



# 你为美好生活打拼 我为你的健康保驾护航

钱报记者为小时店主送上独家健康福利  
扫二维码留言说出你的需求



本报通讯员 蒋升 本报见习记者 陈馨懿

这段时间以来,钱江晚报·小时新闻持续推出的“杭州社区小店生存启示录”系列报道引起强烈反响,在后续的报道中,“小时小店”微信群应运而生,为店主们搭起“抱团取暖”的平台,至今已有500多人。

有风景,也有福利,首批十个“小时小店直播点”已与大家见面,店主可以和所有人分享他们的生活日常,产品服务及专属优惠折扣。而在店主们为大家提供各项生活福利的同时,小时新闻也将为他们的健康保驾护航。

近日,钱江晚报全媒体健康中心特意进行了一个有关小时小店店主健康需求的综合调查,调查显示:60%以上的店主都有颈肩、腰椎不适的相关问题。针对这种情况,在本月的“小店分享会”上,我们会邀请名医专家为店主们排忧解难。如果大家还有各类健康方面的问题需要咨询,也可扫码留言。

## 常年熬夜、久站久坐 颈肩不适和胃肠道问题最突出

通过形形色色的各类店铺,我们认识了许多有故事、有温度的店主,了解了他们的创业故事。后疫情时代,我们更应走入他们心里,了解内心深处最迫切的健康需求。

我们拟定了20道涉及肩颈、睡眠、心脑血管,以及心理亚健康等调查问卷。投放到小时小店群之后发现,60%的小时小店店主存在颈肩不适,40%的店主常会被胃肠道问题所困扰,30%的店主担心孩子的视力问题……

“这是老毛病,忍忍就好了”“去医院干嘛呀,怕家人担心”……参与调查的店主有六成是女性,四成为男性,年龄大部分集中在30至40岁这个区间内,他们工作时间长,常常不是久坐就是久站,肌肉、脊椎劳损问题严重。

“上有老人要赡养,下有孩子要照顾起居,生了病都不敢说。”不少店主在钱报记者电话回访时表露心声:自己肯定是处于亚健康状态,可又该怎么办呢?若遇上肩颈酸痛,去按摩店的次数都比医院多。更有甚者,连轴转的工作让他忙到连五分钟的聊天休息的时间都没有,只好一个劲地和钱报道歉:要不,等晚上十点后聊吧?

“小时小店”柚蜜婚礼策划负责人朱先生说自己属于“有病也不愿意去医院”的那一批人。

由于常年在奔波,再加上不规律的生活习惯,

朱先生的胃常隐隐作痛,“病因我都知晓,但为了生活嘛。”他了解些实用的养胃小妙招。

在表达自身诉求之余,许多小时店主更希望孩子们能健康成长。

开在杭州十五奎巷的这家店名叫“程逸味道”,专门售卖临安土特产,是首批“小时小店直播点”。店主程丽萍是个热心人,每天早晨,她都会煮一锅红枣姜茶,分享给附近邻居和来店里的客人。

“我自己身体挺好的,就是想咨询些关于心脑血管的问题。”原来,程大姐的一位邻居去年因突发中风被送入医院,好在治疗及时并无大碍——以后若遇到类似情况,就能迅速施救。

而另一个让她发愁的问题,则是11岁女儿反复发作的口腔溃疡。

近几年来,程大姐带着女儿去过医院,吃过各种保健品,就连各种土办法都用了,就是没有任何效果。溃疡发作时,轻则一周,重则十天半个月,女儿疼得连觉也睡不着,看着心疼!她期待地说:“我觉得医生肯定有好办法。”

## 体检报告亮红灯 期盼医生来支招

“像我这个年纪,要考虑骨质疏松,想着怎么补钙。”楼女士是“小时小店”荔枝学室自习室(西湖店)的负责人,对她而言,最麻烦的事不是去医院做检查,而是检查完,拿着体检单不知如何是好:面对指

标上的一串数字,如同看天书。

步入中年,如何控制身材避免发福是很多女性的头疼事,“更年期激素治疗,效果好不好?”

