

◎市中医院：
绿色出行『骑』有妙方——科学骑行护腰椎

如今,骑行作为绿色健康的出行与运动方式,深受大众青睐,但不少骑行者因忽视正确姿势、防护意识不足,骑行后易出现腰酸背痛,长期不当骑行更可能引发腰椎损伤,影响身心健康。邢台市中医医院守敬院区推拿科负责人柴继新结合临床诊疗经验,梳理骑行关键注意事项,助力骑行爱好者规避腰椎损伤风险,畅享安全健康的骑行乐趣。

规范骑行姿势
从根源减轻腰椎负担

骑行姿势是影响腰椎健康的核心,柴继新强调,正确姿势需让腰椎保持自然生理曲度,减少额外承压:骑行时上半身放松,背部挺直不佝偻,双肩自然下沉,避免含胸前倾加大腰椎前屈压力;精准调节座椅高度,以踩踏至最低点时腿部自然伸展、膝盖微屈30°左右为宜,防止重心偏移加重腰椎负重;握把高度与座椅适配,避免身体过度后仰或前倾,双手握把时手臂微屈,缓冲骑行震动,间接减少腰椎受力,从根源降低腰部不适风险。

动态护腰勤调姿势
缓解骑行中腰部疲劳

长时间保持单一骑行姿势,易引发腰部肌肉僵硬、气血不畅,需动态调整做好防护。柴继新建议,每骑行20-30分钟,可在安全前提下小幅调整姿势,如抬头挺胸、缓慢活动腰部、调整握把位置,转移重心以缓解肌肉持续紧张;长途骑行佩戴专业护腰,借其支撑力分散腰部压力,减轻肌肉代偿负担;骑行中若感腰部酸胀,可放慢车速,小幅扭转腰部、拉伸腰背肌肉,促进血液循环,避免疲劳堆积引发不适。

重视骑行后拉伸
助力腰椎恢复状态

骑行结束后,腰部肌肉仍处于紧张状态,及时拉伸能有效放松肌肉、舒缓腰椎压力,降低劳损概率。柴继新推荐3组简单易操作的拉伸动作。其一,站立位拉伸:双脚与肩同宽,双手上伸,身体缓慢向两侧侧弯,感受腰背肌肉牵拉,左右各保持15-20秒,重复2-3组;其二,弓步拉伸:双腿呈弓步,前腿屈膝、后腿伸直,身体缓慢前倾,双手轻按前膝,舒展腰背及臀部肌肉,保持20秒后换腿;其三,坐姿转腰拉伸:坐姿屈膝、双脚平放,双手扶膝,缓慢左右转腰,幅度以舒适为宜,助力改善腰部僵硬,让腰椎快速恢复舒适状态。(守敬院区推拿科 柴继新)

◎市人民医院:

七旬新疆老人跨越三千公里求医 邢台市人民医院妙手解除腿痛顽疾

“现在走路轻松多了,浑身都轻快了!”术后不久,75岁的新疆若羌邵大爷步履轻快,用浓重的乡音兴奋地说道。而就在几天前,他还因双腿剧痛难忍,独自带着行李,历经三天三夜的颠簸,从若羌奔赴邢台。

时间回到今年8月。邢台市人民医院脊柱骨一科聂志红主任在若羌义诊时,遇见了步履蹒跚的邵大爷。两年来,双小腿胀痛一直折磨着老人。他在当地多家医院反复就诊,检查显示其椎管狭窄并不明显,因此多次被诊断为肌肉问题。然而,对症治疗后症状毫无改善,反而越来越严重,日常生活受到极大影响。邵大爷通过邢台市人民医院脊柱骨一科援疆医生,得知了医院专家前来义诊的消息。

义诊现场,聂志红仔细查看了邵大爷的检查结果,结合症状深入分析,判断病根并非肌肉问题,而是神经受到了隐匿的刺激,根源很可能在腰椎。“我们有一种微创介入手术,创伤小、恢复快,能精准处理病灶。如果您决定手术,随时联系我。”留下联系方式后,他的这句承诺,在邵大爷心中埋下了希望的种子。

近半年来,邵大爷病情加剧,连日常行走都十分困难。尽管尝试了针灸、贴膏药等多种方法,效果均不理想。是否远赴他乡手术?家人因路途遥远,担心老人独自一人出行而再三劝阻,但邵大爷的态度异常坚决:“我相信聂主任,相信邢台市人民医院的医生!”正是这份纯粹的信任,支撑他踏上了

这趟跨越近三千公里的求医列车。

入院后,为明确诊断,脊柱骨一科为邵大爷安排了肌电图及腰椎间盘造影检查,最终发现了导致其长期痛苦的“隐匿病灶”。在精确定位责任节段、完善术前准备后,聂志红主任团队为邵大爷实施了精准的微创手术——腰椎间盘造影术+射频消融术+胶原酶髓核化学溶解术。手术仅通过2毫米的切口便成功处理了病灶,术后老人下肢的胀痛得到了明显缓解。

住院十天后,邵大爷即将康复返乡。出院前,他特意定制了一面锦旗送到科室。红彤彤的绒面上,“医术精湛除顽疾 护理周到暖人心”十四个字熠熠生辉。这不仅是一份感谢,更是一份来自边疆患者的深深认可。(张丽丽)

◎邢台市中心血站:

邢台高校无偿献血季温暖启幕

12月13日至14日,“太行赤诚·热血泉城”邢台高校无偿献血季首站走进邢台医学院,钢铁路与黄寺两校区师生以滚烫热血驱散寒冬,用行动践行“健康所系,性命相托”的青春誓言,为生命接力注入邢医学子的赤诚力量。

初雪后的校园银装素裹,献血车里却暖意融融。师生们有序排队,健康征询、血液初筛、献血……指尖的微凉被热血驱散,苍白的冬日因善举染上温度。“冷的是天气,暖的是人心!”一位刚献完血的志愿者笑着说。

活动现场,校团委及青协志愿者化身“暖冬使者”:科普献血知识、递上一杯热水、安抚紧张情绪、记录感动瞬间……他们用细致服务搭建起信任桥梁,让“无偿献血”化作触手可及的生命赞歌。

“十八岁的成人礼,我想献给最需要

的人!”中医系新生王冠宇挽袖时目光灼灼。

“课本上的‘生命至上’,今天由我们来书写注脚!”临床医学系秦皓天微笑着说。

“一滴血,一份情,我是热血青年,我为生命代言!”赵正洋同学展示献血证笑容灿烂。

“多一句科普,少一分误解;多一分陪伴,多一颗信心。”青协耿博研同学道出志愿服务的真谛。两天里,志愿者穿梭于人群,用专业知识破除谣言,用真诚微笑化解忐忑。他们不仅是服务者,更是“人道、博爱、奉献”红十字精神的青春播种者。

初雪作笺,热血寄情!邢台医学院无偿献血活动的成功举办,正式拉开了“太行赤诚·热血泉城”无偿献血季的帷幕。(卢柏良 陈英文)

