

《中国共产党组织工作条例》提出要“注重运用互联网技术、数字技术和信息化手段,提高工作效能”。数智技术不仅能够为党建工作带来智能化、精准化、可视化的理念变革,还有助于推动党建工作管理模式、业务流程智能化,破解党组织内部活力不足、信息传递的单向性及滞后性等弊端。习近平总书记曾强调,“坚持以改革创新精神推进党的建设”。打造一批功能鲜明、内涵丰富、成效突出的数智化党建品牌,推动基层党建组织和广大党员创新、创优、创先、创效,实现党建品牌从“符号化标识”向“价值化生态”的转型升级,可为新时代党建工作提供可持续的实践范式。

数智化是党建工作品牌建设的“技术引擎”和“基础设施”,数智平台为品牌的精准定位、内容创作、立体传播、效果评估提供了强大的工具和方向。品牌建设是数智化党建品牌建设的“价值内核”,是推动党建工作从“有形覆盖”向“有效覆盖”深刻转变,实现高质量发展。

数智赋能基层党建,可提升政治引领的精准度,利用数据分析和AI,精准把握党员群众的思想动态和需求,实现宣传、教育、引导的“精准推送”和“个性化定制”,让党的创新理论“飞入寻常百姓家”有广度、有温度。可提升组织生活的活跃度,通过线上学习、视频会议、VR/AR沉浸式体验、线上主题党日等活动等,打破时空限制,丰富组织生活形式,提高党员参与积极性,解决流动党员的党建管理难题。可提升党员管理的精细度,建立“党员数字画像”,对党员的学习、活动、履职、作风等进行全过程、量化的记录与分析,实现精准评价、科学考核和关怀提醒。可提升服务群众的实效性,通过线上平台收集民情民意,利用智能算法匹配党员特长与群众需求,打造“群众点单、组织派单、党员接单”的数字化服务模式,让“我为群众办实事”常态化、机制化。可提升党建品牌的知名度,数字化平台是品牌传播的最佳载体,通过可视化呈现(如数据大屏)、融媒体宣传、互动化体验,有效扩大优秀党建品牌的工作成效和社会影响力,形成示范效应。

强化数智思维,打造一体化数字平台。加强顶层设计和系统谋划,将数智赋能党建品牌化建设纳入信息化建设和党建工作总体规划,树立数智化思维和品牌化意识。建设“智慧党建云平台”,构建一个集管理、学习、活动、宣传、服务于一体的中央数据处理平台,避免重复建设,数据孤岛,构建“党建大数据资源池”,整合党员信息库、组织信息库、学习资源库、活动信息库、群众需求库等,实现数据互联互通、深度融合。

联动终端资源,构建多元化应用场景。建立党建数据中心,整合分散在各系统的党建相关数据,加强数据质量管理,确保数据的准确性、一致性和安全性。构建“管理端、党员端、公众端”集约高效的智慧党建平台,管理端(PC端)面向党务工作者,实现组织关系转移、党费收缴、发展党员、三会一课记录等工作全流程线上办理和自动化管理;党员端(移动App/小程序)面向广大党员,提

数智赋能,推动党建工作品牌化建设

马晓艳

供在线学习、参与活动、缴纳党费、建言献策、接单服务等功能,成为党员的“掌上党支部”;公众端(微信公众号/小程序)面向人民群众,提供党建品牌宣传、政策咨询、问题反馈、参与活动的入口,拉近党群距离。

聚焦内容提质,开发智能化核心功能。为优化基层党建,提高治理效能,探索设立“党建创新工作室”,研发集学习、活动、管理和服务于一体的智慧党建体系。“智慧学习”系统利用AI推荐算法,为党员推送个性化的学习内容(文章、视频、课程),打造AI“数字讲师”,进行互动问答和理论学习辅导;“智慧活动”系统支持线上线下一体化活动开展,如扫码签到、线上投票、VR参观红色基地、直播分享等;“智慧管理”系统实现组织生活、会议记录、智能生成、党员表现的动态考评与数字画像生成;“智慧服务”系统建立“民情地图”,可视化展现群众诉求和党员服务轨迹;通过智能匹配,实现党员志愿服务的精准对接。

