健身爱好者要警惕患上跟腱炎

在越来越关注健康生活的当今社会，产生了一大批热衷于运动的群体，他们或热衷于跑步、或打羽毛球、或跳广场舞、或踢毽子、或登山，丰富多彩的运动给他们带来愉悦的心情和高昂的生活激情。但是健身爱好者需要警惕的是，运动的同时，跟腱炎可能也已经悄悄地靠近了。

跟腱炎是怎么回事？

小腿三头肌下面往远端延伸到跟骨这个部位，上面是肌肉，下面这一段就是肌腱，也就是我们常说的跟腱，它的止点在跟骨这个部位，大概有十几厘米左右的长度。

跟腱炎是跟腱周围组织发生炎性变化，及跟腱本身体部的变化，引起形态学的变化，比如跟腱增粗、变硬。主要是由于跟腱反复过度拉伸，造成跟腱慢性损伤，在短期内难以恢复，慢慢形成的一种变性改变。

跟腱炎最主要的症状就是疼痛，基本上100%都会发生。有些人早晨起来的时候，跟腱经过一夜的休息，不活动、没有牵拉，猛然地活动，跟腱会出现剧烈疼痛；或者白天休息一阵后突然起身活动的时候，跟腱也会因为受牵拉引起剧痛。

跟腱炎好发于哪些人群？

跟腱炎主要是因为跟腱过度使用导致的，所以跟腱过度使用的人群，跟腱炎高发。

比如运动员，或者特别喜欢体育运动的群体，爱跑步、爱打羽毛球等弹跳的运动，这种过度冲击跟腱的运动容易引起跟腱炎。

另外，对跟腱总有干扰或者总有激惹的职业，比如司机踩离合、踩刹车的时候，经常有背伸的动作，对跟腱有一定的干扰，也是跟腱炎的好发人群。

还有，随着年龄增长，跟腱都有一个退变的过程，老年人患跟腱炎的几率也会增加，特别是年轻的时候劳动比较多的老年人，他们的跟腱出现变性，容易导致跟腱炎。

跟腱炎的发病年龄，除了运动员以外，大部分都在35岁以上。

后脚跟上方疼痛怀疑是跟腱炎，需要做什么检查？

医生会问病史，做体格检查，看疼痛的部位在哪里，进行判断，这是很重要的。

肌腱和骨头交界的地方，引起一些炎症的反应，叫跟腱止点病，和跟腱炎的发病部位不一样，要进行鉴别。

另外还可以做一些辅助检查，比如X光片、B超，甚至磁共振检查，这些检查对判断是跟腱止点病，还是跟腱炎，以及对判断病变的范围、病变的程度，都是有用的，那么这三种检查常用哪种？

X光片效果会差一点，主要是用来看骨骼的。B超现在用得越来越多，因为B超是无创的，又简单，价格也低，随时都可以做。另外B超还能发现一些特殊疾病，比如现在痛风的发病率很高，尿酸结晶也可以沉积在肌腱和骨交界的地方，也可以沉积在肌腱的滑膜上，通过B超检查都可以发现。

如果想更仔细、更准确地来判断跟腱炎或者跟腱止点病这些疾患，做磁共振检查是非常有效的，因为在磁共振下软组织看得比较清楚。

跟腱炎能彻底治好吗？会复发吗？

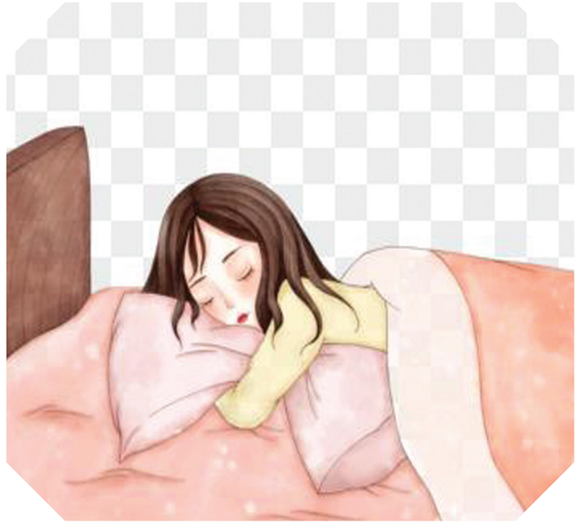
跟腱炎是一种比较难治的慢性病，需要通过积极的康复训练，长期锻炼、保护，另外也需要改变一下生活方式，比如原来喜欢跑步、打球，可以改成骑自行车、游泳，这些运动既能达到锻炼的目的，也能减少对跟腱的刺激。

