

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。



骨质疏松是寂静的杀手 一、骨质疏松的典型症状是什么?

骨质疏松的典型症状以腰背痛多见,占疼痛患者中的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久立、久坐时疼痛加剧,日间疼痛轻,夜间和清晨醒来时加重,弯腰、肌肉运动、咳嗽、大便用力时加重。

一般骨量丢失12%以上时就可能出现骨痛。之所以我们把骨质疏松称为“寂静的杀手”,也就是说在初期丢失少量的钙的时候,比如四五十岁时是没有什么症状的,也感觉不出来有什么不好。发展到一定程度,到五六十岁,就会出现腰膝酸软,背疼,无力。老年以后会变的驼背。

身高缩短、驼背等现象多在疼痛出现后出现。人体的脊椎椎体前部,几乎多为松质骨组成,而且此部位是身体的支柱,负重量大,尤其第十一、十二胸椎及第三腰椎,负荷量更大,容易压缩变形,使椎体前倾,背曲加剧,形成驼背。随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大,致使膝关节挛拘显著。

每人有24节椎体,正常人每一椎体高度约2cm,老年人骨质疏松时椎体压缩,每椎体缩短2mm左右,所以,身高平均缩短3cm~6cm。

骨质疏松人的骨折特点是容易发生“脆性骨折”,或者叫“低能量骨折”。所谓“低能量骨折”是在站立时坐到了地下了或者摔倒了发生的,而不是从高高的地方摔下来,或者被车撞了引起的骨折。如果有了“低能量骨折”,就有可能骨质疏松了。

二、五种人最易患骨质疏松

1.年龄大的减肥人。

年轻时减肥一般不会导致骨质疏松,除非得了“厌食症”。“厌食症”时,首先是不吃东西,钙肯定不能足够摄入;同时,厌食之后人没有力量,缺少运动,也影响骨质的建设。

更年期前,或者更加年轻的女性体内的雌激素水平比较高,即使节食,身体也会充分利用吃的那点儿东西去补充,而且她们的雌激素充足,能把钙留住。如果岁数大了,雌激素水平本来就在下降,钙给得再多也未必能用上了,所以就会出现骨质疏松。

2.女性停经以后。

女性停经之后,雌激素分泌减少。雌激素在人体里面有一个把持骨钙的作用。雌激素减少时,把持骨钙的作用变弱,此时是骨质疏松的高发时期。

3.日照不足。经常在地下室或者室内,缺少阳光照射,维生素D缺乏,不能使钙得到利用。

4.缺少运动。

人的骨骼细胞能感受到骨头的受力情况。骨头在受力时有一种微微的变形,从医学上讲叫“应变”,“应变”发生时,这些细胞就会感受到,并因此分泌前列腺素和一些细胞因子,来调动骨质的重建单元。如果受力受得大,就分泌很多的信号,命令身体多进行骨的建造,建造多了自然骨质不会疏松。

5.身材瘦小者。

体格比较结实的人,不容易发生骨质疏松,这可能和小时候营养、运动比较合理,基础打得比较好有关。相比较而言,弱不禁风、瘦瘦小小的女性,老的时候比那些强壮的人患骨质疏松的比例要大一些。

三、骨质疏松时最容易在什么部位骨折?

1.脊柱。临床上见过很多70多岁的老太太,驼背到了“面朝黄土,背朝天”的地步,其实都是骨质疏松的结果。

人类的脊柱有点像码积木,方方正正的,一节一节可以擦到很高很直,如果码到一定高度,稍微加一点重量就会向坡面倾斜,就会倒塌。老年人的脊柱就是这样,一旦出现一个椎体的损伤,脊柱就会倾斜,倾斜的椎体可能去把持、去拽韧带、肌肉,这种长期的超负荷把持就会出现背疼。因为斜坡前面的那些骨头受到更多的压力,会导致一节一节骨折,最后很多节骨折的时候,这个人就“面朝黄土背朝天”了。