面对体检报告中的许多“红灯”,人到中年的小店店主们非常希望有医生为他们支招,让他们在百忙中能有效率地做到自我保健。

除了考虑自己的健康,不少店主还惦记着自己的用户。楼女士告诉钱报记者,在她的自习室里,每天都有不少前来埋头苦读的学生,常一坐就是一整天。“如果可以的话,我想了解点有关腰椎和眼睛的健康知识,说不定还可以做个温馨提示。”

钱报记者会给“小时小店”店主们举办分享会。除了分享生意经,近期的分享会,钱报记者已联系了省级医院的专家名医,为他们提供丰盛的健康大餐。在分享会现场,将有专家教给大家一套实用的颈椎保护操,还会有心理专家传授如何心理解压,提高工作效率,以及如何和用户打交道,提高沟通效率。

我们邀约的专家有:

**吕立江:**浙江省名中医、主任医师、教授,浙江省中山医院推拿科主任,现任国家临床重点专科带头人,国家中医药重点学科学术带头人,独创五步复位法与脊柱平衡法治疗腰椎间盘突出症与颈椎病。

**许毅:**浙江大学二级教授、主任医师、医学博士、博士生导师。浙大一院精神卫生中心主任、兼任中华医学会精神病学分会常务委员(第六届)、浙江省心理咨询与心理治疗行业协会会长等。

## 丈夫截瘫11年,妻子不离不弃 春天来临,他们有了自己的女儿

本报讯 11年前,他在车祸中死里逃生却不幸瘫痪,愤懑过,绝望过,无助过……所幸,妻子重情,不离不弃、陪伴守护;更幸运的是,今年春天,他们圆了父母梦,有了自己的女儿。

猛烈的撞击,满地的鲜血和碎片,以及永远站不起来的腿,那是李先生脑海里抹不去的伤痛。2010年那一场突如其来的车祸给正值壮年的李先生带来截瘫,也带来余生只能在轮椅上度过的无奈。

从此,妻子成了他最坚强的后盾,陪他慢慢走出心理和身体的“阴霾”。只是,看着辛苦操持家庭,照顾自己的妻子,李先生心中总是愧疚。

“我和我的爱人,都是非常喜欢小孩的!她每次逗弄人家的小孩,眼里都有光,看得我心疼死。”

虽然失去了部分自理能力以及自然生育的能力,但李先生想要孩子的念头一直深埋在心中。随着生活越来越好,李先生想要孩子的愿望也越来越强烈。

李先生和爱人的求子之路注定坎坷。在轮椅上

坐了这么多年,李先生的睾丸被大腿和腹部常年包围,睾丸质地和生精功能大受影响,经睾丸穿刺,仅见几个微弱活动的精子。

系统的临床评估后发现,李太太的卵巢功能也很差。虽然量身定制了促排卵方案,可促排卵后仅获得了2颗卵子。

取卵当天,李先生再次接受了睾丸穿刺,获得了极少量的微弱活动精子。胚胎学家从这极少量的睾丸精子中挑选了2颗活力和形态好的精子,为李太太宝贵的2颗卵子做了显微注射。

结果虽是正常受精1颗并发育成了1颗优质胚胎,然而移植后并未怀孕。

在医生的鼓励下,李先生夫妇没有气馁,他们积极地跟医院生殖医学中心的诸位专家探讨、商议。

最终李先生接受了显微镜下睾丸切开取精术。

“切开取精既可以避免多次穿刺损伤,也可以获取更多的精子,为后续的体外授精准备充足的弹

药。”专家解释说。

2019年9月,李先生在邵逸夫医院做了显微镜下睾丸切开取精术,术中取出一定量的睾丸组织,显微镜下充分评估睾丸精子的数量和活动力,最终将手术获取的睾丸精子冷冻了6管,基本可以满足李太太促排6次的需求。

随后,在张松英教授带领的生殖医学团队的密切配合下,李太太先后接受了两次促排卵,分别获得1颗、3颗卵子,同时,分别解冻先前冷冻的睾丸精子各1管。

4颗卵子中3颗卵子正常受精。经过3~5天的培养,同时,采用二步法移植方案,最终移植一颗优质胚胎和一颗囊胚。

移植后12天,李太太外周血 $\beta$ -hCG值161.79IU/L,这意味着,一个新生命开始成长。最终,他们生下了一个健康的女儿。

本报通讯员 王家铃 李文芳 徐爱科  
本报记者 吴朝香