跟腱炎是可以治愈的，恢复后如果还是经常过度使用跟腱，过度活动后会再次引起跟腱炎。

怎样避免跟腱炎的发生或复发？

在运动之前，要多做一些热身运动，比如牵拉，让跟腱有一个预热的过程，跳舞也好、踢毽子也好，就不容易引起损伤。另外在过度的或者比较大量的活动以后，晚上要用热水泡泡脚，促进血液循环，运动之后对跟腱进行保养，做一些放松的按摩或热敷，对跟腱都是有好处的。

（武 勇）



如何「拯救」睡眠

“睡得好吗”正在取代“吃了吗”成为不少朋友之间见面的开场白。估计没有人会预料到，再日常不过的睡觉在今天会成为一个问题。

中国睡眠研究会之前发布的一份关于国人睡眠状况的报告显示，2012年至2022年这10年间，国人的入睡时间晚了2个多小时，睡眠平均时间由8.5小时缩减到7.06小时。媒体在调查中还发现，我国睡眠障碍人群日益增多，且呈现低龄化趋势。

其实不用这些数据“背书”，日常消费场景中，睡眠“周边”产品的持续火热足以说明一切。褪黑素、酸枣仁、蒸汽眼罩、乳胶床垫、监测睡眠质量的穿戴设备等，每一个风口都支撑起不小的市场。为了摆脱手机的诱惑，强行戒掉睡前刷手机的“瘾”性行为，消除不断晚睡的可能，手机定时盒、手机锁近来成为市场新宠。

睡眠经济的崛起，会让我们睡得更好吗？虽然尚未有严谨的统计或研究，但就日常体验来说，似乎并不如此。在铺天盖地的睡眠经济营销中，睡眠成为一种因稀缺而宝贵的资源，在医学话语的叙事包装下，各类助眠产品成为睡眠这件事的“神助攻”，似乎反倒放大了人们的睡眠焦虑。

睡眠，当然是一种医学现象，但更是一种文化现象。我们可能高估了自己对睡觉这件事的掌控权，相对应的，也低估了社会文化在塑造我们如何睡觉这件事上的影响力。

在崇尚高效的社会，在“付出总有回报”的叙事仍大行其道的今天，起床时间晚、爱睡觉、睡觉时间长往往与懒惰、倦怠这样的标签捆绑在一起。在社交媒体上，“你见过凌晨4点钟的图书馆吗”之类的帖子总是能获得广泛传播，记录早起生活的短视频成为众多人效仿的模板。在这套话语中，抱怨忙碌似乎是成功者的标配，睡眠自由在一些时候却被认为是失败或无所事事的佐证。

没有人否认，在睡眠这件事上，每个人都有属于自己的最适宜模式，而灵活安排睡眠也是个人自由。但面对可以说无孔不入的文化等影响，个人似乎根本难以抵挡。不少人明明可以早睡，也要主动选择熬夜学习或工作，美其名曰拿回对时间的掌控权，但实际上也是对社会流行的“睡眠正确”的妥协与解码。

当然，睡眠不仅是个人问题，更是社会问题。不少人不得不晚睡、被迫睡不好，并不只是个人自制力或情绪处理等自身的管理问题。比如，功利化的教育理念及教学方式让孩子背负沉重的课业负担，因此导致的睡眠不足现象持续凸显；而模糊了工作时间和私人时间的工作机制也让职场人不得已持续保持“在线”状态，自由睡眠变得奢侈。

