

67659999

东区热线: 60955255

郑州晚报热线群: 27255753

27255753@qq.com

打电话 给稿费

网友:坐个公交,骨裂了  
跟帖:你该补钙了

# 姚明左脚骨裂也是缺钙?

发帖

坐个公交,骨裂了

近日,商都网上一则以“郑州公交司机真猛”的帖子吸引不少网友来跟帖。

发帖人“爱车爱玩”在帖子里叙述了自己几天前坐公交车的事情:

司机一起步,我就歪到旁边的扶手上了,当时只觉得呼吸困难,左边软肋的位置疼。坐座位上按按没断,想想算啦。晚上睡觉不敢翻身。第二天去医院拍了个片子,发现两根肋骨骨裂,给开了瓶钙片,郁闷!

跟帖

补钙吧,锻炼吧

看到“爱车爱玩”的遭遇,跟帖的网友反映不一:

有的劝楼主补钙,体格需要加强;有的则调侃“挤公交是包含散打、瑜伽、柔道、平衡木等多种体育和健身项目于一体的综合性运动”。

寻医

什么是骨裂

市骨科医院急诊科主任黄大夫说,所谓“骨裂”,是老百姓的说法,在医学上称为裂纹骨折,是骨折类型中的一种。

骨折在教科书上的定义是,骨的连续性和完整性的破坏。

为了形象地描述骨折,把肌肉包裹的骨骼作一个比喻。把骨比喻成树干,那骨膜就是树皮。当树干被车撞到时,如果树完全断了,树皮也断了,这是我们常说的骨折。如果树干刚刚裂开,树皮还没有断,这就相当于骨裂。

### 车辆猛起步有可能造成骨裂

黄大夫表示,一般来讲,网友说的这种情况有可能存在。

一般来说,骨裂是由于直接的打击伤、轻微的撞击跌倒等导致,尤其常见于职业运动员中。比如由于长期超负荷运动导致的疲劳性骨裂。

除了疲劳性骨裂外,由于急性的暴力性伤害导致的骨裂在普通人中更为多见。比如运动前没有热身,就突然发力跑、跳等,有时摔跤也会引起骨裂。

值得一提的是,通常在运动中的骨骼伤害多发在下肢骨骼,因为它需要承受身体的重量。

像肱骨、胫骨、肘骨、股骨、腓骨最容易受伤,控制平衡的脊柱骨骼也容易受伤,骨骼伤害在运动伤害中占到10%以上的比率。

有名的骨裂病例

姚明的左脚

- 1997年,左脚两次受伤
- 1998年,在热身赛中左脚背被踩,造成骨裂
- 2004年,在NBA休赛期随中国队集训,热身赛中扭伤左脚
- 2004年,姚明左脚指甲脱落
- 2005年,首次接受左脚手术,去除脚蹼中骨刺
- 2005年,在左脚大脚趾指甲摘除后感染
- 2006年,在火箭客战爵士比赛中,左脚小脚趾骨折
- 2008年,左脚舟骨应力性骨折
- 2009年,左脚骨裂,火箭官网宣布姚明决定再次手术,以修正精神延迟无法愈合的左脚骨裂痕
- 2010年8月,医生确认姚明伤势痊愈

上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科副主任医师、副教授唐坚说,篮球是高强度运动,跑、跳幅度大,还有无法避免的肢体冲撞,这些日积月累的超负荷损伤都是导致姚明骨裂的元凶。而且由于姚明的“大个头”,足部承受的压力比普通人大,另外亚洲人的肌肉组织对骨关节的保护力不如黑人,这些也可能是造成姚明骨裂的原因。

据网络资料

“问药”

骨裂了咋办

如果因运动受伤感到骨头疼痛、压痛、肿胀,应去医院拍片确诊是否骨折或骨裂。有些轻微的骨裂,初期症状并不严重,但可能数周后疼痛感并不消失,运动时尤其会感到疼痛难忍,此时也要想到去医院确诊。

一旦在运动或事故现场发现怀疑骨折的患者,应立即让伤者平卧,不要盲目搬动,更不能对其进行按摩或者拉拽,因为骨骼断裂处很有可能损伤到周围的血管,引起血淤和水肿,不恰当的搬动可能进一步增大治疗难度。可以用木棍、木板和弹性绷带对受伤部位进行及时的止血和固定处理,也可用冰敷抑制皮下出血和减少发炎肿胀。之后,立即送往医院,寻求专业医师的帮助。

