

“喜迎二十大 筑梦向未来”

2022年宁波市关爱“小候鸟”系列活动

“小候鸟”成了“小药童”

在百年老字号寿全斋
聆听有礼讲堂
学习中医药文化孩子们体验多种类型的中药炮制技艺。
记者 崔引 摄

穿上“小药童”服装,手上捣鼓着中药,在沉浸式体验中学习中医药文化……8月2日,前来参加由市文明办、市流管办、团市委、市关工委、市慈善总会联合都市报系推出的2022年宁波市关爱“小候鸟”系列活动的孩子们,在宁波百年老字号——寿全斋里拥有了一段奇妙的经历。

1 体验切、捣、碾、水泛丸等中药炮制技艺

这场分站是系列活动的第五站——有礼讲堂·体验国医魅力。中药世界神秘而奇妙,寿全斋国药号有着260余年的历史,隶属于宁波药材股份有限公司,早在今年系列活动刚刚启动时,便主动联系我们,希望加入分站活动的行列,在寓教于乐中,向“小候鸟”们宣扬中医药文化。

上午9点,孩子们根据约定时间准时来到寿全斋,换装后,“摇身一变”成了一个个“小药童”。在工作人员的带领下,他们逐个欣赏起与中药相关的老物件,探索起了百草长廊。

水泛丸引起了更多孩子的好奇,师从浙江省非遗(寿全斋文化)代表性传承人张国甫的海曙区非遗传承人张谦,此时正在通过水泛

丸炮制中药。

“这些丸子啊,之前都是中药粉,但中药粉并不方便携带和服用,所以就通过水,将它制作成一颗颗丸子形状的中药,这样一来,外出携带就比较方便,而且吞服的时候,也不会呛到。现在的六味地黄丸,正是通过类似的方式制成的。”张谦对孩子们说。

2 有孩子感慨要把中医药文化发扬光大

参观结束后,在一楼的学习教室内,我们特意为了“小候鸟”们安排了一堂夏日养生小课堂,讲师结合暑期常发的中暑症状,讲述了中暑的原理,以及一些预防和治疗中暑的妙招。

随后,孩子们在工作人员的指导下,学习制作了防蚊香囊。

“放在大家面前的有5种材料,分别是高良姜、山奈、丁香、冰片、白芷,它们有的具有开窍醒神的功效,有的能散寒止痛,把它们磨成粉,就做成了香囊的基本材料,然后大家把这些粉放进手上的收纳小袋子里,扎紧,最后再放到

香囊袋中,这个香囊就完成啦!”

小姑娘陆羽马上要上五年级了,乖巧的她对这次实践活动另有一番体会:“我觉得,中医药是老祖宗传承下来的,作为我们这一代人,要继承中医药文化,学习里面的精髓,把这项非遗技艺发扬光大。”

「延伸阅读」 下一站——本周五开启快乐亲水之旅

在本周还有两场精彩的活动等待着“小候鸟”们。本周五(8月5日)上午,“筑梦成长·游泳安全请牢记”活动开启,我们将邀请孩子们来到宁波市游泳健身中心,在专业教练的带领下进行亲水体验和防溺水安全教育。

此外,考虑到近期高温频现以及受沙排比赛延期的影响,原定前往象山的“绿色生活·拥抱蓝色海洋”活动取消,改为在本周六(8月6

日)晚上举行“绿色生活·文旅国漫季”活动,届时,我们将邀请“小候鸟”和家长们一起来到宁波影都(东门口店),游览儿童国漫市集、阅读国漫绘本、观看动画电影,享受美好的周末时光。

想参加活动,请按以下报名方式报名——

一、拨打电话专线报名:0574-87685325(工作日上班时间为9:00—17:30,请说明报名“小候鸟”

系列活动);

