

鼠标手、跟痛症、钓鱼肩……都是劳损惹的祸



近段时间,到骨科就诊的慢性病患者比较集中。针对这些骨科慢性病,医生分析了原因,同时为其进行了保健指导。

经常加班码字、手指麻木疼痛,成为“鼠标手”

最近,湖南某公司程序员王先生感觉手指麻痛、乏力。他来到湖南中医药大学第二附属医院就诊,该院骨伤一科主任谢义松为其检查后诊断

为右侧腕管综合征。
养生课堂 谢义松解释,腕管综合征俗称“鼠标

睡眠不好对身体的影响存在性别差异。这是美国俄勒冈健康与科学大学发表在《临床内分泌学》上的一项新研究得出的结论。

研究招募了30名男女各半的参试者,他们的体重指数(BMI=体重÷身高的平方)均在25以上,属于超重或肥胖体型。试验过程中,参试者每隔30分钟提供一次唾液样本,以测定他们体内开始产生褪黑素的时间。之后,参试者需记录下连续7天的睡眠情况。研究人员根据褪黑素的产生时间与实际入睡时间的差异,将参试者分为两组:一组为入睡时间与褪黑素产生时间接近,另一组为二者间隔较长。分析结果显示,入睡时间较晚、与褪黑素产生时间间隔较短的参试者,普遍存在明显的健康问题。男性表现出更高的甘油三酯(血脂)水平,腹部脂肪更多,代谢综合征风险显著增加;女性表现出更高的血糖水平,静息心率和全身体脂率也更高。

研究者认为,这一发现表明,男女在面对睡眠不足引发的健康风险时会表现出不同的生理反应,因此在预防或干预措施上也应有所侧重。

(据人民网)

手”。很多人可能每天都要重复打字、移动鼠标无数次,腕关节反复、过度活动,手腕可能出现过劳性疼痛、麻木等症状。

谢义松表示,日常生活工作中要避免腕部的劳损。对于长期用手的职业人员,应避免长时间提重物,注意保护腕部,防止受伤。对于长期使用电脑者,应保持手腕位于中立位,即手与前臂保持一条直线;手部可较之前臂稍低,同时可在腕关节下垫支撑垫,避免腕部长期处于紧张状态,而致腕部劳损。

中年人走路后跟痛,长期劳损患上“跟痛症”

近日,开福区63岁的邓娭毑出现无明显诱因的足跟痛,不仅下地就钻心地痛,行

走起来更是一步一痛。

湖南中医药大学第二附属医院骨伤四科主任孙绍卫介绍,跟痛症是以足跟部及其周围疼痛为主要特点的一种疼痛症,源于足跟长期的慢性损伤或神经受阻,在当今足踝外科领域中十分普遍。患者常出现足底疼痛或酸胀,特别是在站立、行走或负重时加重,休息后有所缓解,晨起时疼痛症状会更加明显。

目前,中医药保守治疗是多数跟痛症患者的首选治疗方法。

钓鱼养身养心,保健不到位可出现“钓鱼肩”

“退休后爱钓鱼,本以为休闲养生,哪想到整出个‘钓鱼肩’来了。”才做完手术的市民曹爹爹说。退休后这几年,

他每日早出晚归,甩杆收杆,经常往河边一坐就是大半天。1年前,曹爹爹感觉左肩膀隐隐作痛。近期,他左肩处疼痛加剧,来到湖南中医药大学第二附属医院治疗。

骨伤三科主治医师林少如发现曹爹爹已有严重的肩袖损伤性关节病,经过骨科专家团队全面检查和深入讨论,为患者实施了反肩关节置换手术。

医生表示,经常钓鱼会使肘关节频繁活动,可能致局部肌肉劳损,进而引起肌腱与骨质附着点的炎症反应,表现为手臂关节痛。此外,不恰当的姿势或技术可能会加重关节负担,进一步恶化症状。因此,钓鱼要有度,避免疲劳性垂钓和长时间机械性垂钓。

7个月后,当王某想赎回

(摘自《长沙晚报》10.13)

秋季防干眼,试试笑哈哈

近日,中山大学中山眼科中心最新临床研究成果发布,证实了“笑的训练”对干眼的治疗效果,其效果与人工泪液0.1%玻璃酸钠疗效相当,为广大长期依赖眼药水的轻中度干眼患者打开治疗新思路。

在此项研究中,研究团队选择299名不伴中重度角膜荧光素染色的有症状干眼患者,并随机分为2组,分别接受8周人工泪液0.1%玻璃酸钠治疗或“笑的训练”,并采用小程序全程记录干预情况。

