

# 19年前失去的大拇指“找”回来了

## 医生“移花接木”，他的大脚趾变手指

手是手，足是足，然而南京南华骨科医院手外科团队的专家们，却采用“移花接木”的方法，每年把几十根脚趾“再造”成了新的手指。这听起来是不是有些不可思议？

现代快报/ZAKER南京记者 安莹

### 意外 玩自行车链条失去大拇指末节

小刘34岁。15岁那年，他玩自行车链条把左手大拇指末端切断了，只留下半截。经过锻炼，拿捏等功能虽然都不太受影响，但毕竟是少了一截拇指，小刘的心里总是留有遗憾，渐渐感到压抑和自卑，平时也不愿把手伸出来，给人“缩手缩脚”的印象。

为了这根拇指，小刘内心纠结了十几年，他一直想把缺失的大拇指给“找回来”，像正常人一样生活。他跑了全国几十家医院，都没有给他肯定的答案。去年，他来到南京南华骨科医院，医院答应帮他进行拇指再造手术，让缺失的左手拇指重新“长出来”。

### 手术 取大脚趾接大拇指“造出”新指头

“要想脚趾和拇指‘移花接木’，6根血管供血，每一根都要完美对接，一旦接不好坏死，手指没长出来不说，还失去了一个脚趾头，跟患者将没法交代。”南华骨科医院显微外科主任邢彩云说：“做这样的手术，风险并不小。”

这样的手术一般是两组医生接力进行，一组医生取大脚趾，一组医生接手指。第一组医生先对足部进行消毒，切开皮肤，把血管、肌腱、神经分离出来，脚趾上连同血管、神经、肌

腱都要“搬家”到手上。第二组手术医生接过接力棒。在显微镜下，专家小心翼翼地把残留拇指的神经、血管、肌腱与取下的脚趾一一对接上。

整个手术过程历时5个多小时。在手外科手术中，断肢(指)再植是一项细心、繁琐而又异常辛苦的活，医生在显微镜下一坐就是几个小时，全身心投入。飞针走线间两根血管被精确对接，被缝合好的血管吻合口都像一件艺术品。所以，断指再植又称为显微镜下手指尖上的艺术。

### 难点 显微镜下“绣花”，没有十年功底难完成

邢彩云介绍，在1-2毫米血管上动刀，医生只有热情是不够的，他们需要和时间赛跑，因为通血的时间越早越好，不仅要缝得好，还要缝得快，不能漏血，对医生的技术是一大挑战。没有十年功底的手外科医生，无法完成这样的手术；没有一个强大的手外科团队，也没法

开展这样的手术。

据了解，缝合血管和神经的针线都是特制的，缝合线直径比头发丝还细，只有家里缝衣线的1/48粗，细得掉在地上根本找不着。因为这是一项耗时耗力耗神的手术，现代快报记者也了解到，这并不是所有医院的外科医生都愿意接的活儿。

### 建议 超过55岁不建议手指再造

手术两周之后，小刘的手指就拆线成活了。压在小刘心里将近20年的石头终于落地了，整个人开心地想飞起来。他和医生说：“我睡觉都踏实了，我的手终于和正常人一样了。”小刘转入南华骨科医院康复治疗中心开始功能恢复，如今他的手功能完全恢复，如果不仔细看，谁也看不出这是“嫁接”的指头。

专家表示，并不是所有的手指都需要再造，每个手指是这样分工的，大拇指40%、食指20%、中指20%、无名指10%、小指10%。

如果你超过55岁了，常年酗酒抽烟，不建议再造手指，因为血管不给力，手术后容易堵，手术成功率低。如果是青壮年，手指毁损无法再植，医生会考虑再造一个手指。

### 疑问

#### 脚趾截掉，不影响走路吗？

很多人都一个疑问，大脚趾截掉一截接到大拇指上，大脚趾少了一截，走路不受影响吗？对此，邢彩云介绍，人走路有3个着力点，分别是前脚掌左右两侧以及脚后跟，大脚趾不在这三个点，因此对走路没有任何影响。如今小刘走路跑步完全不受影响。



“迈开腿”已是当下最流行的生活方式，“动起来”也成为高品质生活的关键词。在南京，有许多运动玩家，他们对汗水与力量的执著，成为丈量生活的态度，他们对完美身形和健康体态的追求，成为充实生命的途径。现代快报大健康周刊开设《运动家》栏目，为运动人群打造一个时尚、有趣、专业的运动健康平台，带领读者进入一个励志和卓越的世界。也期待热爱运动的你，加入到我们这个大家庭里。