2.髋关节。髋关节也是骨质疏松最多发的地方。髋关节骨折一般有两种类型:股骨粗隆骨折和股骨颈骨折。

3.手腕。滑倒时发生的骨折最多见的是腕部、手腕。有一定运动能力的人,滑倒的时候反应比较快,挣扎的时候手腕骨折的就比较多;如果根本没有反应就摔倒了,髋关节骨折的就比较多了。

东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

兄弟几人讨论如何对付二虎

事后,小北京和赵红兵对李四冲下四楼,以三楼楼梯为掩体,偷袭成功、低姿快速奔近、隔门透射等一系列动作赞不绝口。“如果让我去,我或许也能把他们都打跑,但是肯定没四儿干得这么漂亮。”一向骄傲的小北京如是说。

果然,在李四最后一枪过后,老五等人也都推开窗户跳了下去,小纪刚才跳的是二楼,老五等人跳的是三楼,幸好,这个病房的正下方是自行车棚。

这一次,李四打出了威风,一战成名。在确定对手逃跑了以后,李四把枪藏在怀里,去了二楼小纪的病房。

“小纪呢?”李四故作没发生任何事情,微笑着问。“刚才跳楼跑了!”小纪的病友说。“他没事吧!”“没事!那小子腿有伤,跑得却比谁都快。”“呵呵,那我走了。”

李四故作镇定地走出了小纪的病房,出了病房他撒丫子就跑!他知道,今天在医院里,两帮人一共开了五枪,警察非来不可。

20世纪80年代东北的农历春节极其热闹,在正月十五以前很少有商铺营业,所以这段时间大家都很闲,亲朋好友们整天聚在一起喝酒聊天。

大年初九,兄弟几人聚在了李四的台球室,讨论如何对付二虎(二虎一周前去李四的台球室讹钱,准备讨论完后就去饭店喝酒。那天二狗和晓波也跟着去了。当天有十几个人在李四那里打台球,他们兄弟围着李四收银的桌子。

“咱们去年打了一年架,想不到过今年还得打架。”去年重伤过两次的小纪抱怨。“这就叫树欲静而风不止。”小北京坐在李四的桌子上,笑咪咪地说。“呵呵,说这些都没用,反正这次架我们必须打。”赵红兵说。二狗一直不明白,为什么赵红兵和小北京关系那么好,他俩一个是

一句废话都不愿意多说,另外一个是多数情况下只说废话。

“不就是个二虎吗?”费四根本就不怕曾经是他手下败将的二虎。“费四,二虎肯定怕你,因为你是大虎啊。”小纪说。“虎”是东北方言,翻译成标准汉语就是“莽撞、无所畏惧、做事只图一时痛快、不计后果”。

“嗯,也是,张岳进去以后,费四就是咱们兄弟里的头号虎将了。”孙大伟一本正经地调侃费四。“别瞎扯,我肯定还废了他!”费四又瞪起了他那双大眼。

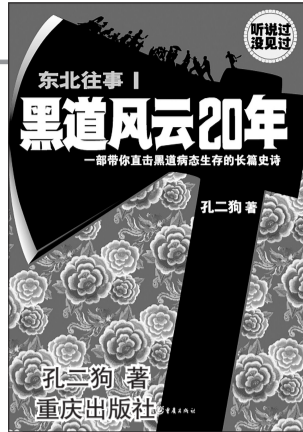
赵红兵生平从不怕任何人,但是他说过,他一怕张岳眯着眼睛撇着嘴咬牙,二怕费四瞪着眼睛喘粗气。等这两位有了这个表情的时候,就算是赵红兵,也拦不住了。

