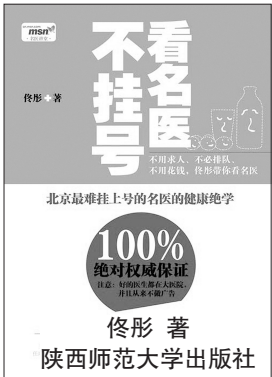


名医讲堂

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。



80%椎间盘突出无需手术治疗

一、腰腿麻木其实比腰腿疼更严重

椎间盘是灵长类动物特有的一个器官。人类直立行走后,椎间盘从单纯的连接椎体活动的组织,变成了承重、减震的器官,所以非常重要。

人体的腰椎结构当中,第四节腰椎和第五节腰椎的负荷是最大的,也是腰椎间盘突出症发生率最高的,占80%之上。这一部位的椎间盘突出时,压迫神经就可以引起放射性疼痛,就是我们俗称的“坐骨神经痛”。

“坐骨神经痛”典型的表现是从臀部开始,沿着大腿的后方到小腿的后外侧,一直到足背或者足底,老百姓形容是“串着疼”,这种情形出现时,基本上就能诊断“坐骨神经痛”了。

随着“椎间盘突出”的持续发展,对神经的压迫、损害会逐渐加重,往往由疼痛转成麻木。

麻木是疾病发生更进一步的表现,而疼痛只是神经根受到刺激后出现的一种反应。疼痛的时候神经功能还是好的,出现麻木就说明神经传导功能发生障碍了,连“求救信号”都发不出来了,再进一步发展就会出现无力的表现,比疼痛时问题更严重。

接着,病人会觉得抬脚费劲,走路的时候腿发软,发展到这一步时,椎间盘突出已经到了比较严重的时期。如果再进一步发展,会产生一个严重的临床反应,叫“足下垂”。

“足下垂”就是神经根完全被压住了,它的传导功能丧失了,这个时候要迅速采取治疗。

还有更严重的情况。腰椎间盘突出后方有“马尾神经”,受损害严重时,会出现大小便控制不住甚至完全失禁的状况。“马尾神经”一旦受到这种损害,即便做手术,恢复起来也很困难,有的甚至很难恢复。

二、特别瘦和特别胖的人都易“椎间盘突出”

腰椎间盘突出在两种人当中容易出现,特别瘦的人和特别胖的人。特别瘦的时候肌肉力量肯定差,不能分担脊椎的负担。特别胖的时候体重过大,脊椎的受重本身就很大,很多人问我怎么从饮食、生活上预防?那就是首先保持一个适中的体重。

三、戴腰带能减轻“腰椎间盘突出”?

很多人觉得腰有伤就应该经常戴腰带或者很宽的腰围起到保护作用。腰带在腰椎间盘突出急性期确实是有作用的,可以减轻肌肉的负荷和痉挛,但是一旦症状消失就要把腰带解除,因为长时间戴腰带,通过外力给予支撑,自身肌肉的力量就会放松,医学上叫“废用性萎缩”,椎旁肌一旦出现“废用性萎缩”,最后的结果就是摘不下这个腰带了,摘了腰带,脊椎就会出问题。

四、手术是“腰椎间盘突出”最好的治疗方法?

80%的腰椎间盘突出症是可以保守治疗来解决的。腰椎间盘突出症的发生原因主要是纤维环的破裂,而大部分不是全层破裂,一般最外层还是完整的,内层部分破裂。好像我们吃的“豆沙包”,皮薄的话能看到里面豆沙的情况,但是没破皮儿。大部分椎间盘突出就是这种情况,最外层还是完整的,又叫做“囊内突出”,还没有完全破出来,只是开始向外鼓出来了。

这种情况下,如果经过医生检查,发现神经损害并不是很严重,一般都采取保守治疗的办法。所谓保守治疗最主要的一点就是休息,这个休息指的是卧床休息。

腰椎间盘突出是人类特有的疾病,人在卧床休息的时候,椎间盘不再受压,已经突出的部分就会回纳一点,对神经根的刺激就减轻一点。可以仰卧、侧卧、俯卧,怎么舒服怎么来,但是不能睡很软的床。