资料图片

## 你可能正在“假”健身走

### 太慢、太放松、姿势不对都不算是健身走，专家视频教你正确走法

简单、易行、环保，健身走越来越受追捧。不过很多人认为健身走只局限于户外随意快走或者散步。还有人盲目追求速度和减肥效果，导致身体出现问题，严重的还有可能导致滑膜炎、肌腱炎等运动损伤。

你是否正在进行“假”的健身走？第二期《运动家》栏目邀请到南京体育学院运动健康科学系教授、江苏省全民健身走协会秘书长孙飙，为现代快报粉丝们讲述正确健身走方法和需要注意的事项。



扫二维码，观看孙飙现场教学健步走

现代快报/ZAKER南京记者 夏露

### 经常健身走可以戒烟

随着年龄的增长，不少人会感觉到腿脚不灵活，如果不积极运动就容易得骨质疏松、关节痛等骨、关节病，严重的还会影响心血管功能，引发高血糖、高血脂和高血压。

“健身走是简单、实用、环保也是最具有普适性的有氧锻炼方法。”孙飙在接受现代快报记者采访时说，健身走可以促使脑部释放内啡肽，使心情愉悦、加强背肌力量、增强腿脚骨骼和肌肉力量、增进胃肠蠕动改善食欲、治疗便秘，也能调节改善血脂、增进胰岛素功能，对心脑血管和糖尿病有很好的防治作用。

此外，健身走还能增加肺活量，降低嗜烟者对吸烟的渴望，起到戒烟的效果，好处实在太多了。

### 四句口诀教你健身走

根据2012年江苏一项调查数据显示，江苏省经常锻炼人群超过35%，其中83.6%人首选健身是走跑，其中走占了66.4%，跑步17.2%。既不用每周去健身房打卡，也不需要买一堆专业健身器材，走路这种锻炼形式简单、环保，深受市民们的喜爱。

孙飙是一位健身走爱好者和推广者，平时锻炼时他看到不少人走得太放松、太慢或者姿势不对，他说这些都不能算是健身走。

孙飙站起身来，现场演示了正确健身走的姿势：“首先要下巴前伸，高抬头，两肩向后舒展。走时胸和腰要伸展，位置稍微提向前方，手臂与脚的动作相对应自然摆出，大拇指似触非触衣服为佳，肘关节自然伸展与弯曲。尤其要注意腿脚部伸直膝盖，脚跟先着地，然后身体重心由脚后跟向脚前掌方向‘滚转’，靠髋关节带动下肢发力，最后由脚前掌踩地蹬出。”

他总结了一句健身走口诀，“身体挺起、手臂摆起、脚跟着地、脚掌蹬地”，这种“滚转”式的健身走，无论从运动强度、负荷量上来看，都比平常走在腿部用力、能耗、心跳等方面，要求都高一些，从而能获得更多的健康效益。

另外，孙飙强调了为促进身体的健康，每天均要有一定的运动消耗量。采用健身走运动最低消耗量要求标准是：“速度一般保持在每小时5到6公里，每天至少有目的地走30到40分钟，步数为4000步左右，每周至少3到4次。走完之后，最好还要做一下牵拉

伸的动作，并保持30到40秒，以缓解肌肉的酸胀和疼痛。如果能做到这些，每个人在平时走路时都能达到健身的目的。”

### 健身走效果不输跑步

随着城市道路的发达，公园、体育场馆等不少公共场合都设置了健身步道，很多人也开始纠结，到底是健身走好还是跑步好？

孙飙建议，“刚参加锻炼的人士，以及有冠心病、高血压、高血脂、肥胖症、腰椎、膝关节、踝功能障碍的人，最好选择健身走。”健身走更加能够掌控运动负荷，不会轻易运动过度，更符合大部分人对于适度、温和、低冲击力的健身需求，相对来说比较容易坚持下来，走得久，因此健身走消耗的总能量不输于跑步。另外，走路的时候还能够边思考，边欣赏沿途的风景，舒缓工作和生活压力，其乐无穷。

### 花式健身走 让你的运动不再枯燥

拍肩走 拍胸走 飞翔走  
大跨步走 转体走 侧身走  
高抬腿走 拍外踝走 拍内踝走  
跑跳走 前后击掌走 扩胸走  
振臂走 模拟跳绳走 扭胯走