

23岁小伙竟有个60岁的“老腰”

酷爱极限运动却不注意防护,导致腰椎动手术

酷爱运动这没有错,可是如果不注意保护和方法,那么就悲剧了。昨天,现代快报获悉,南京一名小伙子才23岁,腰椎已经差不多是60岁了,走路也只能一瘸一拐。为了缓解症状,不得已开刀手术治疗。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻



漫画 俞晓翔

家住南京栖霞区的小伙儿张军(化名),今年只有23岁,喜好举重、跑酷等极限运动,已经有七八年了。从小自认有天赋的他,在力量的训练上下足了功夫。曾经在腰部无任何防护下,跟朋友抬起一辆汽车。他表示在运动中磕磕绊绊是常有的事,在一次举重后他腰酸背疼数天,从此腰就不太好。

两个月前,张军健身回家后腰痛又犯了,这次在床上躺了一个星期还是没好。反反复复治疗了多次,前天,张军腰痛发作加重,部位仍为左侧下腰部,左臀部也有放射性疼痛感。让他担心的是,走路只能一瘸一拐,走远一点,瘸拐的现象更严重。

在父亲的陪同下,张军来到南京医科大学邦德骨科医院。经检查,张军患上了腰椎间盘突出症,腰5-骶1椎间盘突出,腰4-5椎

间盘也已经膨出。南京医科大学邦德骨科医院韩江主任医师介绍,张军的臀部放射痛、跛行等症,是椎间盘突出压迫到神经所导致的,病情严重,需要做手术。

像张军这样体格强壮的小伙子,腰椎为什么会如此脆弱?韩江主任表示,腰椎间盘的退变比整个人体要提前很多,腰椎间盘承受躯干及上肢重量,再加上日常生活及劳动,20岁就开始退变,也就是老化。

“现在年轻人腰椎间盘突出的越来越多,从医院收治的这类病人来看,主要原因是不良的坐姿习惯以及外伤等导致的。”专家说,运动中缺乏腰椎保护意识的张军,受伤后又没有重视,再加上平时有上网久坐等不良习惯,23岁的身体,却有相当于60岁的腰。医院为小张实施了椎间孔镜微创手术,仅仅几毫

米的创口,解了小伙儿腰痛烦恼。

不过,韩江也再次提醒健身爱好者,护腰能减少举重和力量练习对脊椎损伤的危险性,在进行相关运动时最好像专业运动员一样佩戴一条防护腰带。平常人们在生活中弯腰搬重物时,应当屈膝下蹲,身体向前靠,使重力分担在腿部肌肉上,减轻腰部的负担。同时应当逐步加大用力,防止腰部的突然受力。

在众多的体育运动项目中,游泳运动较为适合腰椎间盘突出症患者。游泳是对脊柱(包括颈椎和腰椎)最好的运动,因为在水中脊柱是不受力的,还可以把脊柱后部的肌肉练得强壮。但应注意运用正确的游泳姿势,并且游泳池水温不宜过低,在游泳前要进行充分的准备活动,游泳的时间不宜过长,运动中要有一定的时间间歇,以避免腰部过度疲劳。

着汉服、奏古琴、献六礼束脩、行四拜之礼 鼓楼实验中学纪念孔子诞辰2567周年



身着汉服的学生立于孔子像两侧

现代快报/
ZAKER南京记者
赵杰 摄

立于汉白玉打造的孔子像两侧。

六位学生代表和六位嘉宾、教师代表向孔子像敬献六礼束脩和鲜花。献上的束脩在古代指的就是送给老师的报酬,而此次活动敬献的六礼束脩有桂圆、花生、莲子、肉干、红枣、芹菜,每一样都代表一个寓意,如红枣代表红红火火、芹菜代表勤奋学习。全体人员在孔强卫先生的引导下齐向孔子行四拜之礼。

接着,师生代表齐诵孔子研究专家、鼓楼实验中学校长孙汉洲创作的诗歌《孔子赋赞》。这首五言诗歌,用750字勾勒孔子的伟大一生,是迄今为止最长的一首孔子赞诗。

《南京女导游打飞的跨国献血》后续 跨国献血导游被授予“南京最美导游”称号

本报讯(记者 徐红艳)9月26日,现代快报报道的《南京女导游打飞的跨国献血》,令无数读者、网友动容。昨天,现代快报记者从南京市旅游委员会获悉,为表彰南京导游杨莉心系游客安危、跨国捐血的善举,南京市旅游委员会决定授予杨莉“南京最美导游(领队)”的称号,同时号召全市导游向杨莉学习。日前,南京市旅游委副主任杨胜春专程到杨莉所在旅行社,送去荣誉证书和慰问金。

9月20日,一名四川游客在普吉岛游玩时不慎受伤,急需手术。然而,这名游客却是罕见“熊猫血”(Rh阴性AB型血),当地找不到血源,情急之下,受伤游客所在团队领队在网络上发出求救贴。

南京市一名年轻女导游看到求助信息后,先带队回国,又迅速动身再飞普吉岛,献了450毫升的血,帮这名游客渡过了难关。她的善举,感动了无数读者和网友。

意大利帅哥烹制彩虹意面 周五一起去品尝吧

快报讯(记者 郝多)9月17日,由现代快报主办的“2016年面条大会”盛大开幕,很多人也许还对当时百名吃货同时“咻面”的场景记忆犹新,本周五,我们又要马不停蹄地带大家去品尝西式面条——意面,并且探究意面的历史、种类。为表诚意,我们特意请到了南京金陵饭店的意厨阿尔弗雷多,现场烹制“彩色意面”,和大家交流品尝。

面条之所以能满足大部分人的胃,究其原因,还是因为它“中西合璧”,在面条的“广阔世界”里,你既可以找到大肉面、皮肚面,也可以细细品味西式面条,比如意面。

作为“2016年面条大会”的第二场活动,我们特意选择了南京金陵饭店高大上的太平洋餐厅,并且请到了具有超过25年烹饪经验的意大利帅哥阿尔弗雷多,让他带领我们走进意面的世界。

这次活动,我们主要面向6-12岁的小学生,聆听意大利厨师述说意面的历史,了解意面的种类、形状、口味,还可以和大厨一起亲手制作“彩色面条”。你也可以通过ZAKER观看现场直播,还可以和意大利厨师通过ZAKER互动交流哦。

活动时间:2016年9月30日15:00-16:30;

地点:南京金陵饭店2楼太平洋餐厅;

报名条件:年龄6-12岁的小学生10名,每位小学生可由一位家长陪同;

报名方式:现代快报官方微信,现代快报96060热线。

雨田锦花汽车生活馆

比4S店便宜 比路边店靠谱 假一罚十

南京昼夜营业的中高档汽车便利服务连锁机构

按专业4S店标准打造 品牌4S店输送管理及技术人员



进店送好礼

凭此广告单进店车主来店即送三项礼:
★ 汽车24项免费检测1次
★ 汽车遮阳膜免费检测1次
★ 空调免费清洗1次

本馆招聘优秀人才,欢迎报名(18051968141)!