提炼核心特色,实现党建品牌化输出。基层党组织结合数智化特色,围绕区域特色、核心产业、社会服务、文化建设等,打造“党建+行业”“党建+区域”“党建+文化遗产”等特色品牌项目,提炼出党建品牌的名称、标识(Logo)、理念和口号,如六安市委组织部机关党委的“组工红帆”、合肥交通执法的“同心合一 畅交通”、中铁四局建筑公司的“匠心筑梦”,蚌埠市“淮畔先锋”、凤阳县“鼓乡红韵 与‘凤’同行”等,使党建与业务工作、地区发展深度融合、同频共振。设立“党建数据驾驶舱”,用动态大屏实时展示组织活力、学习成效、服务数据等,让无形的党建工作变得“看得见、摸得着”,成为品牌实力的直观体现。支持创作一批具有思想深度、时代温度和网络锐度的党建融媒体产品,制作高质量的数字化品牌内容,如短视频、H5、动漫、VR纪录片等,通过官网、微信、抖音、“学习强国”等平台进行传播,讲好“数智党建”故事。

激发内生动力,保障品牌建设可持续发展。构建科学评价模型,引入平衡计分卡等管理工具,结合工作实际,设计量化与质性相结合的评价指标体系,并利用技术平台实现指标的自动计算与可视化呈现,建立常态化反馈优化机制,定期(如每季度)生成品牌健康度报告,组织品牌建设复盘会,根据数据反馈及时调整策略。建立激励机制,对成效显著的品牌项目和组织予以表彰和资源倾斜,将成功的数智党建模式进行总结、提炼,形成可复制、可推广的标准化工作法或解决方案,输出品牌价值,扩大影响范围,实现可持续发展。

数智赋能党建品牌化建设是一场深刻的变革,它通过技术的加持,让党建工作更智能、更精准、更鲜活,最终打造出立得住、叫得响、传得开的党建品牌。技术是一把“双刃剑”,在推进数智赋能的过程中,必须始终坚守党建工作的政治本色,防止“技术至上”和“唯数据论”,要关注数字鸿沟、数据安全、隐私保护等问题,在技术的“硬支撑”与人文的“软关怀”之间找到最佳平衡点,让有温度的党建品牌通过有深度的数智技术焕发出生更强的生命力,从而更好地凝聚党员、服务群众,巩固党的执政根基,开创党建高质量发展的新局面。

(作者系安徽建筑大学马克思主义学院教授,本文系安徽省教育系统党建专项课题[AHGXDJ202313]研究成果)

赓续创新基因,奋力擘画“三新”经济发展磅礴画卷

耿天鸿

以新产业、新业态、新商业模式为核心内容的“三新”经济行将成为中国经济的重要组成部分。有着辉煌历史的六安革命老区人民向来以敢为人先、勇于创新而著称,如今肩负着打造六安版“三地一区”的光荣使命,理应大力传承先辈革命精神、赓续创新基因,矢志争当“三新”经济的探路者、行动派和尖刀兵,奋力擘画“三新”经济发展磅礴画卷,加快推进六安现代化经济体系建设。

一、为什么我市能够发展“三新”经济?

我市能够发展“三新”经济,其理由是由比较充分的,主要有以下五个方面。

1. 创新基因给我市发展“三新”经济提供了“动力源”。作为革命老区,我市拥有典型、优质且宝贵的创新基因。从精神层面来看,创新基因已深度融合我市广大干群的精神血脉,因此涉及我市的精神表述语多含有“创新”这一元素,比如:大别山精神表述语之中的“勇当前锋”、三线精神表述语之中的“勇于创新”、六安精神表述语之中的“创新”。从实践层面来看,历史上六安发生过多次重大改革,这些改革无疑都是创新驱动的结果。比如,1978年,六安地区在所辖肥西山南区和六安县三十铺区、徐集区部分地方率先试行家庭联产承包责任制,成为全国农业改革的先行区,而强大的创新基因正是新时代我市发展“三新”经济的核心动力源泉。