“别说这些没用的了,一会儿该吃饭了,咱们说说为什么二虎今天才找上门来要医药费。”赵红兵说。

一提到这事儿,大家也都有这疑惑。一时,大家都沉默了。过了一会儿,小北京说话了。

“我认为有五个原因。”小北京这话一出口,大家都知道,小北京又要长篇大论了,都静静地听着。小北京继续说了下去。

“第一,二虎跟我们恶战几次,元气大伤,他没办法报仇,等他恢复以后,咱们已经开始与李老棍子连续恶战,他也乐于坐山观虎斗。第二,他最得力的助手,也就是他的弟弟三虎子,被我们打服帖了之后,他更没有足够的把握能和我们抗衡。第三,他是无赖,成天靠讹人家的钱活着,而现在咱们手头也算有几个小钱,他又有要医药费的借口,不讹咱们讹谁?第四,现在四儿在江湖中的地位 and 一年以前大不一样,一年以前只是个出手狠辣的毛头小子,但经过和李老



棍子的几次恶战,现在已经是响当当的人物。二虎可以败在一个毛头小子手里,但是他不能败在和他齐名的人的手里。败在一个毛头小子手里,他可以说是遭了暗算;但如果败在一个和他齐名的大哥手里,他以后就要矮上三分。在四儿成名的同时,二虎的心理也发生了一些微妙的变化。所以,他就算是豁出老命,也得把这面子赚回来。还有第五点,也就是最重要的一点,那就是,四儿现在安安分分地经营台球室,如果他总派人来闹,那肯定是无法继续经营下去。商人,都是求财的。他抓住了四儿这个心理弱点,所以敢来讹钱。”

“综合以上五点,我们就可以分析出二虎为什么过了一年多才来找我们了。”小北京继续说。“精辟。”李四由衷地赞叹。

“那我们就让二虎看看,我们是不是做了生意以后就怕他了。”小纪被二虎扎过,终于有了报仇的机会。

“找人,约二虎明天晚上出来。就约到你的台球室,跟他会一会。”赵红兵说完,捻灭了烟头。“用不用把柱子哥再找来?”孙大伟有点胆怯。“不用了,我们自己解决。刘哥已经帮我们够多了,现在他也有自己的小生意,别去烦他了。”赵红兵说。“走吧,喝酒去!”小北京说。

李四随后找了个小兄弟去通知二虎,让他明天晚上过来“拿钱”。然后几人浩浩荡荡地去了饭店喝酒。

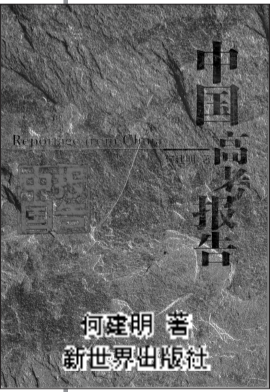
深度调查

高考是我国教育改革的焦点,举国上下,亿万人瞩目,牵动多少人的生活,影响多少家庭的命运走向! 作家何建明以高度的社会责任感,经过多年深入广泛地调查采访,以充满激情的笔墨,对这一最为百姓关注的“战争”进行了首次全景式的扫描,深入到了事件的内层,考察在波澜壮阔和轰轰烈烈之下,隐含着的多重悲愤;对高考体系中的不完善之处以及可恶的腐败、留学的陷阱、畸形的旁门左道等,都有鞭辟入里的揭示。

作家陈建功的高考经历

“那次高考太有意思了。我们江苏共有三人考上了北大中文系,有一个同学喜欢法律,结果把他放在中文系,而毕业后又把他分配到了省政法委。我呢,上了北大中文系,结果毕业后被分配到了外事办,我不高兴,因为我想当作家,所以拼命地写啊写,结果就一直到了1984年写到了江苏省作协当专业作家。”

黄蓓佳说,她到北京走进自己的“梦中情人”——北大校园时心律加大了好多好多,因为以往梦中的北大仅是个概念,就像对皇帝头上的那顶皇冠的认识一样,可进了北大校园后,黄蓓佳发现这儿太大了,她当晚写信给父亲,说北大太大了,就像我们家的县城一样大! 这位江南才女入学后就忍不住又动笔写了一篇感受上大学的作文,后来这篇文章被很多报刊转载了。当时没有稿费,到了1978年才有,她因此收到了后来转载她文章的《山西青年》寄来的7元钱稿费。“7元钱就非常了不起了,是我一生中第一笔稿费呀! 我用它买了一个铅笔盒,一本字典。铅笔盒伴我度过了4年北大读书时光,小字典至今我还用着……”黄蓓佳说着从书房里拿出那本已经很旧很旧的小字典给我看,她坐在沙发上久久抚摸着它,就像一下子重新回到了当年走进北大的那段难忘日子。