单纯的骨裂康复后对于运动与正常生活没有影响。

因为骨头可以完全愈合,一般骨的完全康复重建需要约1年的时间。在经过4~6周的固定愈合期之后,进行正常的工作、生活已无影响,但应注意避免受到暴力性伤害,因为此时受伤的骨仍比正常人要弱一些。

骨头汤“补骨头”是个误区

在骨折康复期,传统认为“缺什么补什么”,要多喝骨头汤。其实这是一个误区。骨头汤中的钙含量几乎很少,因此喝骨头汤并不能“补骨头”。建议可以通过牛奶、虾米等高钙食物补钙,帮助骨愈合。

骨的健康与年龄、营养等多因素有关。适当的运动对于骨健康也很有好处。这是因为骨有新陈代谢,运动刺激能加速这种新陈代谢,形成新的骨小梁,有利于骨保健。当然运动时要注意避免姚明这样的疲劳性损伤。同时也要注意安全,防止运动意外。游泳就是一项比较安全的运动。

晚报记者 张璇 张竞映

## 集中整治“百脑汇”乱停乱放 找不到车的车主 到交警队问问吧



在东风路快车道上乱停的电动车被交警抬走暂扣。

□晚报记者 张玉东/文 周甬/图

“拖”、“贴”、“罚”,警车也不留情面

市交警支队从10月11日起,继续加大对机动车辆乱停乱放的治理力度。

昨天上午9点,东风路百脑汇门前,交警五大队民警开始治理违章停车。

民警表示,今日起,他们将不间断“重拳”整治该路段乱停乱放行为,尽力打掉这个顽疾。

上午10点左右,百脑汇门前的东风路上,十几辆轿车停在已被取消的停车位上,其中包括一辆车牌号为豫E3689警的金杯警车。对此,交警五大队民警上前为这些车一一贴条。对于那辆违章停放的警车,交警表示,先贴条再拖车。很快,百脑汇门前的乱停乱放情况得到了明显改善。

随后,一路向西治理的交警们又发现了新的问题:除了违章停放的机动车外,数十辆电动车也整齐地停靠在快车道上,俨然成了一个非机动车停车场。

对此,交警们专门调来一辆小货车,对违章停靠的非机动车集中“收容”,而前来认领的车主都必须掏出20元的罚金。

交警这边刚走,那边又有车停上了

10点30分,百脑汇门前,刚刚治理过的快车道上又停放了两辆轿车和一辆越野车,这3辆车里都有人。

“车里有人不碍事,你看我连火都没熄,反正要看到交警我就开走了。”其中一名丰田车司机说。

截至12点,交警五大队在东风路百脑汇附近处罚机动车违法行为23起,非机动车违法行为31起,拖移机动车6辆,非机动车20辆。

乱停乱放为何屡禁不止?

交警介绍,百脑汇地下停车场有200个停车位,完全可以满足市民的停车需求。那为何仍有市民把车辆停放在马路上呢?

违规停车类型一:图省事

一名把车停在百脑汇门前快车道上的司机说,他要不了15分钟就走了,不值当去停车场吧。

违规停车类型二:跟风

百脑汇门前的东风路两侧快车道上,原本规划着一个个停车位,但前段时间已经被停车管理中心取缔,并设置了禁停标志。可这些残留的停车线却成了不少司机的借口。

“你要处罚他们,他们就说明明画的有停车位为啥不让停;你要问有没有看到禁停标志,他们都会说没注意。”一名交警介绍,不少司机说,看到有这么多人车都停了,感觉在这里停车是合法的。

线索提供 李颖

【新闻追踪】

## 私拉电线这事儿 电力、消防、居委会都能管 发现隐患,可举报

□晚报记者 吴泳

昨日,本报A04版刊出文章,征集解决“空降电线”问题的建议。截至当天下午6点,有40多位读者通过各种方式各抒己见。

网友“就是这样吗”说,她居住的北环路与花园路附近一小区,很多住户都是扯着电线在户外给电动车充电。不过都是从自家扯出来的电线,这样算私拉电线吗?

国家电网河南省电力公司95598热线工作人员介绍:凡个人或单位用户不向电力部门报装,不申请,没有经过电业局审批,自己私拉私扯的电线电缆,都属于私拉电线。

发现私拉乱扯电线的,可拨打95598举报。

电力部门表示:如果像网友说的,使用长线插座,通过自家的电表和插销,引线给电动车充电。这从电力管理角度来看,不算“私拉电线”。

但这确实很容易产生安全隐患,市民如发现隐患,可向所在物业公司、社区居委会、派出所、消防部门反映。