2. 时代大势向我市发展“三新”经济吹响了“冲锋号”。2018年,我国首次正式发布“三新”经济增加值数据。自2017年以来的八年间,我国“三新”经济增加值占GDP的比重逐年增加,分别为15.7%、16.1%、16.3%、17.08%、17.25%、17.36%、17.73%、18.01%。这组数据表明,新时代我国“三新”经济呈现拔节生长、持续发展的态势。时代大潮召唤我去抢抓风口机遇,发展“三新”经济。

3. 比较优势让我市发展“三新”经济拥有了“家底子”。我市是优质资源“富矿”:农业资源富足,拥有82个名特优新农产品,662个绿色食品获证产品、340个有机农产品。中药材资源富集,种类占全国1/10以上,且有不少皆可“药食两用”。在地文化资源富饶,非物质文化遗产方面,市级以上项目就有97项;物质文化遗产方面,比如有省级历史文化街区1个、省级以上历史文化名城3个、省级以上传统村落43个、挂牌历史建筑125处、挂牌传统建筑95处。旅游资源相当丰富,获评3A级以上景区53家。生态资源禀赋独特,“好山”“好水”“好空气”世所罕见。主导产业渐趋成型,绿色食品、高端装备制造、新能源汽车零部件、电子信息等产业已有较好基础。这些比较优势是我市发展“三新”经济的重要资源要素或支撑条件,也是我市发展“三新”经济的底气之所在。

4. 科技创新为我市发展“三新”经济装上了“加速器”。科技创新是推动产业创新的核心要素,“科技变量”往往带来产业发展的“增量”。因此,我市积极推动创新型城市建设,成功获批为省级创新型试点城市,大力强化科研攻关,加快科研成果转化与运用。2024年,全市高新技术企业总数达885家,有效发明专利总量达5309件,每万人口发明专利拥有量为12.2件、同比增长14%,每万人口高价值发明专利拥有量为

3.33件,同比增长30.6%,PCT申请量为36件,建成安徽科技大市场六安市场,设立市科创种子基金,在全省率先推出“研发保”、“成果转化保”等系列科技金融新产品。这些数据和做法表明,我市科技创新生态持续优化、活力逐步增强、能力较快提升,从而助推“三新”经济驶入发展快车道。

5. 成功范例为我市发展“三新”经济增添了“说服力”。在发展“三新”经济上,我市不乏成功范例。比如:新产业方面,裕安区运用科技手段,通过精深加工,将传统六安瓜片茶叶融入啤酒生产,生产出跨界融合、风味独特的新中式茶饮—六安瓜啤;新业态方面,霍山县在诸佛庵镇仙人冲画家村,打造安徽省首家红色主题密室《红夜》这个沉浸式文旅体验项目;新商业模式方面,金安区三里桥街道开发“云端赶集”小程序,提升社区居民买菜便捷度。这些成功范例足以证明,我市完全能够发展“三新”经济。

二、在发展“三新”经济上我市可以去做什么?

“三新”经济涉及面广,覆盖领域广泛,在发展“三新”经济上,我市可以去做的事情多种多样,归纳起来,主要有以下三个方面。

1. 聚焦强化科技赋能发展新产业。围绕打造长三角绿色农产品生产加工供应基地,通过科技加持,在产品农产品精深加工上发展新产业,大幅提高产品附加值;围绕打造大别山中药材加工集聚区,强化科技研发,在中药材尤其是“药食两用”中药材开发利用上发展新产业,充分挖掘“药库”宝藏;围绕打造文化强市,在文创产品开发和文化遗产保护性利用上发展新产业,将现代元素融入传统文化,实现经济效益和社会效益“双提升”;围绕打造大别山绿色发展示范区,在生态产品价值实现上发展新产业,依托“好山”“好水”“好空气”大做文章,做大文章,在守护好绿水青山的同时力争收获金山银山;围绕打造合六同城协同创新基地,在科技创新性和颠覆性成果转化与运用上发展新产业,加强与高校院所合作,打好关键核心技术攻坚战,加快推进科技创新成果产业化应用。

2. 聚焦提升消费层次发展新业态。着力开拓平台经济新业态,大力发展电商直播、跨境电商、共享经济,加速提升六安电商产业整体竞争力;着力优化文旅康养新业态,通过跨界融合实现“文旅+百业”“百业+文旅”,加速提升全国知名红绿交文旅康养基地建设质效;着力开个性化经济新业态,积极拓展个性化定制,不断满足老区人民追赶时尚消费潮流、追求美好生活幸福生活的需要。

3. 聚焦提升消费层次发展新模式。着眼于情绪消费发展新商业模式,因地、因时、因人制宜,优化商业空间布局,迎合消费时尚,增加情绪价值,以增强体验感、激发消费意愿;着眼于便捷消费发展新商业模式,探索实施社区一站式服务、社区新零售、即时零售和订阅制消费,为广大消费者提供方便、快捷的生活服务。

三、我市该如何去发展“三新”经济?

