记者 徐洋 摄

动。她让对方买点芦蒿,对方一次就给她买6斤。她明明想吃点排骨,对方却给她买肉。

## 邻居朱阿姨义务帮她买菜

银龙南苑社区主任宋志勇在一次走访中,了解到徐文霞的情况后表示,“徐奶奶,如果你信任我,我就找人帮你买菜,不要你的钱。”

“你来关心我,我怎么会不信任你?”徐奶奶说她高兴还来不及呢。没多久,宋主任真的给她请来了一位阿姨。这位阿姨叫朱金生,今年62岁,也住在银龙南苑,是个非常热心的人。“她经常到社区帮忙,我们不在时,都很放心地把办公室钥匙交

给她。”宋志勇说。

一年多来,徐奶奶也发现朱阿姨很贴心。“她是个非常会过日子的人。”徐奶奶说,朱阿姨每次都货比三家,买的菜既便宜又好,两人处得也跟姐妹似的。

“除了小朱,还有很多邻居也帮了我很大的忙。”徐奶奶说,对门邻居知道她腿脚不便后,每天下楼时,都主动帮她把垃圾拎下楼。楼上楼下的邻居每周都来看望她,不仅陪她聊天解闷,还帮她打扫卫生。

“邻里之间,能帮忙应该尽量多帮忙。”朱金生说,只要徐奶奶信任她,她很愿意一直帮到底,让老人生活无忧。

# 花甲老教师办网站 已有数百万人次访问

### 他说,这些教育教学文稿放在家里,发挥不了大作用

当了40年语文教师,夏传寿除了教书育人,还笔耕不辍,积累了许多教育教学的文稿。“这些东西放在家里,发挥不了多大作用。”为了让更多人分享他的劳动成果,67岁的他办起了网站。11年来,网站访问量已有数百万人次,最高的一天上千人次。

现代快报记者 钟晓敏

## 至今有数百万人次 访问网站

夏传寿是安徽人,退休后,他和老伴来南京投靠儿女。本来,他想和老伴给儿女们带带孩子,帮他们做点家务,可儿女们啥也不让他们干,就希望二老多享享清福。

不过,夏传寿闲不下来。前些年,喜欢文学的他,把昔日的“爬格子”习惯,改成了“动脑子”(用电脑打文章),很多作品被报刊选用。

2002年,他还自费办起了个人网站——常青苑。由于他当年学的俄语,对英文一窍不通,而制作网页的软件大多是英文版的。于是,他拜自己的同事、学生还有网友为师,请他们帮忙制作网页框架,教他上传、修改、更新网页。

“我当了40年的中学语文教师,积累了许多的教育教学文稿。”他觉得,这些东西放在家里,发挥不了多大作用。于是,就把这些珍贵的资料上传到自己的网站,受到网友的关注和喜爱。截至目前,网站的访问者已

有数百万人次,最高的一天上千人次。

## 考生遇感情问题也 向他倾诉

夏传寿不仅将教育教学文稿挂在网站,方便大家阅读。每年高考前,他还会写一些复习迎考注意事项,设计一些题目给考生做参考。

有意思的是,一些考生遇到早恋问题也向夏传寿倾诉。一名高三男生留言给他,称自己喜欢上一个女同学遭拒绝而不能自拔,想一死了之。

夏传寿及时回复他:“你这是成长阶段的正常现象。常言道:哪个少年不动情,哪个少女不怀春。少男少女正处于人生的黄金时期,正是学习科学文化知识、增强体质、锻炼意志、培养素质的关键时刻。少男少女在交往时,如果不掌握好分寸,过早亲昵的闪电会把你们那稚嫩的感情烧焦,而极易失态的雷霆会把你们那脆弱的精神击垮。当务之急是:好好学习,考上大学!”后来这位同学果真向夏传寿报告了他考取大学的喜讯。