二、甬上客户端报名:扫描下方二维码,在甬上客户端打开活动页面,进入报名区域,留下相应信息。

此前已在甬上客户端报名“拥抱蓝色海洋”活动的“小候鸟”们,也请别担心,我们会与家长逐个沟通,优先满足你们参与活动的需求。

记者 朱琳 王思勤

37岁家中“顶梁柱”被砸成截瘫
个性化定制支具让他如愿站立行走

近日,记者在宁波市康复医院康复工程与辅助技术中心见到了完全性截瘫患者江山(化名),这是他开始行走训练的第三天,扶着平行杠来回几趟,虽然颤颤巍巍,但能重新走动起来,他还是感到很开心。而让他如愿以偿的关键,是腿上的那副支具。

1 工地上受伤,成完全性截瘫

去年6月的一天,江山像往常一样在工地上干活,一台吊机一下没抓稳,吊着的钢梁直接压下来,正好砸到了他的腰。被紧急送到医院后,他被确诊为腰椎第2节骨折,虽然进行了手术,但“完全性截瘫”已板上钉钉。而他,才37岁,是一个家的“顶梁柱”。

术后第5天,江山被转到宁波市康复医院,从入院起,康复医生就带着他进行床边训练,两个月后,他终于可以自主在轮椅上坐稳了。之后数月,江山总觉得自己,还能够不借助外力站起来,康复团队却一遍遍提醒他:“该配支具了,越早借助支具进行行走训练越好。”

宁波市康复医院中级辅助技术工程师刘佳说,康复界有一句常说的话:“能站不要坐,能坐不要躺。”人只有在运动中,呼吸、血液、消化系统才能真正动起来,才能有效激发机能,有质量地延续生命。而对于截瘫患者来说,支具就是能帮助他们实现站立行走、重获生活自理能力和社会参与能力的关键。

终于,江山接受了康复团队的意见,个性化定制了如今腿上这副Walkabout截瘫行走支具,开始积极接受每天1小时的行走训练。

2 个性化定制支具成为重新行走的关键

“江山腿上的这副支具,从取模到制作完成,再到寄回来,需要10天到半个月,需要根据患者的具体身体状况,来确定所需组件,调节安装位置。”刘佳举例,比如,江山的这副支具没有腰托,只适用于能自主坐稳的截瘫患者,如果是无法自主坐稳或损伤在腰椎第1节以上、胸椎第4节以

下的完全性截瘫患者,还需在支具上配置腰托,稳定腰部力量辅助行走;再比如,这副支具上膝关节铰链的材质是根据江山的膝关节力量选择的,手拉锁高度是根据江山的身体比例确定的。

支具到位后,康复团队又为江山精心制定了一套个性化训练方案。

3 需要辅助技术的人群不只有残疾人

截瘫行走支具只是众多辅助器具中的一种。辅助器具共包括12大类、132个次类、802个支类,常见的有假肢、矫形器、轮椅、助行器等,产品多达数万种。通过对人体的功能障碍进行全面评定,帮患者适配、定制、安装不同辅助器具来矫治畸形、弥补功能缺陷、预防和改善功能障碍,是康复工程科的范畴。

刘佳介绍,很多人认为辅助器具是残疾人的专属,但其实老年人、非

传染性病患者、精神卫生疾病患者以及身体功能逐步减退者,都是需要辅助技术的人群。尤其是在社会老龄化日益严重的趋势下,失能、失智的老人都是未来发生残疾的高危人群,利用辅助器具,可以有效提高他们的独立生活能力。但辅助器具如果没有适配到位,弃用率就很高,因此一定要到正规医院的康复工程科“量体裁衣”,而不是自行网购。

让康复团队和江山自己都感到惊喜的是,他的腰部力量很不错,加上支具精准制作的加持,戴上支具的第二天,已经提前开启了原计划在第三天开始的平行杠内行走训练。如果训练顺利,未来最理想的状况是,他可以在佩戴支具并借助肘杖的情况下自由行走。

宁波市康复医院的康复工程科起步于1998年,是该院的特色科室,近年来致力于推动我市残疾人假肢安装、矫形器应用及残疾人辅助器具配置的个性化和规范化,已为有需求人群私人定制、个性化适配和安装假肢、辅助支具等近万例,精准适配残疾人辅助器具10余万件,让众多患者以另一种姿势“行动自如”。

记者 徐露清 通讯员 刘小环 文/摄



江山戴上截瘫行走支具进行行走训练。