发展“三新”经济乃民之所需、时之所至、势之所趋,至于我市该如何去发展这一经济?笔者认为,在切实加强组织领导、强化高质量发展规划引领、提供坚实可靠保障的前提下,着重要正

系统性红斑狼疮患者的防晒指南

SLE(系统性红斑狼疮)是累及多系统的自身免疫病,患者皮肤对紫外线(UV)敏感性远超常人。约70%患者有光敏感,紫外线会诱发或加重红斑、皮疹,激活免疫系统致病情波动。防晒是控制病情、预防复发的关键。本文聚焦SLE患者防晒核心,提供系统实用的防晒方案。

紫外线:SLE患者的“隐形敌人”

紫外线分为UVA(320-400nm,长波)和UVB(280-320nm,短波),二者对SLE患者的危害机制不同。UVA穿透力强,可直达真皮层,破坏胶原纤维和弹性纤维;UVB主要损伤表皮层,导致红斑、水肿、脱屑,直接加重SLE患者的“蝴蝶斑”症状。SLE患者的皮肤屏障功能存在缺陷,表现为角质层变薄,天然保湿因子减少、免疫细胞异常活化,紫外线更易穿透表皮,触发“光敏感-免疫激活-病情加重”的恶性循环。因此,防晒是SLE患者的“必修课”,需做好防护。

正确选择使用防晒霜

防晒霜是SLE患者日常防护的基础,需“选对成分、用对方法”。优先选用含氧化锌(ZnO)、二氧化钛(TiO₂)的物理防晒剂,反射/散射紫外线,起到防护作用,且刺激性小,适合敏感肌。避免使用化学防晒剂如氧苯酮、阿伏苯宗等,易诱发过敏或光敏感。防晒指数:SPF(防UVB)日常通勤30-50,户外运动50+;PA(防

UVA)选PA+++以上,“+”越多防护越强。

涂抹方法:用量足,全脸“一元硬币大小”(约2mg/cm²),覆盖颈、耳后、手背等;提前15-30分钟涂,每2小时补涂,出汗、游泳或擦拭后立即补涂。搭配维C、维E抗氧化护肤品,增强自由基清除,提升防护效果。

物理防晒:更“硬核”的防护

SLE患者物理防晒是对防晒敏感或病情活动者的“第二道防线”。遮挡工具需选宽檐(≥7cm)硬质帽(草编/棉质)、UV400/100%防UV太阳镜(大镜片护眼周)、深色紧密编织衣物或UPF50+防晒衣(长袖长裤更佳);沙滩、雪地等反射光场景需加面罩、手套或遮阳伞。

室内防护:普通玻璃难阻UVA(穿透约50%-70%),靠近窗户时需拉窗帘或用防晒面膜;汽车贴防晒膜(透光率≥70%、UVA阻隔率≥99%);人造光源(如日光灯)长期暴露可拉遮光帘或换LED灯。

容易被忽略的“防晒盲区”

饮食与用药影响防晒的“隐形战场”。光敏性食物含呋喃香豆素,加剧光敏感,建议适量食用(≤100g)并避开日晒时段。部分SLE药物增加光敏感:羟氯喹长期使用可能致色素沉着;甲氨蝶呤和硫唑嘌呤降低紫外线耐受性。患者用药期间需遵医嘱防晒并定期复诊监测皮肤。特殊场景防晒同样重要。阴天或多云天气,云层

仅能阻挡部分UVB(50%-80%),UVA仍可穿透(30%-50%),需坚持防晒;冬季雪地反射光强(反射率80%),需加强物理防护;高原地区海拔每升高300米,紫外线强度增加4%-5%,需同时加强涂抹防晒霜与物理遮挡。

