

# 老中医示范自创颈椎操 视频传上网,引来180多万点赞

医生古稀之年意外成网红的背后,是现在颈椎不好的人太多了

本报记者 张冰清 本报通讯员 徐尤佳

“李医生,你在抖音上火了,成网红医生啦!”

杭州市中医院骨伤科73岁的老中医李为群,一条短视频收获180多万点赞,22万次转发和3万多条评论,还被贴上热搜标签“医生示范颈椎操动作超可爱”。

原来,一位颈椎病人把他示范颈椎操的视频传上网。穿着白大褂的李医生认真示范了几个简单易学的动作,最后一下双手背在身后,同时抬头踮脚,样子呆萌可爱。

上传视频的颈椎病患者吴女士分析,一来现在颈椎病人多,这个颈椎操操作性强,确实实用;二来李医生态度亲切,没有架子,让人看到了正能量的医患关系。所以,这个看似简单的小视频才会一下子火了。



扫一扫  
李医生解析  
颈椎操动作

吴女士是杭州的一名公务员,因为长期伏案工作,颈椎一直不太好。最近,她脖子僵硬得动不了,还出现了眩晕的症状,于是来到杭州市中医院骨伤科就诊。

做完核磁共振后,她被确诊为颈椎病。跟往常一样,李医生最后教了她一套简单的颈椎操,叮嘱她回去后每天练习。

但示范了好几遍,吴女士还是没能把全部动作记下来,只好提出请求:能不能用手机录下来,这样以后就能跟着视频练习了。李医生毫不犹豫就答应了,配合她重新做了一遍动作。

回家后,吴女士把视频发到了自己的抖音账号上,“做了颈部核磁共振,挂了一个专家号,现在的医生真的超好,亲自示范颈椎操,上班族赶紧学起来,别让小问题成大问题。”

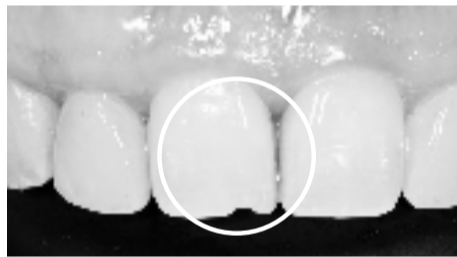
上传后几个小时,这个视频的点赞数噌噌往上涨,网友热烈评论:“这个医生真好”,“这几天颈椎病严重,头昏眼花的,刚做

了十几分钟,舒服多了!”“越厉害的人越没有架子,致可爱的医生。”

李为群副主任医师是市中医院一名资深的骨伤科中医,现在每周还到医院看3个半天的门诊。半天门诊,李医生大约会接诊20个左右病人,其中五六个都是颈椎、腰椎方面的问题。大多是长期接触电脑、手机的白领,不少20岁出头就出现了苗头。对这些病人来说,日常的训练和药物治疗一样重要,于是他就慢慢摸索出一套颈椎操,被他命名为“任督二脉颈椎操”。这套操是全身性的动作,能同时锻炼到颈椎、胸椎、腰椎,所以颈椎病、腰椎间盘突出的人都适合做。

这套操正确的做法是怎么样的呢?李医生建议,整套操一共8节,每次做50遍,每天1次,只要每天花上3~5分钟,颈椎、腰椎的不适就能得到缓解。但要注意,椎体有肿瘤、骨折早期、严重的骨质疏松患者,不适合做这套操。扫一扫上方二维码可以看李医生示范的任督二脉颈椎操。

## 门牙露出V形缺口 竟是瓜子嗑的



本报讯 啃螃蟹、吃山核桃可能会让牙齿崩裂,而嗑瓜子,嗑出牙齿V形缺口,让爱美的胡女士(化名)十分烦恼。

胡女士今年35岁,特别喜欢嗑瓜子。整个冬天,她每天坚果不离嘴,嗑瓜子一次可以嗑上一斤。结果年后照镜子发现,右门牙上有一个V形小缺口,约有1毫米深,且缺损面特别的光整,不是一下子崩掉的,而是一点点磨出来的。

杭州市口腔医院的医生分析,就好比“水滴石穿”的道理一样,每嗑一颗瓜子就是对牙齿的一次磨损,虽然单独的一次磨损可以小到忽略不计,但日积月累就可以形成小缺口,而这个位置就是每次嗑瓜子时的着力点,无需刻意寻找,保证每次嗑瓜子都能自然而然精准地找到这个点。

类似的V形小缺口临床医生称之为“瓜子牙”,除了爱嗑瓜子的人之外,爱用嘴开酒瓶的人、习惯咬钉子的木匠或鞋匠等,也常常会出现这个问题。

钱报记者采访时也了解到,牙齿从外到里有三层,分别是牙釉质、牙本质、牙髓。牙釉质十分坚硬,对整个牙齿起到非常重要的保护作用,一旦受损牙齿便岌岌可危。胡女士的小缺口再磨损下去便将伤到牙本质,到时就会出现酸痛的症状。还有另一种可能,则是在咬硬物时牙齿直接崩裂,从而造成更大的缺损。因此,尽快修补已不容置疑。

最后,还有一个非常有深度的问题要跟大家一起探讨。瓜子的种类很多,如葵花子、西瓜子、南瓜子、茶瓜子等,有的人说西瓜子的硬度最高最伤牙,也有人说葵花子的棱角最尖磨损最厉害,你怎么看?扫一扫右侧的二维码参与投票,回答正确者有机会获得价值20元的牙线一卷。

本报记者 何丽娜 本报通讯员 阮亚萍



扫一扫  
赢牙线

## 突然唱歌、接吻? 当心! 这很可能是癫痫的症状

本报讯 在外人看来,43岁的胡女士是一个很爱唱歌的人,睡觉前会哼上几句,吃饭吃到一半会放下筷子唱一会儿,甚至在和客户谈生意的时候,也会不自觉地唱起来。

可只有胡女士和家人知道,这是折磨了她十几年的癫痫症状。

“不只是唱歌,还有做出发作性的撅嘴进行接吻的动作、突然无意识反复说出几个词等,这些都可能是癫痫发作行为。”浙江大学医学院附属第一医院癫痫中心主任王康说。

胡女士五官很好看,头脑也很灵光,做生意每年收入很不错。可是自从10多年前发作癫痫开始,胡女士就像过起了两面人的生活——一面是没有发病时的正常状态,另一面就是不知何时发作时让人诧异的行为。

“有时候晚上在家里记账,突然停不下来,价格算不出了。”胡女士说,这时候就像意识突然离开了大脑,发呆、眼神游离都是她癫

痫发作时的状态,而最近几年,唱歌也成为了发作时的状态。

“对唱歌这件事完全没有印象,只有发作几分钟之后,我清醒过来,身边人和我说了我才知道。”胡女士说,这么多年一直吃药都不见好。最后,她决定选择脑深部电极植入术和癫痫外科治疗。

治疗时,病床上的胡女士眼睛直直盯着正前方,嘴巴里哼出了调调,不过听上去并不是人们耳熟能详的曲子,歌词也像是胡女士下意识编撰的。

此时,在连接着电极的电脑显示器上出现了波动强烈的波形图,这代表着电极植入的部位正在释放电信号,这就是癫痫发作的“大本营”。

然后,浙一神经外科的专家们精准切除了胡女士大脑深部的致病灶,顽固的癫痫发作终于彻底停止。

本报记者 张苗  
本报通讯员 王蕊