研究团队根据面部及眼部肌肉运动设计出“笑的训练”口令:“hahaha,茄子茄子茄子,七喜七喜七喜,哈哈哈哈哈”,30遍口令为1次训练,一天进行训练4次。结果表明,在干预8周后,“笑的训练”能有效缓解轻中度、不伴有明显角膜

上皮缺损的干眼患者的症状,效果不亚于0.1%玻璃酸钠滴眼液,在一些体征改善中甚至优于0.1%玻璃酸钠。

中山眼科中心副主任梁凌毅教授解释,我们在大笑的时候处于腹式呼吸状态,结合面部肌肉的共同运动,自主神经系统的激活会刺激泪液的分泌。同时,由于大笑时眼睛眯起来,眼皮里面的肌肉是收缩的,此时会压迫睑板膜挤出里面的油脂成分,在眼睛表层形成泪液。

进入干眼多发的秋季,大众如何预防和应对干眼症状?梁凌毅表示,干眼是一种“三分治七分养”的病,多运动、多喝水、保持心情愉悦、不熬夜的健康生活是很重要的,可以尝试“笑的训练”进行缓解。如果感觉眼睛实在干涩不适,可以选择正规生产的人工泪液进行缓解。

进入干眼多发的秋季,大众如何预防和应对干眼症状?梁凌毅表示,干眼是一种“三分治七分养”的病,多运动、多喝水、保持心情愉悦、不熬夜的健康生活是很重要的,可以尝试“笑的训练”进行缓解。如果感觉眼睛实在干涩不适,可以选择正规生产的人工泪液进行缓解。

延缓衰老有妙招

所有年龄段的人,每周进行一到两次的肌肉训练,如哑铃、俯卧撑、引体向上等运动都对身体有好处,可以增强握力,减少老年后肌少症、肌肉萎缩等情况的发生。

提高灵敏度——捡豆子、交叉走步

关于提高中老年人的灵敏度,国家体育总局医院运动创伤外科主任李芳祥的建议是多练习捡豆子和交叉走步。捡豆子的具体做法是把黄豆、绿豆、红豆各50粒混在一起,在规定时间内把它们

秋风是一年四季中最具有“营养”的风。秋高气爽,有利于污染物扩散,所以秋风最清新,适合进行“空气浴”。清晨到山林、公园做做深呼吸,有保健功效。从现在起坚持晨练至冬季,相当于让全身器官逐渐接受耐寒锻炼,可为冬季保健打下基础。

日常还可多练习腹式呼吸:吸气时最大限度地鼓肚子,暂停1至2秒;呼气时最大限度地收缩腹部,再暂停1至2秒,如此循环往复,每天练习,有助增强心肺耐力。

秋季,坚持户外体育锻炼可提高心肺功能和耐寒能力。老年人可散步、爬山、打太极拳等,中青年人可打球、跑步、游泳等。同时,还可配合一些“静功”,如打坐闭目养神,做到动静结合。

(摘自《当代健康报》)

加大、加深,提高和改善肺呼吸的效率和机能。

2. 每天坚持做一些扩胸运动,提高胸部肌肉力量,能起到扩大胸腔能力,增强呼吸深度的作用。

3. 可以采用调节呼吸法,在空气清新的环境下,慢慢吸气4~5秒,使肺部吸足氧气;再缓慢吐气,练习5~8分钟。另外,常吹口哨也能提高肺活量。

1. 坚持慢跑,或做游泳、踢球等耐力运动训练。在锻炼时注意调节呼吸,逐步使呼吸

(据人民日报客户端)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

买基金巨亏,女子起诉银行获赔九成

近日,中国裁判文书网公布了这样一则案例。记者注意到,法院二审裁定,案涉银行因未落实“双录”要求,且违规承诺预期收益,应承担王某九成损失,赔偿其本金加利息约159万元。

判决书显示,60后投资者王某具有二级市场股票、银行理财产品等投资经验,2021年6月,其在某银行认购了一只基金代码为012XXX的“XX产业前瞻混合型证券投资基金A类”基金产品,认购金额558万元,成交价格1元,成交净值为1元。认购当天该银行未进行“双录”(录音录像)。

随后,双方就损失赔偿问题产生争议,王某投诉该银行在基金产品销售过程中存在

违规行为。2023年6月21日,监管出具的一份《违法行为举报事项答复书》显示:“某银行在销售过程中,存在应双录(录音录像)未双录情况,且客户经理违规承诺预期收益。已责令某银行进行整改,并要求对相关人员进行违规责任追究。”截至该日,王某的投资本金损失约为163.8万元。