常见防晒误区

避免陷入常见防晒误区:防晒霜涂一次管一天是错误观念,因出汗、摩擦防晒效果会逐渐失效,需每2小时补涂;阴天不用防晒是误区,UVA穿透力强,阴天仍需防护;防晒霜加重皮肤负担是误解,选择物理防晒剂+温和配方(如无酒精、无香精)对SLE患者更友好;儿童防晒霜更安全是片面认知,成人需根据肤质选择,避免过度依赖;防晒喷雾比涂抹式方便是误区,喷雾可能增加吸入风险且用量不易控制,建议优先选择涂抹式防晒霜。

总结

SLE患者需全年全场景防晒:物理遮挡(宽檐帽、防晒衣)+物理防晒剂优先,避免敏食物,注意室内反反射光,可减少皮肤损伤,降低复发风险。日晒后出现异常(如红肿、关节痛)应及时就医;每月自查皮肤,记录变化;加入患者社群,互相鼓励。

(安徽医科大学第二附属医院消化内科二病区、风湿免疫科联合病区 张佳)

十岁的小宇每天背着满满一书包课本、练习册、水壶和文具,穿梭于学校和课外班之间。最近妈妈发现她站立时肩膀一高一低,背部也有些不对称,带去检查后,医生初步诊断是早期脊柱侧弯。妈妈难以置信:“是因为书包太重了吗?”脊柱侧弯已成为近视、肥胖之后,威胁我国儿童健康的第三大“杀手”。据统计,我国青少年脊柱侧弯的发病率约为2%-3%,若不加以重视,可能会影响孩子一生的健康。

脊柱侧弯:不只是“姿势不好”那么简单

脊柱侧弯是一种脊柱三维畸形,包括侧向弯曲和椎体旋转。通俗来讲,就是孩子的脊柱不再是一条直线,而是呈现“S”型或“C”型弯曲。

脊柱侧弯分为多种类型,其中特发性脊柱侧弯最为常见,约占全部病例的80%,多在青春前期出现,女孩比男孩多见且进展风险更高。那么,沉重的书包是不是导致脊柱侧弯的元凶呢?答案并不简单。沉重的书包虽然不是导致脊柱侧弯的直接原因,但会加剧已有问题的发生。

专家解释:“书包过重会导致肌肉疲劳和不对称负荷,可能加速侧弯进展,尤其是对那些已经患有轻度脊柱侧弯但尚未被发现的儿童。”

影响孩子脊柱健康的因素

除了书包重量,以下因素也与脊柱健康密切相关。不良姿势和久坐:长期趴着写作业、斜着身体看电视等;课桌椅高度不匹配:导致孩子读写时弯腰驼背;运动不足:核心肌群力量不够无法有效支撑脊柱;营养失衡:钙和维生素D摄入不足影响骨骼强度;遗传因素:有家族史的孩子风险更高。

自查脊柱侧弯六步法

脊柱侧弯早期发现至关重要,以下是家长可以在家进行的简单检查方法:

第一步:观察双肩,让孩子自然站立,观察两侧肩膀是否等高;

第二步:查看肩胛骨,注意两侧肩胛骨是否对称,有无一侧异常隆起;

第三步:检查脊柱,让孩子向前弯腰90度,从后方水平观察背部,看是否有一侧偏高;

第四步:留意腰疼,观察孩子腰部两侧的曲线是否对称;

第五步:查看骨盆,检查孩子骨盆是否处于同一水平,有无一侧倾斜;

第六步:观察整体,注意孩子穿衣时是否有不对称现象,如裤腿一侧总是更长。

如果发现任何异常,应及时带孩子到小儿骨科或康复科就诊。医生可能会通过X光检查进一步确诊,并测量科布角(Cobb角)以评估侧弯程度。

如何正确选择和使用书包?