睡眠对我们是如此重要，人生有接近三分之一的时间躺在床上。关于长期睡眠不足对健康的侵害，每个人都能列出一个长长的清单。这些侵害的发生，损害的不仅是个体的健康，也是国民的健康，单从人力资本折损的角度，睡眠问题就足以成为一个重要的公共卫生问题。如何拯救睡眠，不应只是一个人的斗争。而显然，我们的斗争才刚刚打响，还有很长的路要走。

（据《光明日报》）

家中使用燃气时有哪些注意事项

日常生活中，我们经常使用燃气，那么在家中使用燃气时有哪些注意事项呢？

1.要经常教育儿童不要玩弄燃气灶阀门、胶管及其他燃气设施，以免扭坏阀门或忘记关闭而引起燃气泄漏事故。还要教育儿童不要吊在外露的燃气管上玩耍，以免管接头松动而发生漏气。

2.严禁用空烧燃气来烘烤衣服、床单、小孩尿布等，以免衣物被烤焦发生火灾。

3.燃气灶、热水器及其他燃具都不准在门窗关闭的室内使用，也不能在空气不流通的环境中使用。

4.在燃气管、燃气表等燃气设施上不得挂吊物品，不得搭绳拉线，以免管接头松动造成泄漏。必须特别提醒注意的是：不允许将燃气管线作为电器设备的接地线，禁止在燃气管上烧焊，以免造成事故。

5.燃气设施安装完工后，待通过正式验收，应由燃气公司负责点火试用，禁止私自点火试用。

6.用户不得擅自加长燃气胶管。家用的胶管不得超过2米，胶管两端要用管卡锁紧。用户不得私自加接或加长，因为胶管增长，就会增加被损坏和漏气的可能性。对于老化的燃气胶管，应及时进行更换。 （据《沈阳日报》）

调养气血四步走

中医所说的“气”是指使人体器官发挥机能的动力，在生理上具有保持活力、温暖人体防御外邪等功能。“气”就像是人体的“汽油”，推动五脏六腑的运行，使体表保持正常温度，防御各种病毒入侵。

中医所说的“血”则有两层含义：一是指西医讲的流动在脉管中的“血液”，具有营养和滋润全身的生理功能。二是指与“气”同在的运行载体，中医有句话叫“气为血之帅，血为气之母”，气推动血的运行，血濡养气的充盛。

中医认为，调养气血可以分四步进行：

调脾胃 脾胃是气血生化之源，血液通过脾胃运化生成。脾有统摄血液的功能，治疗血证必须重视调理脾胃。饮食调养可多吃南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等健脾益胃的食材。可煎服“参芪术茶”：取党参5克、黄芪5克、白术3克、淮山药3克、升麻3克，取其煎煮液400克，泡花茶5克，冲饮至味淡。

养肝血 肝藏血，主疏泄，调气机。养肝血是调气血的根本。郁闷暴怒的情绪会损伤肝、脾，导致气血耗伤。切忌生气、熬夜，也不要让身体过度劳累。中医认为“久视伤血”，坐在电脑前工作时，应当特别注意眼睛的休息和保养，防止耗伤气血。

食药膳 补气可食“四君子汤”，此方有益气健脾之效。补血可用“四物汤”，是中医养血的经典药方。

远寒邪 寒邪会让血液瘀滞，经络不畅，气血生化受阻，极易导致关节病变、肠胃不适或诱发咳嗽。要忌食寒凉、温水泡脚、勤做按摩。老人气血常不足，要更加注意。

（王 迪）

健康白城

《中华人民共和国中医药法》及释义

第三十九条 国家采取措施支持对中医药古籍文献、著名中医药专家的学术思想和诊疗经验以及民间中医药技术方法的整理、研究和利用。

国家鼓励组织和个人捐献有科学研究和临床应用价值的中医药文献、秘方、验方、诊疗方法和技术。

【释义】本条是关于国家支持中医药传承和鼓励中医药文献、秘方等捐献的规定。

第四十条 国家建立和完善符合中医药特点的科学技术创新体系、评价体系和管理体制，推动中医药科学技术进步与创新。

【释义】本条是关于建立和完善中医药科学创新体系、评价体系和管理体制的规定。

第四十一条 国家采取措施，加强对中医药基础理论和辨证论治方法，常见病、多发病、慢性病和重大疑难疾病、重大传染病的中医药防治，以及其他对中医药理论和实践发展有重大促进作用的项目的科学研究。

