

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
五、按摩、注射胶原酶能治好“椎间盘突出”吗?

很多人会误以为按摩能使突出的椎间盘复位,其实不可能,椎间盘是在一圈骨头最中间的,周围一圈是坚硬的骨质,就好像“豆沙包”破了,隔着笼屉是不可能把“馅”塞回去的。

如果按摩不得法,非但不能使症状减轻,反而会使症状加重,甚至会突然出现“足下垂”或者是马尾神经功能障碍引起大小便失控。所以我们一般都建议病友接受轻手法的按摩,它只有辅助作用,也是缓解肌肉的痉挛使症状减轻。

六、什么样的椎间盘突出才适于手术?

手术治疗要有一个明确的指征。过去讲是保守治疗三个月无效的可以考虑手术。现在这个时间缩短了,如果正规、系统的保守治疗六个星期后,仍然没有得到明显的改善,或者是治疗好了以后很快又发作了,就可以考虑手术治疗。

另外,病人的症状严重到影响他的生活和工作,比如说腿疼,夜里睡一两个小时就要疼醒了,根本没法正常生活,这个时候也可以考虑手术。

一些更极端的情况就需要急诊手术了。一种情况是,巨大的“椎间盘突出”引起的“足下垂”,大部分是突出发生在腰4、腰5这个阶段。发生“足下垂”,就表示神经根已经受到了非常严重的损害,这个时候必须要争分夺秒,赶快手术,解除压迫。因为神经一旦受到损害是不可逆的,不可再生的。具体地说,最好是在出现症状以后48小时内手术! 第二种情况是突然的突出引起马尾神经功能障碍,臀部、肛门周围出现麻木,大小便失禁或者是解不出,都要赶快急诊,确诊是“腰椎间盘突出”的时候就应立即安排手术。

有人做了手术之后担心复发问题。对于一般椎间盘突出症,我们会摘除突出的那部分,80%的髓核组织还留在椎间盘内。如果手术以后不注意的话,特别是不注意腰背肌的锻炼,椎间盘负荷增强的时候,那80%可能还会再突出,所以腰椎间盘突出症在手术后复发的可能性是有的,但最近几年来的统计显示,复发率已经很低了。

中国讲究“坐如钟,立如松”。从保护脊椎角度看这是很正确的,坐直的情况下,腰肌可以分担一些腰椎间盘的压力,椎间盘突出发生的概率就小了。

七、什么情况会使椎间盘突出突然加重?

椎间盘突出绝大部分采取保守治疗,在保守治疗期间,病人起坐的姿势非常重要。特别要避免长时间坐低矮的椅子,或者桌子和椅子高度不匹配,这种情况下,腰椎的负荷都是超量的。斜着、歪着坐着,猛的一起身就可能造成腰部肌肉收缩的不协调,就会引发椎间盘突出。

还有一个很容易发生的情况,是弯腰捡东西,一下子就把腰扭了,不能动了,都可能是椎间盘突出导致的。所以我们推荐大家学学“空中小姐”下蹲的动作。总是保持上身直立弯腿的方式。这样的姿势负荷都在膝关节和髋关节上,腰椎负荷小得多,对腰椎是种有效的保护。最忌讳的是膝关节和髋关节都是直立,直着腿弯腰下去,特别是搬重东西的时候,这种姿势腰椎的负荷可以是平时的几十倍!

每个人都体会过腰疼,但是80%的腰疼不是椎间盘突出造成的,实际上都是肌肉力量不足、腰肌劳损造成的。所以,第一个应该注意坐姿,最忌讳坐在那儿驼着背,腰后面形成一个弧,这种情况下腰肌和腹肌处在放松状况,全身的负荷都在椎间盘上。只有在坐直的时候,腰肌、腹肌处于紧张状况,对椎间盘才可能形成保护。

八、腰椎管狭窄有什么办法?

“腰椎管狭窄”和“腰椎间盘突出”不太一样。“腰椎管狭窄症”是老年人多见,“腰椎间盘突出症”是青少年容易得。要是岁数偏大一些,有一些腰椎的增生导致的椎管狭窄,保守治疗不一定是很好的,要到专科医院听取专科医生的建议。

九、腰椎峡部裂需要治疗吗?

腰椎峡部裂在腰椎疾病中也是一个比较常见的疾病了,原因是复杂的,有先天性的因素和后天性的因素。峡部裂最多见引起的是腰痛。如果偶尔有机会拍了片子发现有腰椎的峡部裂,一定要请专科医生给予详细地检查和治疗,只有个别病人的腰椎峡部裂需要通过手术治疗来修复,绝大部分峡部裂没有明显继发性症状时是不需要手术的,通过增强腰肌的力量,可以代偿、抵消峡部裂带来的负面影响。有很多国家运动员级的健将,像体操运动员、舞蹈演员都有峡部裂,但是通过良好的腰部肌肉的训练,没做手术,照样可以拿奖牌、演出。

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。

赵红兵从床下翻出了一把五六军刺

“你有事儿说事儿,你想干啥直接说呗!”