虽然书包不是导致侧弯的唯一原因,但减轻负担仍然至关重要:优先选择双肩背包,避免单肩包或手提包;重量限制:书包总重量不应超过孩子体重的10%;合理收纳:最重物品应放在最靠近背部的位置;

调节肩带,使书包紧贴背部,底部位于手腕线上方;使用腰带和胸带,有助于分散重量,减少局部压力。

日常守护孩子脊柱健康

保护脊柱健康应从日常生活做起。培养正确姿势,读书写字时保持“一尺一拳一寸”的原则,即眼

睛离书本一尺,胸口离桌一拳,手指离笔尖一寸。增加体育锻炼,特别是游泳、篮球、羽毛球等对称性运动,有助于增强核心肌群和背部肌肉力量。定期更换姿势,避免长时间保持同一姿势,每45分钟起身活动5-10分钟。保证营养均衡,适量摄入富含钙和维生素D的食物,如奶制品、豆制品和绿色蔬菜。选择合适的桌椅,确保孩子学习时脚能平放地面,膝部与臀部同高,桌面高度与肘部齐平。

如果发现脊柱侧弯该怎么办?

一旦确诊脊柱侧弯,也不要过度恐慌。根据侧弯程度,有不同的干预方案:

轻度(Cobb角<20°):通常建议定期观察,结合物理治疗和运动康复;

中度(Cobb角20°-40°):可能需要进行矫形支具治疗;

重度(Cobb角>40°):可能需要考虑手术治疗。

青春期是脊柱侧弯进展最快速的时候,也是干预的黄金时期。家长应特别关注10-16岁孩子的脊柱健康。

守护脊柱,挺直未来的脊梁

孩子的脊柱健康关系到他们一生的生活质量。沉重的书包只是冰山一角,更重要的是培养孩子良好的生活习惯和姿势意识。作为家长,我们既要关注孩子学业的进步,也要重视他们身体的健康发展。定期检查孩子的脊柱,减轻不必要的负担,鼓励多样化运动,才能让孩子真正“挺直腰板”走向未来。

(阜阳市妇女儿童医院 冯永新)

确看待和处理以下十个方面的关联性。

1. 鉴于“三新”经济与观念经济的关联性,我们决不能躺在革命老区的“功劳簿”上去“啃老本”,要真正解放思想、更新观念,与时俱进、推陈出新,在广袤的红色热土上尽情绘画“三新”经济壮阔图景。

2. 鉴于“三新”经济与资源经济的关联性,我们决不能捧着“金饭碗”去当“富乞丐”,要充分发挥好我市资源优势,挖掘开发资源宝藏,在“三新”经济广阔天地大显身手,把突出比较优势转化为巨大发展胜势。

3. 鉴于“三新”经济与科技经济的关联性,我们必须牢记“科技是第一生产力”,始终坚持科技要牢牢,突出培养“懂科技、懂产业、懂资本、懂市场、懂管理”复合型科技产业组织人才,为“三新”经济发展提供人才支撑。

4. 鉴于“三新”经济与人才经济的关联性,我们必须牢记“人才是第一资源”,始终坚持抓好人才引育,突出培养“懂科技、懂产业、懂资本、懂市场、懂管理”复合型科技产业组织人才,为“三新”经济发展提供人才支撑。

5. 鉴于“三新”经济与创意经济的关联性,我们要清晰认识到创意策划是“三新”经济发展的重要前提之一,做到创意为先、策划在前,注重创新市场需求分析,资源整合模式和服务场景设计,加速技术商业化,拓展产业边界,激活市场活力,为“三新”经济发展提供核心驱动支撑力。

6. 鉴于“三新”经济与融合经济的关联性,我们要清晰认识到融合是“三新”经济的一个显著特征,倾力推进“千行百业”“三融共融”,一二三产业融合发展,力争以融合促发展、靠融合增效益。

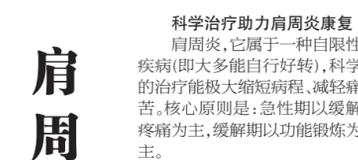
7. 鉴于“三新”经济与情绪经济的关联性,我们要清晰认识到“三新”经济与情绪经济高度相关,在推进“三新”经济发展中关注经济活动的情绪价值,把握消费者的情绪需求,注重增强其消费过程中的情感体验和心里满足,力求实现经济效益与社会效益“双赢”。

