

拖地时摔跤竟导致脊椎骨折

都是骨质疏松惹的祸

本报讯(杨冷 杨吉羚)9月5日,67岁的张阿姨躺在市中西医结合医院骨伤科的病床上,她怎么也没想到,拖地不小心摔了一跤竟会导致自己脊椎骨折,而且由于伤势严重,还需接受手术治疗。

张阿姨家住安徽省阜阳市,不久前来镇探望儿子。张阿姨一向很爱干净,到了儿子家也闲不住,看到地上有点灰尘,就拿起拖把拖地,结果一不小心滑倒在地,等她挣扎着站起身,顿觉背部剧痛,只能卧床休养。

就这样躺了4天,张阿姨不但疼痛未见好转,就连翻身、弯腰,甚至打喷嚏都疼痛不已,实在无法忍受病痛折磨的张阿姨在家人的陪伴下,来到市中西医结合医院骨伤科就诊。主治医师孟祥宇接诊后,为她做了仔细查体,并结合影像学检查,确诊其为骨质疏松、脊椎骨折(胸椎),需要手术治疗。

在张阿姨看来,骨质疏松好发于高龄老年人,似乎离自己还很远。但从医院收治情况来看,与她所想并不一样。

“像张女士这样,因为骨质疏松导致骨折的患者并不少见,我科每年收治例数在500以上。”骨伤科主任柯荣军介绍,从收治患者人群来看,骨质疏松已不再是老年人的“专患”疾病,“一些中年人由于运动量减少,饮食结构发生改变,骨量有‘失’难‘补’,因此容易提前发生骨质疏松,一旦摔倒,骨折的概率将大大增加”。

柯荣军说,骨质疏松性骨折的危害巨大,尤其对于老年患者来说,发生髌部骨折后1年内,有20%的患者可能死于各种并发症,约50%的患者致残,生活质量明显下降。尽管我国骨质疏松症的患病率高,危害性大,但公众对骨质疏松症的知晓率及诊断率仍然很不理想,分别仅为7.4%和6.4%。

“骨质疏松是可以提前预防的,通过国际骨质疏松基金会给出的骨质疏松症风险1分钟自测题,可以早期发现骨质疏松风险。”柯荣军介绍,骨质疏松的早期表现多集中于背部的疼痛,无力、腰膝酸软,脊椎或关节变形,下肢抽筋,身高变矮等,值得警惕的是,体形消瘦者更容易患骨质疏松。

如何预防骨质疏松?柯荣军给出几点建议:老年人有必要进行科学的运动锻炼,最好在运动处方医师的指导下进行。家中要尽量保持地面干燥,穿防滑拖鞋,留夜灯,床和卫生间要装有把手。骨质疏松并非一味“补钙”就能解决,治疗需要在医生指导下进行个体化用药。60岁以上的老年人,每年至少进行一次双能X线骨密度检测。一旦老年人出现局部疼痛或行动障碍,第一时间到医院就诊,以免延误病情。此外,人体钙储备一部分是基因决定的,另一部分来源于年轻时良好的生活方式,对于年轻人来说,不抽烟、不酗酒,保证适量的运动锻炼是对健康最好的投资。

相关链接

国际骨质疏松基金会 骨质疏松症风险 1分钟测试题

1. 您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼?
2. 您的父母有没有轻微碰撞或跌倒就发生髌部骨折的情况?
3. 您经常连续3个月以上服用“强的松、可的松”等激素类药物吗?
4. 您身高是否比年轻时降低了(超过3厘米)?
5. 您经常大量饮酒吗?
6. 您每天吸烟超过20支吗?
7. 您经常患腹泻吗?
8. 女士回答:您是否在45岁之前绝经?
9. 女士回答:您是否曾经连续12个月以上没有月经(怀孕期间除外)?
10. 男士回答:您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状?

其中有1道题回答结果为“是”,即是骨质疏松症易患人群。结果为“是”的题目越多,患骨质疏松症的风险越大。

用银行卡“薅羊毛”, 酱香咖啡更“上头”?

本报讯(俞佳融)9月4日,贵州茅台与瑞幸咖啡联名推出的“茅台瑞幸酱香拿铁”正式上线开卖。这款酱香拿铁让不少人品尝到了美酒加咖啡的滋味。不过,却有瑞幸咖啡老客户发现,酱香拿铁不能使用“瑞幸咖啡每周送你9.9元”活动的“9.9元优惠券”,那么还有更优惠的方法吗?

