

保健> 怎样饮酒才能降低对身体健康的影响?

13

养生> 阑尾炎手术后,找遍全身竟没一个刀口,咋回事?

14

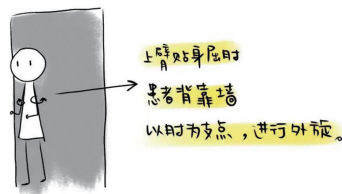
健康> 立春之后容易感冒发烧 认识两种常见配伍中药

15

慢周刊

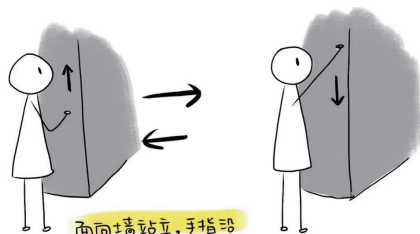
489 期

1. 屈肘甩手



上臂贴身屈肘
患者背靠墙
以肘为支点,进行外旋。

2. 手指爬墙



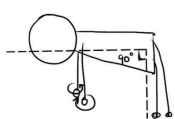
面向墙站立,手指沿
墙缓慢向上爬,使上臂尽量抬高
到最大限度,再缓缓下来。

3. 展翅



站立,双手扶
顶部,双肘
尽量向后运动,
重复如鸟展翅。

4. 画圈



弯腰90°,两上肢自然下
垂,交替顺时针和逆
时针方向的画圈动作,
范围逐渐加大。



图片由受访者提供

00后康复治疗师绘制漫画教防病

“火柴人”做主角,医学科普也能萌萌哒

杨冷 钱小蕾 孙卉

脸蛋圆圆、两颊红红的“火柴人”头戴宽檐冬帽,脖系厚实围巾,身裹一件黄色棉衣。在其左肩,一个箭头标识斜指而下,一旁配以“注意肩部保暖”的温馨提示……自“火柴人”科普漫画在江大附院微信公众号上线以来,创作者朱静雯收获了不少好评。对于此次“跨界”科普,这位00后康复治疗师表示,希望借以这种方式,能够帮助更多人树立健康意识,为医学知识的传播尽一份自己的力量。

去年大学毕业后,朱静雯进入江大附院康复科工作。在与

患者打交道的过程中,朱静雯意识到,随着人们健康意识的逐步提升,医学科普的重要性也愈发凸显,如何将晦涩难懂的医学专业知识通过老百姓愿意看、看得懂的方式呈现,是这位年轻康复治疗师经常思考的问题。

肩周炎是一种患病人数多、治疗周期长的常见慢性病。在治疗过程中,有的患者会见好就收,中途放弃,导致病情迁延多年。平日加强功能锻炼,是预防该病的有效方式之一。为了帮助市民正确认识肩周炎,做到科学预防,去年11月,江大附院紧跟市民密切关注的健康话题,专门安排康复治疗技术中心做好

科普推文准备工作。接过任务,朱静雯思考许久,想到了借助漫画科普疾病防治知识的点子。

创作漫画,设定主要人物形象是关键。“大学康复课上,老师会教学人体各个动作所用到的肌肉力量、用力部位等,为了便于快速、准确地记录要点,我们在做笔记时,会先画一个几笔连成的‘火柴人’,在上面做标注,课后再进行整理。”有了灵感,朱静雯在简易版“火柴人”的基础上,优化设计,增添动作,并根据科普推文的需要,在配图中加入环境、人物身体弯曲具体角度等细节,可爱生动的卡通形象跃然纸上。

活泼讨喜的“火柴人”让这组科普漫画拥有了灵魂,朱静雯对专业认真负责的态度,则为这组漫画注入了生命力。对于画中涉及的医学内容,朱静雯都会反复查阅、对比专业书籍,确保图文科学、严谨。那几天,每天结束繁忙的工作回到家,朱静雯都会利用休息时间进行创作、核对、修改,不久后,组图终于完成。2022年11月24日,江大附院微信公众号以图文结合的形式推送了《疼疼疼!明明三十几,怎么就患上了五十肩》健康科普,受到了不少读者的肯定。

“其实,我画的就是一些很基础的预防动作,只为宣传一些

平时用得着的医学知识,帮助大家认识疾病、了解疾病,树立早防早治的意识,避免病情恶化。”这是朱静雯创作的初衷,也是她的期待。

为此,她还给自己制定了一个“小计划”：“康复医学是最近这些年刚刚兴起的学科,虽然它不像普外科、内科那么普及,但是随着人们对健康要求的不断提高,康复医学也为越来越多的人所需要。今后,我希望能用自己的漫画,让更多人了解这一学科,了解康复理念,用漫画传递健康,用漫画传递快乐。”