8. 鉴于“三新”经济与智能经济的关联性,我们要清晰认识到智能化是“三新”经济的核心特点之一,在推进“三新”经济发展中高度重视实施“人工智能+”行动,着力推进经济活动与人工智能深度融合,为“三新”经济发展提供有力的技术支持。

9. 鉴于“三新”经济与时尚经济的关联性,我们要清晰认识到“三新”经济为时尚经济提供创新驱动力,勇立潮头、奋楫笃行,大力发展“三新”经济,为满足时尚需求奠定基础。

10. 鉴于“三新”经济与朝阳经济的关联性,我们要清晰认识到“三新”经济是典型的朝阳经济,具有高成长性、创新性和广泛带动作用,坚定信心、矢志不渝,在全市持之以恒发展“三新”经济,为六安经济高质量发展筑势赋能。

(作者系六安市市场监管局三级调研员)



肩周炎防治攻略

肩周炎,它属于一种自限性疾病(即大多能自行好转),科学的治疗能极大缩短病程,减轻痛苦。核心原则是:急性期以缓解疼痛为主,缓解期以功能锻炼为主。

一、疼痛期治疗:

1. 休息:减少引发疼痛的活动,但仍需无痛范围内摆肩练习。
2. 药物治疗:在医生指导下,使用非甾体抗炎药(如布洛芬)口服或外用,以消炎镇痛。
3. 物理治疗:冰敷(急性疼痛时)、超声波、冲击波、中频电疗等。
4. 封闭注射:对于疼痛剧烈的患者可给予封闭治疗,能快速、有效地消除炎症,打破“疼痛-不敢动-更粘连-更痛”的恶性循环。

二、僵硬期与缓解期治疗:

此阶段功能锻炼是重中之重,需遵循“循序渐进、持之以恒”的原则。

1. 钟摆运动:身体前倾,患肢自然下垂,像钟摆一样进行前后、左右划圈摆动。
2. 爬墙运动:面对或侧对墙壁,用手指指墙向上“爬行”,直至感到疼痛无法再向上为止,每天标记高度,力争天天有进步。
3. 毛巾操:双手身后抓毛巾,健侧在上,缓慢向上拉动患侧手。
4. 肩关节外旋/内旋拉伸:利用门框或棍棒进行肩关节的内外侧拉伸。
5. 手法松解:对于长期锻炼效果仍不佳的患者,医生可在麻醉下进行肩关节粘连手法松解术,在无痛状态下将粘连的组织撕开,术后需立即配合主动锻炼以防再次粘连。

6. 关节镜微创手术:对于极少数顽固性病例,关节镜下行“关节囊松解术”是最终的有效解决方案,创伤小,恢复快。

肩周炎是一场持久战,但它绝非不治之症。它考验的不仅是医生的技术,更是患者的耐心和毅力。请记住关键点:明确诊断是前提,阶梯治疗是手段,坚持康复是核心。

如果您正遭受肩痛的困扰,请不要独自忍受,更不要盲目地进行暴力拉伸。请及时寻求专业骨科医生的帮助,让我们为您制定个性化的治疗方案,助您早日打破“冻结”枷锁,重新拥抱灵活自如的生活!

(六安市中医院骨伤科 王文亮)

二、预防胜于治疗,请您牢记以下几点:

1. 积极控制原发病:尤其是糖尿病患者,需严格控制血糖。
2. 避免肩部长期制动:即使因伤病需要固定肩部,也应在医生指导下,尽早进行无痛范围内的肩部轻微摆动练习。
3. 肩部保暖:避免空调、风扇直吹肩部,天气转凉时及时增添衣物,防止风寒湿邪侵袭。
4. 纠正不良姿势:避免长期伏案姿势,每工作1小时起身活动5分钟,做一做扩胸、耸肩、绕肩运动。

1. 积极控制原发病:尤其是糖尿病患者,需严格控制血糖。

2. 避免肩部长期制动:即使因伤病需要固定肩部,也应在医生指导下,尽早进行无痛范围内的肩部轻微摆动练习。

3. 肩部保暖:避免空调、风扇直吹肩部,天气转凉时及时增添衣物,防止风寒湿邪侵袭。

4. 纠正不良姿势:避免长期伏案姿势,每工作1小时起身活动5分钟,做一做扩胸、耸肩、绕肩运动。

