

健康达人

阮建绒：护嗓养生 唱好戏



文/李桃根 著名越剧“毕派”名家阮建绒是著名越剧表演艺术大师毕春芳的亲授“关门”弟子，“戚派”艺术的非遗传人。她与越剧“戚派”

表演艺术家金静联袂拍摄的电影《白蛇传》、《血手印》……多次在国内外获大奖。

众所周知，嗓子一向被戏剧、歌唱等语言类演员，视为吃饭的“本钱”。阮建绒自幼能言善歌，加上一副天生的好嗓子，从小就在艺术上崭露头角。但她从戏校毕业入行后，清醒地意识到自己虽有“金嗓子”的天赋，但如不“保养”好，是不会长久的。

为了“维护”好自己的嗓子，阮建绒在剧团的数十年，她坚持定时

适量补充维生素A、C、B，以防鼻、咽、喉部干发、发炎和鼻黏膜出血，声带无力等症状，始终维持其正常功能。她在饮食上从不吃过辣、过甜、过冷、过硬的食物，多吃有益于润喉清嗓和开音的“护嗓”果蔬，如：苹果、梨、黄瓜、菠菜、豆腐、鸡蛋等。尽量避免病毒感冒和受凉感冒，在上呼吸道感染时不过度用嗓发声。同时，严格执行戒烟戒酒、充足睡眠的良好习惯。

为了不使喉部小肌肉疲劳，以增强呼吸道的发音器官的防御能

力。平时她清淡膳食，多喝开水，多饮利咽清火的金银花、菊花、罗汉果、胖大海等茶水。

特别在近两年“新冠”肺炎疫情防控常态化期间，在无法聚集排练和正常演出的情况下，她依然雷打不动每天早晨用专业、科学的练声法“吊嗓子”一小时，下午在家认真制作越剧教学课程的“抖音”，晚上在“直播间”向广大越剧粉丝们传授、演绎越剧“毕派”的经典唱段，以作示范教学，深受各地“越迷”们的喜爱和欢迎。

所以阮建绒的嗓子一直在“派用场”，真诚、执着地为传承、创新越剧“毕派”的非遗工作，尽自己的责任和担当。她常对周围的亲朋好友说：“退休数年来，自己还能与黄金搭档金静老师同台演绎‘戚派’的经典大戏；还能长期坚持开展群文活动，深入社区、乡村等，为大众演出。除了有我的硬朗身板和良好的体质外，与自己还有一副好嗓子是分不开的！可见，呵护、珍惜好自己的嗓子，对每个人，特别是演员来说是何等的必要和重要……”

骨关节手术后，是静养还是及早开始康复训练？什么时候是康复的最佳时间？怎么做对关节功能恢复最有利？来听听长海医院康复医学科康复治疗师曹程兵的专业解答——

□记者 顾向民

许多人认为一不小心骨折后，骨科手术处理或石膏固定后，受伤部位少受力、少活动为好，一百天后骨头慢慢长好，功能自然恢复了。

但专业的康复治疗师认为，这里存在很大的误区。

与大众认知相反，骨折后需要进行一定强度的康复训练，尤其是骨关节术后，创面较大，极易发生软组织粘连，是否进行康复训练和康复训练介入的早晚，直接决定了术后关节功能恢复的好坏。

骨关节术后：莫错过康复良机

骨关节的术后康复训练直接影响关节的功能恢复

长海医院康复科治疗师曹程兵说，骨折后应该尽快在专业康复治疗师的指导下进行康复训练，尤其是骨关节的术后康复对关节的功能恢复起到非常重要的作用。

曹医生说，“越早康复越有利于促进骨关节的功能恢复。专业运动员骨关节手术的康复甚至提前到术前就开始介入。”

曹医生建议，如果手术做得比较好，局部肿痛不太严重的话，一般术后两三天左右就可以康复介入。术后早期的康复称为围手术期康复，在不引起关节活动的影响情况下，让肌肉进行一些收缩，也称之为静态收缩或等长收缩（在不改变肌肉长度的情况下进行收

缩）。拆线之后，则应开始系统的康复训练，进行简单的关节活动，比如在专业康复治疗师指导下开展以功能为主的动作训练，如肘关节的屈曲、伸直，还有一些旋转；肩关节前屈、后伸、外展等动作，对应每个关节的功能需求进行锻炼。手术一个月内，动作的幅度应控制在不引起疼痛的范围内，弯到某些角度疼痛了，可以先暂停，待炎症、肿胀等消除后，再进行比较大的活动。

关节活动切忌盲目，康复专业指导是首选

术后康复训练很重要，但切忌盲目乱动。很多人以为既然多动利于恢复就随便动动好了。这又是一个误区。“自己不能瞎动。”曹医生说，去医院接受康复训练是首选，即使不方便去医院或想在自己

家里活动，也要首先咨询专业的康复治疗师，不能盲目也不能想当然活动，要根据手术的方式和损伤的位置进行针对性活动，有些角度可以活动就多活动，有些角度比较禁忌就先养着，以休息保护为主。

曹医生还强调，骨折术后需要注重动作保护，不要引起关节囊过度收紧，尽量使关节囊处于放松状态，一般以舒适程度作为判断依据。在康复治疗师引导下进行自我训练时，一开始强度不要太大，以循序渐进的原则为主。

错过术后最佳康复期，关节功能恢复难以满足日常需求

一般来说，患者手术完一段时间后，如果明显感觉关节僵硬或明显活动受限并持续如此，就可能错过了最佳康复期。比如术后系统康

复后，关节日常活动范围可以恢复绝大部分，如果错过最佳康复时间，有可能恢复情况下降。曹医生说，无论什么手术，无论什么关节，最好手术完拆线之后，马上到医院康复科寻求治疗，制定一个康复方案。

骨关节术后康复训练介入的早晚直接影响关节功能的恢复，但目前人们对这个意识却非常薄弱。曹医生遗憾地表示，“从医院康复科的门诊情况来看，术后早期主动寻求康复专业指导的人群微乎其微，很多都是术后一到两个月在骨科复诊后已经出现关节受限、肌力减退等问题了，才会寻求康复专业指导。错过最佳康复时间，对骨关节的功能恢复会造成很大的影响。”

当然，以上康复训练的前提是骨折固定比较坚强牢固，如果是粉碎性骨折或骨折伴有有关节周围韧带的巨大损伤，就需要患肢相对制动，等到损伤部位愈合良好以后，再进行关节的活动锻炼。

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪 Shenshixi 主编

中国动物小说

安徽少儿出版社名家力作，钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作，引导学生懂得敬畏生命，与自然和谐相处。**有品质、有颜值、有内容；融合故事性、趣味性、知识性的一套品藏书系。**

沈石溪 原名沈一鸣，1952年生于上海，祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主，深受青少年喜爱，被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选中小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。

一心只想种田的独角斗牛，舍身救虎的警犬，与刺猬相依为命的山鸡……

向往大海的孤单海豚，望子成狼的铁血狼母，辽阔草原上奔腾的野马……

傲立风雪中的忧伤狼王，洁白如雪的遍野丹顶鹤，聪明勇敢的野兔……

困兽犹斗的倔强雪豹，舐犊情深的虎爸虎妈，回归荒野的驯狼家庭……动物荟萃，名篇集结。

知恩图报的虎女蒲公英，悲壮而不乏睿智的高山红狼，不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……

绝处逢生的熊王，重情重义的牧犬，翱翔天空如旋风般的山鹰……