



拉手望天、头颈相争、十字颈操;3个动作3分钟

百万人点赞和收藏 杭州骨科医生这套颈椎操火了

本报记者 吴朝香 通讯员 李文芳

百万人收藏,百万点赞。钱江晚报潮新闻“潮鸣”计划创作者、浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌在线教学颈椎操的视频火了,截至昨晚9点,徐文斌个人抖音号点赞和收藏均超60万,“美丽浙江”抖音关于他这个视频的点赞也超50万,全网破百万。

“这是我刷抖音三年,最实用的一个视频,学起来做起来”“必须点赞,劳逸结合”……这套视频下,有上万条留言。



扫一扫
观看视频

杭州天长小学一保安退休
收获孩子老师的鲜花和祝福,他说:
大家待我像家人一样



本报讯“我们学校有一位保安,叫王正东,一站就是差不多十年岗,孩子和老师们都喜欢他。前几天他退休了,几个小朋友还送上了卡片和鲜花,把师傅感动坏了。”昨天一位杭州的家长给钱江晚报报料,夸了夸他们学校的保安王师傅。

“真的很感动,天长小学东坡校区的行政老师全部到场,还有在外地做教研交流的老师也打电话或发微信为我送上祝福。”杭州市天长小学的保安王正东师傅退休后,已经回到了安徽老家。他对记者说“至今仍在感动中”,那天,孩子和老师们给他送上一大束鲜花,还有许多精美的卡片,祝福他开启退休生活。

王正东今年满六十岁了,在天长小学当了九年保安。老师们评价他工作特别细致,叫得出很多孩子的名字,总是绽放阳光般的笑容。

“王师傅和天长很有缘分,而且在学校工作时间很长,已经和家人一样。”王林慧副校长表示,王师傅很爱天长,他做的事远远超出了一个个门岗的职责。平日,他很乐意参与孩子们的学习互动,也会协助老师们做一些晚托服务。有时候,节假日有慕名来天长参观的朋友,王师傅还会带着他们走一圈校园。孩子们自然也很亲近他,像是学校里的保安外公和保安爷爷一般。

“相处这么久,我们很舍不得这位家人,所以很感谢他。”王林慧说。

王师傅自己也很感慨:“在天长的九年是一段非常快乐的时光,我遇到了好学校、好老师和好家长,他们待我像家人一般。”

每天,面对一张张童真的笑脸,听着一声声稚气的“王叔叔好”,就让他幸福感爆棚。

“老师们也很关心我,经常问我老家有什么困难,还有一位男老师叫我‘大哥’,和我聊家常,心很热。”王正东细数过往的细节,心头涌上阵阵暖流。回老家的前一天晚上,他在西湖边流连,万分不舍。

“我只是一个负责任一点的保安,学校师生及家长却给予了我无尚荣光。感谢他们这么多年以来对我的信任,感谢大家一直以来的真诚与善意。”末了,王师傅在微信上用笔画认真地打了很长一段话,想借本报再次表达对师生们的感谢。

本报记者 方力

经常低头做手术,自己颈椎也不舒服 他“化繁为简”编了这套操

“我上午门诊结束,发现微信爆了,很多人留言说:3分钟颈椎操做起来。我才知道,这个视频有这么大的传播量。”徐文斌万万没想到,这个科普教学视频一下子火了。

这个“颈椎操加长版”是徐文斌研究了各种颈椎操后,自己琢磨融合出来的,全套一共3分钟,3个动作:拉手望天、头颈相争、十字颈操。

视频中,徐文斌和两位同事在手术室内“现场教学”,动作行云流水。

“我们那天刚好手术结束,有点时间,就临时拍了。其实,每位骨科医生都有自己的‘颈椎操’。我自己因为经常低头做手术,颈椎也不舒服,会做一些颈椎操来放松。”徐文斌尝试过很多放松颈椎的动作,“有些我自己做起来也觉得不

舒服,有些动作有些复杂,对普通人来说,有点难。”

考虑到这些因素后,徐文斌结合米字操等经典的颈椎操动作,又化繁为简,编出了现在这套走红的颈椎操,“以前也发过一些简单的动作,十几秒,很多网友说,太短了,也有人问:要做几遍?我索性就把这些动作连在一起,拍了一个3分钟的加长版,这样,一次把这一套做完就行。”

为了接地气,徐文斌还给这个视频加上很欢快的配乐,“听着音乐,差不多一首歌的时间就把操做完了。”

这套操难度怎么样?

记者也试了试,动作简单易上手,在办公室一套做下来还能轻微出汗,体验感确实不错。

动作分解图



颈椎操能缓解疼痛 但不是所有人都适合

在徐文斌看来,这是很普通的一次科普,没想到会突然“走红”。

徐文斌称得上是科普达人,平时,虽然门诊和手术工作繁忙,但他还是会抽出时间,拍摄一些科普视频:如何放松颈椎?怎么保护腰椎?吃什么才补钙?……

他在抖音上的账号是“浙大部逸夫医院骨科徐文斌”,目前已经创作了200多条科普视频,今年4月份,他又入驻潮新闻的潮鸣计划:Dr.开讲。

徐文斌很喜欢用视频的形式来做一些骨健康的科普。

“我们门诊的时候,会经常给病人讲,怎么预防和康复,但讲有些动作的时候,光靠语言,说不清楚,现场教学呢,时间又比较紧张。做了短视频科普,我可以直接把短视频发给他们,节省时间又一目了然。”

这套加长版的颈椎操,徐文斌也发给过多位适合去做的患者,“他们都反映,还是有效果的,一定程度上能缓解疼痛。”

那么,对于颈椎不适的人群,做这套加长操时,一次要做多久?一天做几次?

“这个倒没有严格的要求,比如长时间低头后,觉得不舒服了,就可以做一段。3分钟的长度,全程做下来,其实还是有些累的。”有时候手术间隙,徐文斌自己就会做上一段来放松颈椎。

徐文斌门诊中的患者,最多的就是腰椎和颈椎病患者。

“以颈椎疼痛的患者来说,多数是肩颈部的肌肉酸痛,没有进展到要手术的程度。”但徐文斌也说,颈椎操并不是适合所有的颈椎病患者:如果只是处于疾病早期,单纯的肌肉酸痛,可以尝试通过做操来放松;如果已经出现神经压迫、四肢麻木无力、行走不稳等情况,则不建议做颈椎操,而是要及时到医院就诊和治疗。



扫一扫
关注徐文斌潮鸣号