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。

李老棍子去找刘海柱的麻烦了

当天,积雪很厚,台球室里的灯光照在外面洁白的雪地上,可以看见有十几块大黑斑,那是血。有费四的,有李四的,还有二虎的人的。

二狗现在想:之所以记不起当年所有的声音,是因为声音太惨烈,二狗不敢回忆,故意从记忆中将其抹去。而血腥的场面虽然二狗更加不愿意回忆,但是场面太血腥,在记忆中挥之不去,反而增强了记忆。

人越想刻意去忘的东西越忘不掉。

半小时后,被二虎挑断手筋脚筋的李四和费四被送到医院。一小时后,赵红兵等人赶到医院。

“我还记得二虎家,现在我去三扁瓜家借他那把五连发。”刚刚醒来的赵红兵只说了这一句话。大家当天还都纳闷孙大伟究竟去了哪里,为什么整整一夜都不见人。二狗和晓波找遍了图书馆,也找不到他。

第二天,大家都看到了孙大伟。孙大伟自己一个人走到了医院,一瘸一拐,手臂耷拉着,晃荡着。他在图书馆三楼的女厕所里躲了一夜,他不敢出来,他怕了,真怕了。

他见到躺在病床上的李四之后,

“哇”地哭了出来,一句话都没说出来。

“大伟,我知道你讲义气,但是以后咱们打架,你还是少参与吧。”第二天赵红兵见了孙大伟以后,对他低声说。

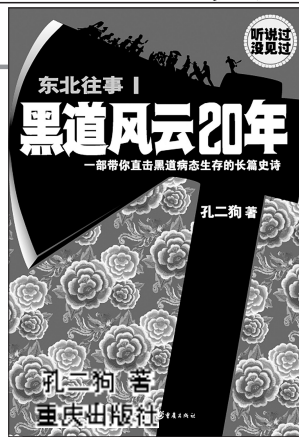
孙大伟还是没说话,点了点头,眼睛里全是泪水。

赵红兵出院以后得到的第一个消息就是李老棍子去找刘海柱麻烦了。原来,李老棍子手下的3名得力干将——老五、土豆(被三扁瓜枪杀)、黄老邪,在过去的一年中被赵红兵和刘海柱等人逐个消灭,或者退隐或者重伤或者死亡,李老棍子的团伙已经接近崩溃。李老棍子再也坐不住了,他知道,如果他再不动手,江湖中将再也没有他的立足之地,他的生财之路会就此断掉。

李老棍子别无选择,只得他在江湖中十余年的威望作为赌注,孤注一掷,与刘海柱拼死一战。此战如果得胜,江湖中,李老棍子的名气将会继续响当当。

李老棍子在修车摊找到了刘海柱,刘海柱极其敬业,伤还没好利索就已经开始在十四中门口修车了。

“柱子,干活儿呢?”李老棍子双手揣兜儿,遮住半边脸的近视眼镜下的眼睛闪着寒光,但好像没有要打架的意思。



“嗯,啥事儿?”刘海柱放下了手中的修车工具,站了起来。

“柱子,咱们俩认识有十来年了!恩恩怨怨也不少。但不管怎么说,我们曾是在一个号子里的‘战友’。上次在‘紫月亮’门口打架,你砍了我两刀,我后来找你麻烦了吗?我一直敬你是条汉子,换了别人,我早就去抄他的家了。但砍我的是你,这事儿过去也就过去了。这么多年,你听说谁砍我两刀就白砍了?也就是你。”李老棍子还说得挺真诚。

“老李,有事说事儿,别净整没用的。”刘海柱知道,李老棍子来肯定不是为了和他叙旧的。

“这么多年了,你那脾气还是没变,你就不会好好说两句话啊?”李老棍子被刘海柱抢白了一句,觉得很没面子。

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。

张黎一夜之间成了“被开除生”

说到这里,我不由得想起一位如今已是风云人物的年轻都市才女,她叫张黎。

张黎1982年以优异成绩考上北京大学,那时她才17岁,小姑娘一个,又长得南方姑娘的那种清秀淑雅,聪明而有才气,活泼又机灵,她当上了学生会文体部副部长,在北大能成为这个角色并不容易。