记者注意到,多家银行都与瑞幸咖啡进行了合作。在工银e生活,有8.8元抢29元饮品券;在农行掌银App支付,就能使用低至1元购优惠;使用中行借记卡微信支付满15元减3元;使用浦发信用卡满16元立减6.6元;交通银行有“一元就有机会购买609元咖啡券礼包”优惠;用镇江农商银行贷记卡或社保卡付款享受10元减5元;华夏银行还推出瑞幸联名信用卡……

茅台,白酒中的顶流;瑞幸,咖啡中的话题王,强强联手,毫无意外地冲上了微博热搜。动辄上千块一瓶的茅台和以低价咖啡著称的瑞幸牵手联名,着实让消费者感受到了“反差萌”。

9月5日下午两点,记者走进一家梦溪广场的瑞幸咖啡店,店门口贴上了酱香拿铁的海报,搭配茅台标志性的红蓝配色,取餐台上清一色的茅台风格纸袋,十分醒目。“上午白酒风味厚乳暂时缺货,轻松了一阵子,中午补货后,马上就忙碌起来。”店员告诉记者,外卖咖啡出单时间也从过去的平均十分钟增加到一个多小时。

记者采访时,顾客施先生使用招行信用卡推出的999积分兑换瑞幸酱香拿铁。“酱香拿铁咖啡和优惠一起来,更加‘上头’了。”施先生说。

不过,享受优惠的同时,也要注意手机银行的使用安全,请认准银行官方指定的手机银行App,通过银行官方提供的渠道进行下载,也不要轻易将个人敏感信息告知他人。

水果“不甜”就不易长胖? 真相并非如此



不甜的水果,热量就不高?事实并非如此,判断水果的含糖量是否高主要看3个维度:含糖量、糖的种类、各种糖的占比。

有些水果吃起来很甜,但其实含糖量不超过10%,代表水果:西瓜、草莓、木瓜、杏。有些水果吃起来不怎么甜,甚至还很酸,含糖量却不少,代表水果:火龙果、山楂、人参果、百香果。有些水果称得上是表里如一,不欺骗味蕾,吃起来甜,热量也高,代表水果:樱桃、菠萝、石榴、芒果,它们的含糖量为10%-14%;柿子、鲜枣、荔枝、榴莲、菠萝蜜、甘蔗、香蕉,它们的含糖量高于15%。

因此水果中的糖,决定了水果的热量,如果你爱吃一些不甜的“欺骗性”水果,就很可能悄悄长胖。



9月5日,润州区宝塔路街道庄泉社区组织开展“绽放微笑 生活从‘齿’美丽”暖心关爱外卖小哥活动,联合辖区爱心企业和商家,结合爱牙月,为外卖小哥进行口腔健康义诊,并赠送口腔健康礼包。

文雯 陈文婷 摄影报道

满意的答卷

镇江实验学校 张欣然

一段段优美的旋律涌入我的耳中,那是我熟悉的歌曲,那也是付出两年的汗水。那是在充满生机的三月,上交的一份满意的答卷。

我记得排练时的每一幕。一开始排练时,我们毫无默契,每次不是唱错词,就是跑调。那时的我们,唱的不是美妙的旋律,倒像是一群人在“鬼哭狼嚎”。两位老师眉头皱得像是打成的死结……

经过漫长的训练,我们也达到了同频,原来的歌曲也多了许

多韵味。是我们一起付出的汗水带给我坚持下去的力量。

每次排练时,总要雷打不动地练声,那是最枯燥的十分钟,发声的部位及方法总是捉摸不透。我们要与一个音斗争许久。我总是练着练着就失去了耐心,但每次偷懒,总会被老师捉住。我只好静下心来,听取老师的建议,之后我们练习的速度也快了許多。

练完后,就要进行“抠细节”这一活动了。这一活动往往是最考验耐心与技巧的。每次

练完后,嗓子总会疼,但我们从没放弃。在合唱团中,每一个人都为最终的效果,贡献了一份螺丝钉般微弱而不可或缺的力量。

第二天,我们总会带着还没有完全恢复好的嗓子投入新一轮的挑战。虽然已经说不出太多话,但大家的互相鼓励,总能使我感到温暖。经过了漫长的时光与排练的洗礼,我们最终一起走向比赛的舞台。我们期待能向自己交上一份满意的答卷。

随着优美的钢琴声起,我们进入状态。我由于紧张,和声有几个地方没有和准,但我迅速调整了状态,尽力不去想刚才的失

误。最终,我们以最完美的和声结束了演唱。我很担心刚才的失误会影响大家,但大家却都在安慰我,这给了我一种温暖的力量。

最终,我们获得了特等奖。这是对我们这么长时间努力的一种肯定,也为我们的努力交上了一份完美的答卷。坚韧与耐心,不光对于音乐,对于生命的一切困难,都是弥足珍贵的力量——这正是这份答卷给予我的启迪。

京晚教育
中小学生学习作文赏析

邵顺文点评:

文章主体描写得详细具体,彰显了主题。

语言可以更加简约。

人物的细节,以及具体的曲目,训练中专业的问题,如果表达更加到位,得分更好。

特邀点评人简介:

邵顺文,毛坦厂中学、衡水中学等学校邀请讲授写作,为国内多所名校培养了多名优秀学生。

中国作家协会会员,江苏省散文学会学生创作专业委员会会长,第四届冰心散文奖得主,江苏省美术家协会会员,连云港市儿童文学学会副会长,连云港市散文学会副会长。江苏省中高考作文特邀点评人。

交流电话:18913895555