



15.6 万人次围观！ 体育中考前必听这堂课“科学冲刺不受伤”

内容来源 / 泉州市科普融媒体中心、泉州网、九病区翁嘉豪、许益家

中考体育备考进入关键冲刺阶段，科学训练和如何安全防护，成为广大考生和家长最为关心的问题。为助力学子们掌握科学运动技巧，有效规避运动损伤，4月11日，由泉州市科协、市教育局、市体育局、市关工委联合主办，泉州市正骨医院（泉州市体育医院）等承办的东海科普大讲堂第48讲，在泉州市科技馆一楼学术报告厅顺利开讲。

我院运动医学科医疗学科带头人朱勇主任受邀担任主讲嘉宾，与科室医护团队共同带来了主题为“备战中考体育，科学冲刺不受伤”的公益科普讲座，为中考学子备考之路筑牢健康防线。活动吸引现场100余名观众到场参加，同时依托“泉州网”等平台进行同步直播，累计约15.6万人次在线观看。



现场还为朱勇医生颁发了证书，感谢他的专业与公益初心



科普现场

详解损伤防护技巧 助力体育中考冲刺

本次讲座围绕“中考体育训练损伤处理及防护”主题展开，朱勇医生针对考前学生与家长最关切的核心问题，系统性讲解了运动后肌肉酸痛、运动中肌肉痉挛、肌肉拉伤、临考期运动损伤应急处理、饮食调理、青少年日常运动量科学提升及运动损伤预防等考生们经常遇到的问题，为考生及家长提供了实用的运动健康指导，

助力科学备考。

朱勇医生强调，热身与放松至关重要，考前训练切忌“周末报复性加练”，应遵循“循序渐进”的总原则，将日常规律训练、保证充足睡眠与合理营养补充置于首位。针对成绩提升，他指出“练对”比“练多”更重要，需通过动作评估发现身体“短板”，并加强核心稳定性训练，以此优化发力模式。

互动环节

学子踊跃齐参与 热身动作现场实操

同学们踊跃参与，认真跟练，真正做到“听有所获、练有所得”，让科普从单向宣讲转变为双向互动。

最后，朱医生还从饮食配合、心理调整及运动安全等方面，给出了全方位备考建议。他表示，科学应试的关键在于将专业的防护知识、规范的训练方法与良好的运动习惯相结合。

随着中考体育分值的提升，

学生运动损伤风险与科学训练需求日益凸显。作为全省首家专注体育健康的专业医疗机构，此次活动是我院践行公益使命、关爱青少年健康的具体实践。

未来，泉州市正骨医院（泉州市体育医院）将持续聚焦群众健康需求，延伸公益医疗服务，以实际行动守护全民健康，真正实现“运动有伤，正骨有方，体医融合，让运动更安心”。

传承百年“千钧拔锭”正骨术，筑牢生命防线！ 泉州正骨手法破局“人生最后一次骨折”

内容来源 / 福建卫生报

无影灯下，牵引床前。81岁香港返乡探亲的郑老伯（化名）因不慎摔倒，左髌剧痛被紧急送入泉州市正骨医院。该院老年骨科主任医师吴天然及陈夏平团队运用庄氏“千钧拔锭”正骨手法——即股骨外展解锁复位和中立位持续牵引，配合微创内固定，为老人完成手术。

微创手术时间不到1小时，出血极少。郑老伯术后次日坐起进食，数天后顺利出院。这正是泉州市正骨医院“中医手法+现代极速救治”的典型场景。医院以百年正骨技艺融合现代诊疗体系，为高龄患者筑牢生命防线。

正骨绝活融于诊疗，古法绝技护佑康复

老年髌部骨折被称为“人生最后一次骨折”，其中股骨粗隆间骨折发病率高、并发症多、死亡率居高不下。泉州市正骨医院深耕南少林医武结合精髓，将百年正骨技艺全程融入诊疗，让传统中医成为老年骨折疾病救治的核心优势。

闽南骨伤名家、医院创始人之一庄子深先生独创的“千钧拔锭”手法，原为髌关节后脱位复位绝技，经老年骨科团队改良后，精准用于股骨粗隆间骨折。

在郑老伯救治过程中，这门古法手法发挥关键作用：无需切开剥离，先以外展外旋解锁骨折端，再借屈膝90°支点持续牵引扳拉，最后转为中立位完美复位。全程“手摸心会，以‘小劲’破‘千斤’”，既快速精准闭合复位，又最大限度保护血管与软组织，为微创固定与快速康复打下坚实基础。

依托传统复位优势，医

院全程采用闭合复位加微创固定，手术核心操作仅十余分钟，创伤小、出血少、恢复快。

围手术期，中医特色全程介入：入院即给予医院自制中药消肿止痛，快速缓解症状，缩短术前等待时间；术后予中药辨证论治，促进骨痂生长，加速愈合；结合泉州市体育医院平台，为老人量身定制药膳调理，从手法复位到中药干预，再到药膳调养，完整的中医链条让郑老伯术后疼痛迅速减轻，胃肠功能稳定，康复速度远超常规治疗。

同样受益于中医特色的还有多位高龄患者。年近80岁的邱阿姨（化名）在暴雨中摔伤右髌部，入院后同样接受“千钧拔锭”手法复位、微创固定，配合中医康复，术后很快恢复活动能力。正是这种“古法有绝活、中医有全程、疗效有保障”的特色模式，让泉州市正骨医院在老年髌部骨折领域形成了不可复制的优势。



术后，郑老伯为医生点赞



老年骨科医护人员入户拜访了住在泉州惠安的90多岁的王阿婆（化名）



老年髌部骨折规范化诊疗上的专业优势，老年骨科收获患者满满的赞誉与感谢

现代诊疗提速增效 极速护航老年健康

面对高龄、多病共存的老年髌部骨折患者，泉州市正骨医院以现代医学理念构建极速、安全、协同的现代化救治体系，将“快”与“稳”做到极致。

医学指南明确指出，老年髌部骨折在48小时内手术，可显著降低死亡率与并发症。泉州市正骨医院为此建立老年髌部骨折全天候绿色通道，破除周末、节假日及诊疗流程限制，检查、检验、影像、麻醉、手术及康复全流程优先处置。昔日需预约多日的项目当日完成，全力保障患者在入院后48小时内顺利完成微创手术，实现救治“不打烊”。

针对高龄患者基础病多、

风险高的特点，泉州市正骨医院将老年髌部骨折救治列为院长工程。在院领导指导下，组建多学科协同团队（MDT），老年骨科、麻醉科、内科等科室联动评估、同步处置。麻醉科实施超前镇痛，提升就医舒适度；内科快速调控血压、血糖等基础病；手术室优先安排手术台次；康复科在术前即介入指导，术后衔接康复，构建全流程安全救治闭环。

数据显示，2025年5月至2026年5月，老年骨科完成老年髌部骨折手术347例，患者术后5至7天即可出院，并发症发生率和死亡率显著下降。

此外，泉州市正骨医院坚持

入户随访十余年，为偏远、失能、行动不便的老人提供上门复查、特色诊疗、康复指导及防跌倒宣教等服务，把医疗服务延伸至患者家门口，用持续守护温暖夕阳人生。

“一技”正骨传百年，极速护航暖桑榆。泉州市正骨医院坚守中医本源，融合现代医学精华，以“千钧拔锭”正骨绝技为技，以多学科MDT协同为器，以全周期温情服务为心，走出了一条闽南正骨特色鲜明、疗效突出的老年髌部骨折专病发展之路，让更多高龄老人远离病痛，重归安康生活。