



# 术后“动”起来 身体康复更快

大家都知道“生命在于运动”，那对于手术后的患者也是如此吗？也许很多人不相信，但事实上，手术后及早“动”起来，确实有利于身体快速恢复。

## 老人常做4种运动 预防跌倒

数据显示，每年美国65岁或以上的人中有1/4会跌倒，约有300万人因服药后跌倒而被送进急诊室。美国疾病控制和预防中心指出，1/5的跌倒会导致严重伤害，例如髋部骨折或颅脑外伤。跌倒每年还会导致3.2万名老年人死亡。通过以下4个动作的锻炼，可以帮助老年人预防跌倒。

**在墙面和椅子中间站立** 可以在房间的一个角落练习站立，背后是墙壁，身子前方放一张牢固的椅子（确保身体在离墙壁和椅子较近的位置，安全第一），试着闭上眼睛感受站立的感觉，最好忘记墙壁和椅子的存在。至少保持该动作1分钟，注意不要让身体东倒西歪。

**平衡木姿势站立** 将一只脚放在另一只脚前面，就像体操运动中的平衡木运动员那样站立。如果感到难完成，可以试着双脚分开一点，也可以随时用手触摸旁边的固定物以保持平衡。保持该姿势30秒，重复做3~4次。

**“走钢丝”动作** 想象自己在高空“走钢丝”的感觉。如果觉得有跌倒的风险，请在尝试此练习之前确保有一个伙伴。具体方法为：一只脚始终在另一只脚前面行走，从脚跟到脚趾，改变你的重心并训练平衡能力。数一数你能在这条路上走多少步而不会失去平衡。可以闭着眼睛在短距离内进行这项动作，以进一步磨练视觉平衡系统。

**坐立式动作** 强壮的双腿对于防止跌倒也很重要。坐立式动作可以锻炼许多肌肉群，例如腹部、臀肌和大腿肌肉。选一张坚固的椅子舒适地坐下，双脚平放在地上。可以在椅子前放一个台面，以备不时之需。坐在椅子上，臀部朝向座位的前部。当你站起来时，将身体重量均匀分布在脚上。慢慢地坐下来，尽量不要倒下，重复5次。目标是不用手。

晓柏

编译自《美国新闻与世界报道》

曾经，骨科外科手术后进行“卧床休息”一度被医学界认为是较好的恢复方案，但随着医学认知的发展，“卧床休息”逐渐被“鼓励下床活动”所替代。这主要有以下一些原因：

1. 术后初期，静卧休息可以避免部分因运动而对创口造成的伤害，利于其恢复。但是长期卧床会导致人体的血液循环不畅，不溶性纤维蛋白等堆积，易形成血栓，有碍术后恢复，甚至有猝死的风险。

2. 患者静卧休息，与下床活动相比运动量减少，肠胃蠕动放缓，不利于消化吸收，易导致肠胃积食。

3. 卧床休息时，患者缺乏必要的运动，肌肉得不到锻炼，可能会导致肌肉萎缩，影响患者术后的运动功能恢复。

4. 长期卧床会使肺部长时间处于瘀血、水肿的状态，不利于排痰，易引起肺部坠积性肺炎。

5. 长时间室内静卧，患者缺乏有效的日常活动，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，不利于其心理健康的发展。

那么，如何合理有效地进行术后康复活动？

首先，应当遵循“循序渐进，量力而行”的原则，即患者下床活

动需分阶段开展，且需根据患者自身状况选择合适的运动方式和运动量。

恢复初期，患者可先在医生的指导下进行床上的肢体活动，比如静卧时可抬高肢体并辅以冷敷，促进血液回流、消肿；还可进行肌肉的收缩放松活动、关节屈伸活动，以保证肌肉的有效锻炼。

一段时间后，患者情况好转，可在上述锻炼活动基础上增大活动幅度和运动量，如在床上进行踩单车运动，或靠床沿或拄拐杖适当负重行走，待身体状况好转后可在家属陪同下在户外走动。

恢复后期，患者应根据自身情况采取相应的锻炼方式：肩周受伤的患者，可以进行轻微的握拳训练，缓慢屈伸手臂；脊椎受伤的患者，可以在他人或护具保护下直立行走；下肢受伤的患者，可逐步停止倚靠辅助工具，进行负重行走锻炼。