【释义】本条是关于中医药重点研究领域的规定。

第六章 中医药传承与文化传播

第四十二条 对具有重要学术价值的中医药理论和技术方法，省级以上人民政府中医药主管部门应当组织遴选本行政区域内的中医药学术传承项目和传承人，并为传承活动提供必要的条件。传承人应当开展传承活动，培养后继人才，收集整理并妥善保存相关的学术资料。属于非物质文化遗产代表性项目的，依照《中华人民共和国非物质文化遗产法》的有关规定开展传承活动。

【释义】本条是关于中医药学术传承的规定。

第四十三条 国家建立中医药传统知识保护数据库、保护名录和保护制度。

中医药传统知识持有人对其持有的中医药传统知识享有传承使用的权利，对他人获取、利用其持有的中医药传统知识享有知情同意和利益分享等权利。

国家对经依法认定属于国家秘密的传统中药处方组成和生产工艺实行特殊保护。

【释义】本条是关于中医药传统知识保护的规定。

第四十四条 国家发展中医养生保健服务，支持社会力量举办规范的中医养生保健机构。中医养生保健服务规范、标准由国务院中医药主管部门制定。

【释义】本条是关于鼓励和规范发展中医养生保健服务的规定。

（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

医美维权留证据，有理才能说得清

近年来，“颜值经济”蓬勃增长，人们对医疗美容的需求越来越旺盛，也促进了医美市场的发展。但随之出现的非法开展医美服务、虚假宣传、假冒伪劣等行业乱象，不仅严重损害了医美消费者的合法权益，也阻碍了行业的健康发展。

2022年案件数量呈爆发趋势，同比增长166.7%；面部整形类占比66.7%，美体塑形类占比22.2%；涉诉医方多为民营企业……日前，北京市顺义区人民法院梳理了该院近5年来审结的医疗美容消费纠纷案件，提醒消费者在接受服务过程中，应选择实名就医，避免化名就医导致的后期维权认定难，同时应当用照片等形式固定术前和术后形态，并随诊保管好病历资料，避免后期发生纠纷后难以向医美机构索要病历、检测单等就诊资料，确保维权时“有理说得清”。

接诊大夫无医师资质被判欺诈

此前，王某通过微信与某美容公司预约刘医生为其进行医疗美容。当王某在进行红蓝光医美项目时，却发现面诊人员并非刘医生，而是没有医师资质的晋某。为此，王某投诉至行政主管部门，美容公司后被认定“任用非卫生技术人员从事医疗卫生技术工作”。

“我要求美容公司退还诊疗费并支付三倍赔偿。”随后，王某诉至法院。顺义法院审理后认为，王某所做的红蓝光项目应由医生提供面诊，且王某在预约时也明确了应由刘医生接诊，而就诊时却发现是没有医师资质的晋某在提供服务，故认定美容公司行为构成欺诈，应退还王某诊疗费并支付三倍赔偿。

“这样的情况并不少见，近年来顺义法院受理的医疗美容纠纷民事案件不断增长，其中2022年的案件数量更是呈爆发趋势。”顺义法院民三庭庭长王晓磊说，医美消费者反映医方存在的问题主要有虚假宣传、过度承诺、告知说明义务履行不充分、医美诊疗行为不当、效果不佳以及病历书写、管理不规范等，基本涉及医疗美容服务全过程，消费者要求法院适用惩罚性赔偿条款的案件也在逐渐增多。

什么情况下法院会适用惩罚性赔偿条款？顺义法院民三庭副庭长李青表示，对于医美消费类纠纷，需要看医疗机构及人员是否具有相应的资质，即机构是否取得《医疗机构执业许可证》及相应的诊疗科目、诊疗项目，人员是否具备从业项目的资格要求；需要分析医疗美容机构的广告宣传、医美合同、病历记录内容是否客观、真实，是否会影响到医美消费者的判断和决定；医疗产品是否合法正当使用，是否超出产品的适用范围，“医疗美容机构若符合以上任意一项或几项，足以影响医美消费者的判断，使其作出错误的意思表示而同意实施相关手术，则有可能被法院认定为欺诈行为，承担退一赔三的责任”。

