

# 表演损伤频发 演奏家如何保护自己的双手

我们常常在音乐中感知演奏家的内心世界,却很少能“听出”他们机体的伤痛。美国著名钢琴家莱昂·弗莱舍因右手受伤而被迫将自己的职业生涯转向指挥、教学和左手演奏;钢琴家郎朗曾因练习拉威尔的《左手协奏曲》导致左手受伤而休整了一年多……不断出现的演奏过劳损伤,让越来越多的音乐家、乐手重视自己身体机能保护的同时,也让表演损伤逐步走入公众视野。

## 表演损伤 殃及演奏家生涯

无论对于键盘演奏,还是弦乐演奏来说,演奏过程都需要手指精巧快速地切换,以及左右手的高度配合。长时间、高强度的练习很容易导致手指和手腕出现机能损伤。

很多知名演奏家都或多或少存在手疾,图雷克、莱昂·弗莱舍、阿什肯纳奇、傅聪、陈宏宽、郎朗等众多钢琴家都遭遇过类似的问题;莱

昂·弗莱舍37岁事业如日中天之际,右手经诊断为肌张力不全症,几乎无法康复,被迫开始了长达35年的左手单手钢琴练习;2013年4月,郎朗的老师加里·格拉夫曼因为左手突然受伤,不得不取消在西安举行的钢琴独奏音乐会;郎朗也曾因练习拉威尔的《左手协奏曲》导致左手受伤而修整了一年多;被欧洲乐坛誉为“钢琴女皇”的著名钢琴家居莹也曾因为练琴过度而导致肩胛劳损。

业内人士指出,除了过度运用手部力量之外,由于长时间训练,演奏家的肩颈、手臂、脊椎、腰,甚至是腿也很容易成为劳损的“重灾区”。

## “少食多餐” 科学分配练琴时间

如何在提高技术的同时,又能有效避免机体的损伤?业内认为“少食多餐”“劳逸结合”不失为一种好方法。

2002年,距离柴可夫斯基国际钢琴比赛还有两个月,钢琴家居莹正在分秒必

争地准备比赛曲目,由于训练太密集,导致肩胛受损。“那时候我基本动不了了。当时医生建议我一个星期之内不能练琴。如果再练琴,就治不好了。”居莹告诉记者,自己忍住一个星期没有碰琴。在理疗师的治疗下,居莹花了一个月的时间完全恢复健康。最终,她凭借精湛的演奏艺术夺得柴可夫斯基国际钢琴比赛铜奖。

为了避免手部劳损,居莹总结了一套自己的方法:将练琴的时间分割成不同时段,劳逸结合,“每两小时是一个时段,练习一个小时,站起来活动一下,做做拉伸运动”。此外,她每周还会去做普拉提,锻炼一下平时不常用的肌肉。

## 用脑、慢练 将难点拆开练习

即便是成熟的演奏家,也会遇到技术难点。为此,他们投入了大量的练习时间,从而导致损伤。其实,攻克这些技术难点,不光是靠时间的累

积,更重要的是要用脑、要掌握高效练琴的方法。

小提琴演奏家党华莉认为,练习高难度的曲目时,除了保持正确的手形、“少食多餐”之外,还要高效练琴。“在练琴之前要明确自己昨天解决了什么问题,今天要解决什么问题。把大事化小,把它拆分开来,再分解着去练,有重点地去练。”

在接受记者采访时,很多演奏家不约而同地提到了慢练。居莹认为慢练是一种练习的好方法。“我很享受慢练的过程,你可以把谱面上所有作曲家留下的知识和密码吃透,练透了以后再加快速度。任何的技术难点都可以通过慢练、通过音乐思维去解决。”

此外,在练琴之前做有效的热身也很重要。党华莉告诉记者,她会在练琴或者上台演奏之前中速、慢速地练习曲目,或者练习单音阶,“这种方法能有效避免拉伤,让身体快速进入状态。”

(北青)

## 市妇幼保健院 积极倡导自然分娩

本报讯“我体重那么重,还患有妊娠期糖尿病,我都不敢相信能顺产,这多亏了你们呀!”近日,出院不久的产妇张女士通过微信向市妇幼保健院西院区妇产科主任刘展咨询时,再次道谢。

