3个动作,90多万人收藏

杭州骨科医生自创“颈椎操”火出圈

本报记者 洪 漩

近日,一条名为“颈椎操加长版”的实用小视频冲上热搜。视频里,浙大邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌带着两位同事进行长达3分钟的演示。以“拉手望天”“头颈相争”“十字颈操”三个部分串联的颈椎操,配合《站在草原望北京》的音乐,着实让人“上头”。截至5月30日,该视频在抖音上的浏览量已经超5000万,96.3万人收藏,徐文斌“火”出了圈,同事们称他这是“科普爱豆冉冉升起”。

A 医生也有颈椎病困扰 在线教学讲究“接地气”

“我一开始并没有意识到我的视频火了。”徐文斌笑言,录制视频并没有刻意准备,在5月6日忙完手术后的空档,拉上同事现拍了一段。直到朋友圈都在疯狂转发,同事也纷纷发来信息,他这才知道视频受到了广泛关注。

创作这期视频,原因很简单。作为一名骨科医生,徐文斌在日常门诊或是病房中要接诊大量颈椎腰椎不适的病患,“其实很多病人的情况并没有严重到需要治疗的阶段,可能只是酸痛,注意日常保养、运动就会有所缓解。有时我会和他们说,你们的颈椎比我的还好。”

徐文斌表示,医生需要长时间的伏案坐诊或是站着低头手术,颈椎腰椎难免有些不适,他自己也会练米字操等经典的颈椎操动作来缓解放松。“很多人都有这方面的需求,我便萌生了制作小视频为大家科普的想法。”于是,徐文斌结合经验化繁为简,琢磨总结出了这一套接地气、简单易学的颈椎操。另外,考虑到以往录制的十几秒的科普小视频,留言区总会有人提问“做几遍”“做多久”。于是,徐文斌这次索性来个加长版,结合音乐,便于大众跟着练。

B 颈椎病年轻化 跟练条件需注意

而在日常门诊,徐文斌发现,原本上了年纪才易得的颈椎病、腰椎病正在呈现出年轻化。他接诊的患者中,甚至出现初中生、高中生等年轻人群。“现代人工作学习压力大,电子产品使用较多,长时间地伏案低头久坐,短期会造成颈痛腰酸,长期的话会导致腰椎间盘突出压迫神经等。”徐文斌希望借此能给大家提个醒,建议每隔45-60分钟,起来活动一下,换个姿势。同时,日常要注意坐姿,避免斜靠着玩手机或者“葛优躺”。

徐文斌建议,有条件的多参与运动,如游泳便是改善颈椎腰椎问题的有效方式。但是,考虑到大部分运动受到场地、季节、时间的限制,因此,颈椎操可以在有限的条件中帮助大家达到一定的锻炼效果。

不过,需要提醒的是,这套操的主要作用在于放松肌肉和预防,并非适用于所有人。徐文斌举例:“若是出现神经压迫、四肢乏力、行走不稳、有头晕病等情况,则不适合做这套操,尤其是颈椎腰椎本身有病的话,反而容易加重病情,建议患者还是及时到医院就诊。”

C 变身“邵医刘畊宏” 将健康知识传递更多人

“分享靠谱的骨科知识”——徐文斌的社交账号上挂着这句话。截至目前,徐文斌已经发布了超200条科普短视频,包含“健康腰椎操”“睡前肩颈按摩”“甲流来袭如何预防”等百姓关注的内容。而他真诚幽默的科普方式也深受网友们的喜爱。面对大家笑称他为“邵医刘畊宏”,他则连连说“不敢不敢”,“认真对待每一位病人是我的使命。”

徐文斌表示,视频受到广大网友喜爱的同时,也帮助他搜集了来自四面八方的反馈。“看到大家的留言,了解到了大家的需求,只要是我知识范围内的,我也将进行更多科普创作,为大家提供帮助。”

治病救人的同时将健康知识广泛传播,这也是浙大邵逸夫医院骨科主任医师范顺武对科室内年轻医生们的要求:“作为从业四十年的骨科医生,我看过太多原本只需在家里调养休息运动就能好的病人,因为对于病情不了解而来医院就诊。因此,我也鼓励年轻医生,顺应社会潮流,通过短视频这样的平台,将健康科普知识传递给更多人。”

四种方法 助你应对抽筋

夏日来临,游泳等水上运动又成为宠儿,要注意的是,由于热身不到位等原因,不少人在运动时都有过抽筋的情况,尤其是在水中运动时,抽筋就变得格外危险。那么抽筋应该如何改善呢?

●补钙

缺钙是抽筋出现的诱因,若患者是由于缺钙所造成的抽筋,就应该积极使用一些方法补钙。在平时生活当中可以适当多吃一些豆制品和蛋类食品,这些食物是可以有效的帮助身体补充钙质的,但如果患者缺钙比较严重,则需根据医生的指导服用一些钙片。

●牵引

对痉挛的部位,可以使用关节伸展拉伸的方式,以缓解痉挛,如果是小腿后侧的肌肉出现痉挛,可以用手扳住脚尖使踝关节过度的背伸,以缓解痉挛。不过在牵引的时候一定要用力均匀,避免让肌肉出现拉伤的状况。

●按摩

局部按摩可以有效地改善局部的血液循环,有效改善局部痉挛问题,帮助患者缓解疼痛感。不过要提醒患者在使用按摩方法的时候一定要掌握好按揉的力度。

●热敷

游泳时抽筋,通过牵拉缓解后,还要预防再次出现抽筋的情况,可以使用热水袋对局部进行保暖,而且热敷可以加速局部的血液循环,可以预防再次抽筋。