医美机构应详细告知诊疗方案

“医疗美容机构是医疗美容服务的第一责任人，应当自觉承担社会责任，诚信经营，营造良好的医疗美容消费环境。”王晓磊表示，医疗美容机构应从规范诊疗行为和依法公开信息两个方面完善管理体系，提升医美服务水平。

王晓磊提醒，医疗美容不同于生活美容，医疗美容机构应严格遵守医疗美容资质相关规定，具备《设置医疗机构批准书》《医疗机构执业许可证》，依法设置医疗美容相关科目并进行备案，由主诊医生或者在主诊医生指导下的执业医生负责实施医疗美容项目。同时，医疗美容机构应严格遵守医疗美容技术操作规程，充分保障医美消费者的知情同意权，术前要通过书面、口头形式详尽告知治疗的适应症以及禁忌等，与消费者签订手术同意书、知情书、告知书，在已详细告知、充分解释治疗项目并征得消费者同意后方可进行相关治疗。

对于记录诊疗过程的病历，按照我国《医疗机构病历管理规定》，就诊者住院病历由医疗机构负责保管，门(急)诊病历原则上由就诊者保管。在日常诊疗环节，医师应按照《病历书写基本规范》书写病历资料，医美机构应妥善保管病历资料，防范病历资料遗失、缺损，减少病历争议。

为便于消费者和社会公众获悉医疗美容机构的相关情况，王晓磊提醒，相关机构应依法公开机构资质情况和从业人员资质，特别是将机构经卫生行政机关核发的医疗机构执业许可证、经核准的医疗美容服务范围、机构内卫生技术人员依法执业注册基本情况、卫生技术人员提供医疗服务时的身份标识等信息进行公示。此外，还应对医疗服务项目的有关情况予以公开，包括医美服务项目名称、医疗技术手段、收费标准、预约方式、出诊医师信息、诊疗流程、注意事项，涉及使用的医疗产品名称、生产企业、生产日期或有效期、批号等，保障医美消费者有充分的知情权、选择权，避免因信息不对称引发误解和纠纷。

作出选择前先查“三正规”

“随着医美行业的发展，低龄和刚接触医美的消费者逐渐增多。”在王晓磊看来，爱美是人之天性，变美却需要理性，医美乱象的整治也需要消费者的积极参与。

王晓磊建议，对于医美消费者，在选择服务机构时，可通过卫生行政主管部门、行业协会等机构公布的权威资料和数据查询相关机构是否具备“三正规”，即正规的医疗美容机构、医生及产品。在机构方面，可以选择到取得《医疗机构执业许可证》的医疗美容医院、门诊部、诊所或设有医疗美容科室的综合医院就医；在接受医疗美容服务前，要了解清楚医护人员是否具有医师执业资质；对于使用的主要医用材料(如注射药物、植入假体等)，要核实清楚其来源、是否带有防伪标志，还可以对产品进行扫码查验真伪。

同时，消费者应知晓医疗美容行为存在技术风险、填充物风险和麻醉风险等多重风险，因此在进行医美服务前应对诊疗风险充分了解并合理评估，理性作出选择。接受服务期间，应当仔细阅读和了解风险告知书、知情同意书的具体内容，并要求医师详细解读，在充分了解可能产生的诊疗风险后再行签字。

“维权时最重要的就是手头上要有证据材料，包括照片、录音、病历和合同等。”王晓磊说，消费者应当多维度固定术前术后的形态，包括术前和术后照片、病历资料、聊天记录、通话录音等。此外，消费者应选择实名就医，并将诊疗费用直接支付至诊疗机构账户中，及时索取并保存好医疗费票据、就诊病历、诊断证明等。在医疗美容过程中，如发现诊疗机构有医疗不规范、病历记录不完整的情形，消费者可立即纠正或停止接受服务并向相关卫生健康主管部门反映。

(据《法治日报》)