27岁的张女士,身高165厘米,体重114公斤。本来孕前体重就超标的她,怀孕后体重更是一个劲儿增长,她担心这样胖下去会影响胎儿健康,于是慕名来到市妇幼保健院西院区妇产科产检,被确诊为妊娠期糖尿病。此病容易导致妊娠期高血压综合征等并发症,再加上肥胖,产道有大量脂肪堆积,扩张不好,也容易造成难产。多种难产因素叠加,让张女士非常担心能否顺产。

“只要符合自然分娩的要求,我们都会鼓励孕妇尝试自然分娩的。自然分娩对孕妇创伤小,出血少、感染风险小、住院时间短、身体恢复快;胎儿经产道挤压,能有效促进神经发育和肺成熟,出生后能大大降低肺透明膜病、新生儿湿肺和吸入性肺炎的发生率等,好处很多,让我们一起努力!”刘展笑着鼓励她。但刘展明白,想让张女士自然分娩得先消除她体重增长过快、血糖高等拦路虎。刘展将她列为重点孕期管理对象,为她建立围产期保健档案,反复叮嘱她按时产检;每次产检,都认真指导她科学饮食,根据胎龄和胎儿的营养需求等为她精心定制食谱,手把手教她如何合理运动,严格控制体重和血糖。贴心的刘展与张女士互加了微信,便于她随时咨询。经科学指导、严格的孕期管理,加上张女士遵照医嘱积极配合,后期她的血糖基本恢复正常,临近预产期时体重仅增加了10公斤,控制在孕期正常体重增长范围内。刘展等认真全面评估后,认为她已具备试产条件。

10月21日,孕足月的张女士突然破水,急诊入住西院区妇产科待产。刘展和值班医生代淑芳为其快速检查,再次评估确认后,护送她进入产房待产。生产过程中,刘展及助产人员守护左右,严密监测胎心,观察产程进展。分娩阵痛让第一次生产的张女士几次要求剖宫产。刘展及助产人员不断鼓励,安慰稳定产妇情绪,并利用分娩镇痛技术减轻其疼痛。通过共同努力,张女士顺利自然分娩一名重3600克的健康男婴。

据了解,该院本部和西院区一直以“关爱妇幼,相约健康”为宗旨,积极倡导孕妇自然分娩,并致力于通过规范产检、注重孕期体重管理、减少妊娠期肥胖及并发症发生率等手段,实现降低首次剖宫产率的目标,让母婴更安全、更健康。刘展提醒广大孕产妇,要积极采取健康的生活方式,科学膳食、规律运动,维持孕前及孕期合理体重范围,降低肥胖、糖尿病、高血压等疾病发生的风险,从而有利于母婴健康,减少难产及剖宫产手术,提高自然分娩率。(牛瑛瑛 王春英 苗四海)



资料图片

## 宝丰县医疗健康集团： 以科带院服务暖人心

本报讯 11月3日—9日,宝丰县医疗健康集团的部分班子成员及各部室相关工作人员组成考核组,分别到商酒务镇分院、肖旗乡分院、闹店镇分院对以科带院工作进行考核。

本次考核采用“日常考评+现场考评”双模式。考核期间,集团下派的三名同志分别用PPT形式对过去一年工作情况进行汇报。考核组通过科室走访、查阅资料、听

取汇报等方式,围绕以科带院考核细则,对三名同志履职情况、工作亮点、自身专业、工作思路等进行测评。

据了解,宝丰县医疗健康集团以科带院工作开展以来,集团根据各分院实际情况组建团队,统一安排县级医疗机构科主任及骨干医生到乡镇任名誉院长或业务副院长,积极发挥县级院专家、技术优势,加强对基层卫生院的技术支持,整体提高

基层分院服务能力,并多次组织入村宣传义诊,受益群众万余人,开展各类手术542台(门诊+住院),收受锦旗9幅。乡镇分院门诊人次较同期增长49.6%,住院人次增长28.83%,业务性收入增长101.29%,平均住院日下降0.4天,药占比下降至28.68%。

对应当前医改工作,宝丰县医疗健康集团坚决贯彻十九大报告中提出的“实施健康中国战略”,全力推进

“健康宝丰”建设,以科带院工作与基层群众迫切就医需求紧密结合,通过各种方式,解决群众看病难、看病贵问题,真正为基层老百姓着想,打通服务基层群众的“最后一公里”,极大地发挥了医疗卫生工作在保障基层群众基本生活方面的作用,提升医疗技术水平和服务质量,为宝丰县人民群众提供全方位全周期健康服务。

(牛瑛瑛 杨铭芸)