“三扁瓜打死了土豆,你肯定知道吧。”

“知道,咋了?你还想也整死我是咋的?”

“人家土豆的妈这两天从天来找我,人家就这一个儿子,还被三扁瓜打死了,你说人家怎么活?现在三扁瓜也跑了,找谁说理去?”

“三扁瓜杀了人,那归警察管,你找我来说啥?”

“柱子,别扯淡,三扁瓜是你的兄弟,谁不知道!”

“那你到底啥意思,你倒是说啊,扯这半天犊子干啥玩意儿?”

“我的意思是,你现在小生意不错,手头也有几个钱儿,你的兄弟手头也有几个钱儿,你们一起凑5万块钱,给土豆他妈送去。咱们都是混社会的,这规矩你比我懂吧!”

“你是来‘扎’钱的啊,老李。”刘海柱一听,火气上来了。

“那你说这事儿是不是这么个理儿?”

“那我给不给呢?”

“那你就去给土豆偿命吧!”李老棍子虽然语气还挺平缓,但能听出明显火了。

“你他妈的一张口就是5万,让人活吗?”刘海柱其实觉得应该给土豆他妈妈点补偿,但是李老棍子讹诈一样张口就是5万,刘海柱绝对不能给。刘海柱这人向来吃软不吃硬。

“反正5万,一分钱也不能少。明天下午我在附属医院给黄老邪陪床,把钱拿过来,顺便也跟老邪聊几句。你说说老邪怎么你了?又被你砍成那样!打狗也得看主人吧!”李老棍子的意思是让刘

海柱去医院送钱的同时,给黄老邪道个歉。

“滚远点!”刘海柱一听李老棍子提到黄老邪,就气不打一处来。

“你自己掂量着办吧。”李老棍子说完转身就走了。

“滚!”

李老棍子走的第二天上午,赵红兵自己一个人去找了刘海柱,小北京被赵红兵留在旅馆看门。

“刘哥,李老棍子找你来了?”“嗯,跟我‘扎’钱。”“他怎么说?”“让我下午去附属医院给他送钱去。”“那你的意思是?”“我手头倒是有几个钱,现在基本攒够了开修汽车店的钱,但是李老棍子这么讹钱,我凭什么给他?”刘海柱凭着几年的辛苦,此时手头已经有了不少钱。

“嗯,他说没说你要是不给怎么样啊?”

“他说,我不给他就让我偿命。”

“呵呵,真有意思,他们住在附属医院哪里啊?”

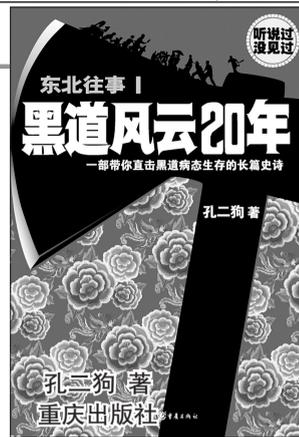
“309。”

“哦,知道了。”

赵红兵问完刘海柱,没再说话,转身走了。刘海柱也觉得很奇怪,以他对赵红兵的了解,赵红兵应该留下来陪他才是啊?怎么这次赵红兵就这么走了?

平时赵红兵都是住在旅馆的,很少回家。但那天他没有回旅馆,直接回了家。到家后,赵红兵从床下翻出了一把五六军刺,这把枪刺是他当年在医院里和三虎子恶战时抢来的,他一直没有用过。即使是准备与李老棍子在河边恶战时,他也没掏出来过。

这天,赵红兵终于把这把枪刺拿出来,轻轻地抚摸着,像是抚摸着自已孩子的头发一样。他虽然很少用武器,但他十分喜欢武器,尤其是军用武器。作为一个老兵,赵红兵深知这件历史上堪



称最恶毒的冷兵器的威力。只要他想杀人,这东西一定能一击致命。在某种条件下,它的威力要超过手枪。

打架从不抄家伙的赵红兵那天为什么拿起了五六军刺?二狗想,或许在那几天,赵红兵有一些自暴自弃。赵红兵最大的缺点,就是把所有的东西都闷在心里,不愿意说出来,他的内心世界有多复杂,可能没有一个人能了解。就算是对小北京,赵红兵也不愿意吐露心事,尤其是说出让别人替他窝心的事,他不曾想象也不敢想象没有高欢的生活是什么样的,他的委屈与愤懑需要宣泄。

二狗想,宣泄或许还在其次,重要的是,赵红兵是墨者,是上世纪80年代的墨者。墨者,侠也,上世纪80年代,墨者精神尚存,赵红兵这样的仁侠之士不在少数,小北京、李四、刘海柱等都可以称为当代墨者。但到了20世纪90年代,就已经是张岳、李武这样匪气十足的江湖大哥的天下了。