那时的张黎,青春又单纯,充满活力又性格开朗。突然,时隔几日,学校通知她:你的学籍已被开除,回家去吧! 张黎没弄明白怎么回事,眼前的天已经塌了……

原来,3年前,张黎在第一年高考时她报的第一志愿也是北大,因为才十六七正植青春期的她,在考试时老发无名烧,结果平时成绩很好的她没有考出好成绩,后来被当做“服从分配”分到了东北某学院。上北大是张黎的唯一选择,也是她从小向往的学府圣地,加上张黎家里确有困难,她是部队干部子女,哥哥姐姐都在外地当兵,家中祖母年迈,母亲两眼视力又不好,老

父亲和整个家需要有人在身边,故部队出面请求东北某学院按体学为张黎办了退学手续。第二年张黎便以优异成绩考上了她向往的北京大学。然而按照当时的规定,第一年考上并被学校录取的学生就不能在第二年参加高考,也许因为张黎太出名了,有人将她的事告到了北大,校方便在并没有全面了解的情况下作出了开除张黎学籍的决定。

还有什么比这更残忍的打击? 一个前程无量的北大优秀才女,却在一夜之间成了轰动全校的“被开除生”!

“你们就不能让我留在这吗? 我什么都不要,我只要学习,上课还不成吗?”张黎哭着恳求,甚至就差没有跪在那些人面前了。

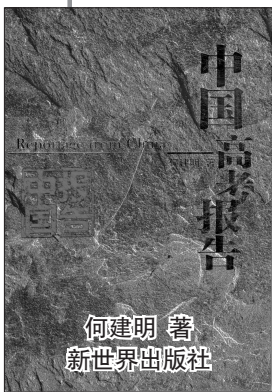
“那时我确实想死的心都有。但我还是挺了过来,一是我太恋北大了,二是同学和一些老师对我太好了。我本来就在学校比较出名,可这件事出来后,没有哪个同学对我另眼看待,大家似乎比以前对我更好了,更包容了。正是这点,我挺了过来。我发誓要在北大读完4年课程。那些日子里,我一边坚持留在学校上课,一边不停地写申诉材料,一有空就跑教委、跑新闻单位、跑各种有用和无用的关系,尽一切可能力图恢复我的学籍。”

1986年7月,张黎以非凡的毅力,完成了学业,但她没有拿到文凭,仅得到一纸证明,证明她坚持学习,成绩合格,及各方面表现不错,不包分配等。张黎的情况在北大是唯一的一个,像她这样后

来被许多老师和同学敬佩的“不读完大学誓不休”的才女在北大建校史上并不多见。历史的原因,使张黎这样才华出众的女大学生经历了并不公平的曲折与磨难,然而她从来就没有倒下过。靠自己优异的成绩和在北大人人公认的才能与表现顽强地走过了青春的最好年华。在同学们欢天喜地的毕业典礼上,没有张黎的身影,那时她已经到团市委、团中央和团校去打工了——她在这些地方干的是骨干工作,却只能拿临时工一天一块多一点的工资,因为她是没有拿到文凭的大学生。

大学梦对张黎来说始终是她衡量自身价值取向的一个坐标,为此她即使在经受别的女孩子可能永无能力承受的磨难时,也从没有放弃对知识的追求。后来她力争想通过考回北大研究生的方式来弥补她曾经有过的一段大学裂痕,可是客观因素阻碍了她,张黎仍然没有放弃初衷,一如既往,从打水扫地开始,从倒卖电脑做苦力生意入手,一步步在属于自己设计好的大道上走着,直到离开北大11年后,她又以出色的成绩考进了北大国际金融专业研究生班,而此时的她已经成了资产过亿元的著名民营企业家和团中央表彰的全国十大杰出青年科技人才了……

“读书永远是我的生活,大学是我毕生的内容。”张黎与我道别时说的话,道出了多数中国人对大学的那份深厚情结。



何建明 著 新世界出版社

Advertisement for Henan Gongordja Hospital (河南协和医院) featuring a large tree and text: 重点科目: 耳鼻咽喉科. Contact: 0371-6736 3355.

Advertisement for Shenao brand capsules (深奥牌 深奥活力 胶囊). Product description, ingredients, and contact information for Shenao Biological Technology Research Institute.