此后,王某向法院起诉该银行,要求赔偿自己的投资损失,并提供了录音证据以证明销售人员曾作出收益承诺。

法院判决认为,银行作为专业金融机构,在案涉基金销售过程中存在员工承诺保本保息等违规行为,导致王某投

资损失,显然存在重大过错,应当承担相应的赔偿责任。而王某作为完全民事行为能力的成年人,之前曾投资过理财产品,具有一定的投资经验,应当对投资风险与收益相当有一定认识和理解,亦存在一定的过错,应当自行承担相应责任,综合考虑后,法院认定王某本金及利息损失合计176.25万元,由该银行按照90%责任比例赔偿王某158.63万元。

而王某及银行均不服一审判决。前不久,上海金融法院进行了二审裁决,最终维持了一审判决。

(摘自《每日经济新闻》)

无证医美免费手术,当事双方各担其责

2022年,石女士在某美容院购买美容产品及服务,某美容院附赠石女士免费双眼皮手术。2022年6月,某美容院为石女士做了双眼皮手术。术后,石女士出现双眼无法闭合、流泪等症状。2024年2月,某美容院因未取得《医疗机构执业许可证》擅自为石女士开展美容手术的行为受到相关部门行政处罚,被处以罚款7万元。2024年5月,石女士到重庆某医院进行修复治疗,花去医疗费2万余元,并产生误工费、交通费。石女士与某美容院就赔偿事宜多次协商未果,石女士遂诉至重庆市城口县人民法院,要求某美容院赔偿其医疗费、误工费、交通费、营养费、精神损害抚慰金等各项损失。

法院认为,被告某美容院未选择正规医疗机构进行美容手术,未尽到审慎合理的注意义务,对其自身损害存在一定过错,应承担相应的责任。近日,法院判决消费者与美容机构分别承担20%、80%的责任。

(摘自《法治周末》)

独子出走30年,被判丧失继承权

又因儿子长时间下落不明,张永在2021年向人民法院申请宣告其死亡。

令人没想到的是,失踪已久的小张在该案及后续案件的处理过程中出现了,却始终拒绝和张永见一面。

30年前,当时20岁的小张与父母发生激烈争吵后离家出走,此后,父亲张永和母亲林敏虽曾报警积极寻找,始终未果,无奈之下,二老只好彼此相互扶持度日。

在此期间,张永的弟弟张远对兄嫂多有照顾,不管是日常生活的小事宜,还是带兄嫂出门旅游、生病送医,张远常常陪伴在两老身边,还垫付了不少费用。

随后,伴随着林敏去世,张永晚年更加孤独。

只是和父母联系少,未构成遗弃,而且父亲身体硬朗、经济独立,无需依靠他人生活。但在张远以及其他几名兄弟姐妹眼里,小张近30年对自己的父母不闻不问,应该丧失继承权的主张。

人民法院经审理认为,子女依法应对父母尽赡养义务,且这种义务不因父母有收入、身体状况良好而消失。小张作为家中独子,30多年来对父母不闻不问,没有任何经济和精神赡养,其行为构成遗弃依法应丧失继承权。

人民法院最终判决,张永的遗产全部归弟弟张远继承。近期,该案经二审维持原判。

(据新民晚报微信公众号)

遗失声明
本人黄力遗失长沙市长沙县青山铺镇长沙琳铭通讯科技有限公司电信代办点押金收据凭证1份,金额:壹万元整,收据凭证号:5024247。特此声明作废。

红绿灯故障酿车祸,管理失职担责五成

2023年6月2日,林某驾驶小型普通客车行驶至新疆生产建设兵团第一师阿拉尔市某十字路口时,与刘某驾驶的小型普通客车发生碰撞,造成刘某车上乘客吴某某当场死亡、另外两名乘客受伤。

交警部门调查后发现,两车碰撞时,林某驾车行驶方向的红绿灯不显示,刘某驾车行驶方向的红绿灯显示为绿灯,信号灯处于非正常工作状态,是造成此次事故发生的一方面原因。事故发生时,刘某车速为44公里/小时,林某车速为55公里/小时,两人均超速通过十字路口是造成事故的另一方面原因。据此,交警部门认定阿拉尔市某单位作为道路交通信号灯的管理单位,未尽到管理责任,未及时修复损坏的红绿灯,对此次事故发生应承担同等责任,林某、刘某共同承担本起交通事故的同等责任。

吴某某的家属将林某、刘某、某单位以及两车投保的两家保险公司诉至法院,诉求判令五被告赔偿丧葬费、死亡赔偿金等各项费用95万余元。

庭审中,某单位辩称,该事故发生的主要原因是林某、刘某驾车超速通过十字路口,交警部门认定其单位承担责任无事实及法律依据。法院认为,某单位存在失职,确定由某单位按照50%的比例承担侵权赔偿责任,被告林某、刘某则各自承担25%的侵权责任。

近日,法院判决被告某单位赔偿吴某某家属各项经济损失共计41万余元,林某、刘某及其保险公司亦赔偿吴某某家属相应的经济损失。