当然，所有下床恢复都需要根据具体情况进行，且以医生的医嘱为准，患者需要做到配合医生，并警惕卧床的五大风险。

中南大学湘雅医学院

2021级八年制博士研究生 李道成

中南大学湘雅三医院骨科

主治医师 何金深

## 国家药监局： 认准儿童化妆品标志“小金盾”

去年12月，国家药监局发布了儿童化妆品标志——“小金盾”，旨在提高儿童化妆品辨识度，保障消费者知情权。不过，时下一些化妆品生产经营者在推销产品时，将“小金盾”标志与获得国家审批、质量认证等宣传用语相挂钩，有意混淆“小金盾”标志的涵义。

**“小金盾”不是产品质量认证标志**

“小金盾”不是产品质量认证标志。今年1月1日实施的《儿童化妆品监督管理规定》规定，儿童化妆品应当在销售包装展示面标注国家药监局规定的儿童化妆品标志（“小金盾”）。“小金盾”是儿童化妆品区别于成人化妆品、消毒产品、玩具等其他易混淆产品的区别性标志，非儿童化妆品不得标注这个标志。

我国对儿童化妆品实行严格监管，主要体现在对儿童化妆品的产品配方设计、安全评估、生产条件

等方面提出更高的监管要求。儿童化妆品上市前，除防晒类产品须经注册外，其他类别产品须经备案。

**选购儿童化妆品请关注“小金盾”**

儿童化妆品，是指适用于年龄在12岁以下（含12岁）儿童，具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的化妆品。通过标识“适用于全人群”、“全家使用”等词语或者利用商标、图案、包装形式等暗示本化妆品使用人群包含儿童的，按照儿童化妆品管理。

依据国家药监局关于发布《儿童化妆品监督管理规定》的公告，自2022年5月1日起，申请注册或进行备案的儿童化妆品，必须标注“小金盾”；此前申请注册或进行备案的儿童化妆品，未按照规定进行标签标识的，化妆品注册人、备案人应当在2023年5月1日前完成产品标签更新。

来源：国家药品监督管理局



走近冬奥项目(四)

## 自由式滑雪

2022年北京冬奥会设立了7个大项，其中滑雪这一大项中又包括高山滑雪、自由式滑雪、单板滑雪、跳台滑雪、越野滑雪、北欧两项等6个小项。被媒体和广大网友称为“天才少女”的中国运动员谷爱凌在此次冬奥会上自由式滑雪大跳台、U型场地技巧等项目中收获2金1银。同时，中国选手徐梦桃夺得北京冬奥会自由式滑雪女子空中技巧金牌，这也是中国女选手第一次在冬奥会该项目中获得金牌。

相较于短道速滑、花样滑冰等传统冰雪项目，大众对自由式滑雪的认知依然较少。事实上，中国一直是自由式滑雪空中技巧项目的传统强队，也是冬奥会上最受期待的夺金热门项目之一。

自由式滑雪（Freestyle Skiing），是选手们在斜坡上自由滑降，通过表演空中技巧，来比拼艺术性的比赛，也被称为“雪原的杂技。”上世纪九十年代，开始进入冬奥。自由式滑雪项目包括雪上技巧、空中技巧、坡面障碍技巧、障碍追逐、U型场地技巧和大跳台等小项，不同小项各具特色。

空中技巧（Aerial）项目中，选手通过陡峭的起跳台跃起，在着陆前的过程中，需要完成各种空翻转体动作。空中技巧打分主要集中在起跳、空中动作和着陆三部分，完成质量乘以动作难度系数，即为一次试跳的得分。空中技巧也是中国冰雪运动中较早起步的一个项目，实力强劲，历史上诞生了中国第一个滑雪世界冠军郭丹丹，以及韩晓鹏、李妮娜等知名选手。

谷爱凌此次在冬奥会夺冠的自由式滑雪大跳台（Big Air）是2022年北京冬奥会上新增的小项。与自由式滑雪空中技巧相比，大跳台的空中动作更加注重创造性和自由度，选手往往会进行空中抓板、倒滑落地等高难度表演，水平飞行距离也会更远一些。

来源：北京冬奥组委官网、澎湃新闻、人民日报等



中国运动员谷爱凌在北京冬奥会上“一跳成名”。