我知道在我们今天的作家队伍中,有相当一部分人跟黄蓓佳走过的路非常相似。他们从小就有当作家的梦,而正是恢复高考,上了大学后,才使他们真正有机会实现自己当作家的最终愿望。

那年与黄蓓佳在北大的同班同学陈建功就是其中之一。他现在是我的兄长兼上司,是国内外很著名的作家了,还是中国作协书记处书记。建功上大学之前当了10年挖煤工,过的苦日子比谁都多。1968年高中刚毕业,还在北京城里“闹革命”的他,突然有一天一个同学告诉他:京西煤矿来招工,我替你报了名,你去挖煤吧! 建功就这样去了煤矿,且一挖就是10年。到矿上后,他喜欢动笔写些东西,又喜欢发表些自己的见解,所以矿工们很欣赏他。恢复高考的消息传到他那个矿上时,建功表现得并不兴奋,因为他当时并不太了解时势的变化,他因此抱定当个工人作家就是自己最好的理想了,而且当时文艺界都认为作家必须是从基层生活中才能培养得出的,学院那种地方不可能出作家。母亲知道了儿子的想法便不答应了,说什么也得让儿子“赶考”一次。建功说妈我现在连最大公约数、最小公倍数都不知是什么了,怎么个考法呀? 母亲说你不会找两本书看看!

“今年秋天,我便开始了一边上班一边温习功课的生活。当时我们矿的知青中大约有一半人都在温习。”陈建功回忆说:“离校近10年,我的数学已经忘了很多,但经过温习有不少也渐渐看明白了,但对最大值最小值的公式我却始终搞不明白,也不肯背。当时和我在一个工棚里住的有个叫黄博文的教了我一招,说用导数来解。他也问我,作文怎么开头好呀? 我也教他一招,我说你看题目沾不沾边,如果沾边你就可以写成一封

信。1977年深秋的一个清晨,天还未亮,我们矿上用一辆大卡车,将我们这些参加高考的矿工拉去考试。那时天气已经很冷了,我看见寒星还在天上闪着,山路非常崎岖,卡车似乎开了近一个小时,才到了一个特别衰败破烂的院子,这是一所学校。我们都知道,决定我们命运的时刻到了。第一门是语文,作文题目是《我在这战斗的一年里》。一出考场,黄博文就紧紧地拥抱我,他说你给我的主意太棒了,我果然是以给我爸妈写信的形式。最有趣的是,考数学时也有两道题是最大值和最小值,我也就稀里糊涂地用黄博文给的公式套用了一番,答案果然很快就出来了。我的数学后来居然得了95分……听说自己被北大中文系录取的时候,我正在洞里筛沙子,更确切地说,那位工友兴冲冲地跑来告诉我时,我正在仰面朝天,躺在沙子堆上晒太阳。我记得听他说完了,当时我似乎淡淡一笑。现在回想起来,有点儿后怕,那年我也只28岁,我的心就已然如岩石般粗糙了。我的成绩平均在90分以上,总分好像是360来分,在我们班是第四名第五名的样子。最为滑稽的是我的语文得分最低,只有80多分,其中作文失掉的分最多。大概因为我将作文写的比较花哨,写成了文章,而教师判题时却是按照作文规范要求的。听说北大要录取我时,还很疑惑,特地跑到招生办询问:这个人为什么语文分数最低,而别的分都很高? 招生办的人好像说的是,这个人可能是个写文章的人,简历上说还发表过作品……”

那年大考中,像陈建功这样进大学门前有过奇特经历的不止他一人。

《中国高考报告》订购热线: 010-68994118