墨家的本质就是以暴易暴。李老棍子是人中败类,赵红兵愿以暴易暴,除之而后快。“除天下之害”,是墨家的立足之本。

赵红兵和刘海柱等人并不像儒家学说所倡导的“君子之交淡如水”,而是兄弟之情烈如火,恰似当地20世纪80年代出产的70度原浆白酒,烈,烧喉,辣,但暖心。这就是墨者,这就是墨者间的友谊。

26

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。

备战黑七月

从1977年恢复高考到2000年,中国经历了23个高考的年头,当年在恢复高考中曾经因为写的作文好或者数学好而考上了像北大、清华等最高学府的学子们,今天他们大多数已经成了社会各界的主力,他们的孩子也差不多都进入了高考年龄或者已经考进了大学。23年的岁月仿佛弹指一挥间,人们发现同为高考一件事,今天与昨天的情形截然不同。当年,人们是多么期盼恢复高考,那些多年失去了上大学机会的学子们一听说可以参加高考了,就像黑暗中重新见到了太阳,就像枯萎的生命遇见了雨露。然而20多年过去了,当他们的孩子也开始考大学时,别说他们的孩子对高考感到害怕,当年在高考中出尽风头的高考佼佼者也异常迷惘和紧张,甚至比自己当年进考场的心情更加忐忑不安。

这是为什么?今天的高考竞争已经比20多年前的竞争要激烈几倍甚至几十倍。首先是人数上的竞争,1977年、1978年两年虽说共有1160万人参加高考,成为世界上人数最多的一次大考,但实际上如果用适龄青年的总人数来计算,真正可以参加高考的总人数应该超过一亿多人。正是由于“文革”的特殊原因,10年停考后一下重新恢复高考,使很

多人在完全没有准备的情况下彻底放弃考大学的机会,他们没有走进考场,但为那些走进考场的人让出了机会。“我们那个时候参加高考心里没有那么多压力,无非是谁考上了就能够重新走进学校读书。即使考不上,身边不是还有很多人嘛,他们没有进大学还照样有活干,有饭吃,说不定就在你上大学的那几年里,他混上了一个比你大学毕业分配还好的工作。这种情况至少延至上世纪80年代末。可自从我们的孩子也走进高考的今天,情况完全变了:你考不上大学,就意味着有可能一生的贵贱身份从此确定,你将永远难以走进时代的上层社会,最起码的例证就是你没有大学文凭便走不进红红火火的用人‘招聘市场’,而只能去清清淡淡甚至脏兮兮的‘劳务市场’。这两个市场实际上就是两种不同层次的具体体现。还有一个情况是,那时我们参加高考虽然也下了不少苦功,但基本上是蒙蒙几分就蒙几分,很多人个别科目甚至交了白卷,但也进了大学门。现在行吗?肯定不行,我女儿第一次考了全市第二名,高出北大的录取分数线20分最后却落得没有学校上——因为第一志愿的名额没挤上,另一所重点大学又不录第二志愿,这种情况在20年前怎么可能发生呢?所以说,同为高考,两代人经历的竞争完全不是一种程度。”一位两代人都考入北大的学生家长对我如此说。

是什么时候高考变得越来越激烈、越来越充满火药味?家长说不清,学生更说不清,唯独学校的老师能从他们一年又一年备战“黑色7月”中感受和体味到。中国的7月是高考的月份(虽然刚刚实行春季招生,但主考期仍未变化)。把7月说成“黑色”,是因为如同战争一般的

高考硝烟弥漫了每一年的高考日子。只有硝烟弥漫的战争才可能使晴朗的天空变成黑色,可见高考在中国人的心目中是何等沉重!

7月,成了中国人每年必须经历的一场年度战争,但以高考的胜败是在7月的7日、8日、9日三日的考场,那肯定只有傻瓜才这么想。我从南到北采访的十几所各地的名牌中学,他们的高考录取率之高,不能不令人敬佩,几乎清一色的95%以上,就是说,他们的高中生中每100个人里就有95个可以考上大学(包括大专),即只要能进这样的学校基本上就稳进大学。名牌中学和重点中学就是这样在人们心目中慢慢形成威信并树立起形象的。

据我考察的结果表明,现在各地的所谓名牌中学和重点中学,早先并没有人授予他们这样的荣誉,倒是高考之风把他们原来名不见经传的学校,变成了名扬四方的明星中学。在商品社会的今天,一切有名的东西都是含金量很高的,名演员可以获得大额出场费,名产品销售起来不用人一旁吆喝,名企业的无形资产听了就让你吓一跳。名中学的牌子同样值钱,一个“计划外”名额招生指标,三万五万随便可以进账。

名牌靠什么而来?当然不是与生俱来的,关键是那个诱人的高考录取率。

录取率靠什么而来?下大工夫,认认真真,努力力,刻苦苦?名校长们都偷偷地笑了,他们悄悄告诉我:如果“中招”招来的都是笨学生,我再有名气也不可能把高考升学率和录取率提上去呀!那叫傻干,而傻干是永远干不出聪明活的,只有聪明人才能干出省事又省力的聪明事。

08

