

低头久坐、跷二郎腿、“葛优瘫”、趴着睡……

你的脊柱还好吗

□ 本报记者 康宁

忙完了一天的工作，窝在沙发上刷手机，舒服又惬意。可你知道吗，这个习惯却在不知不觉中伤害着脊柱。

此外，趴桌上睡觉、跷二郎腿、“葛优瘫”……看似舒服的姿势，可能会造成肌肉、骨骼、关节慢性劳损，日积月累导致颈椎病、高低肩、腰椎病、长短腿等。

记者从市区各大医院了解到，长期低头刷手机、久坐等不良方式，致使脊柱疾病越来越年轻化。尤其是高低肩、驼背等脊柱侧弯的发生率、检出率持续上升，这种病以往多发于中学生，如今在小学生甚至幼儿园孩子身上也屡见不鲜。



不良习惯让三成青少年“脊”病缠身

近几个月，12岁的美美总说腰酸背痛。起初，家长以为孩子是学习累、压力大造成的。可最近，美美妈妈发现孩子有点高低肩，赶紧带孩子来医院就诊。经检查，美美被诊断为脊柱侧弯。

“脊柱侧弯在青少年人群中

发病率较高。这与他们斜躺着写字、长时间玩手机电脑、跷二郎腿、背单肩包等不良习惯有关。”沧州中西医结合医院脊柱一科副主任王军说。

有关数据显示，30%的青少年因为坐姿不良等原因出现腰痛、颈椎痛等病症。脊柱

侧弯，不仅影响体型外貌，还会造成腰腿疼痛，严重者影响心肺发育。

“脊柱侧弯早期，患者一般感觉不到不适，往往到了病情严重时才会被发现，因此容易错过最佳治疗和预防期。”王军建议，当孩子出现这些情况

时，家长需要提高警惕，如两肩不等高；两个肩胛骨有某处凸起；腰部两侧不对称；女孩双乳发育不对称；用食指和中指轻按孩子脊柱往下划动，划出的不是一条直线……这时，家长应尽快带孩子到医院就诊明确病情。

颈椎、胸腰椎成受伤痛点

很多人没想到，坐着会站着还“累”，不适的坐姿会让腰椎负荷达200公斤。久坐不动+姿势不正，正在毁坏你的脊柱！

“颈椎和胸腰椎是脊柱较易受伤的部分。”王军说，在脊柱科门诊中，颈椎病患者约占40%，腰痛患者也占40%左右。究其原因，颈椎的活动度最大，也最易发生劳损。常见有颈项疼痛，有的还伴有头晕、耳鸣、恶

心等。胸腰椎位于胸椎和腰椎的交界处，腰椎活动范围较大，胸椎却相对固定，这种差异令胸腰椎容易受伤。

一般情况下，中老年人是脊柱病的高发人群。但随着手机、电脑等电子产品盛行，低头族随处可见，脊柱病呈现出发病增多和年轻化趋势。

人们的一举一动都离不开脊柱，而一些不经意的动作，也在

无形中伤害着脊柱。

“脊柱最怕久坐、受凉、动作过猛、身姿歪斜、卧具不合适。”王军说，久坐时，腰部承受的压力大，颈椎处于前倾的姿态，很容易导致脊柱疲劳。大部分的腰椎病都是久坐出来的。

现在，气温下降，脊柱病人明显增加。寒冷会导致脊柱韧带受伤、肌肉僵硬，影响血液循环，进而损伤脊柱。而在炎热的

夏天，使用空调、电风扇时，脊柱也要注意防凉。

另外，床垫、枕头等卧具不合适，也会损伤脊柱。床垫不能太硬或太软；枕头高度应该是枕下去后与拳头差不多，形状为颈部稍高、头部稍低的。桌椅也很关键，椅背最好有前凸设计，可在后腰部位放个小靠垫，帮助减轻腰部压力。桌子最好选择前高后低的，以便减少工作时腰向前弯的程度。

并非所有脊柱病都可推拿

脊柱内连五脏六腑，外接四肢百骸，被称为人体的“第二生命线”。与其被动受脊柱病困扰，不如学会针对痛点保护脊柱。

“日常保健预防，从小事做起。”王军建议，改变不良的生活工作方式，长期伏案工作的

人，1小时左右就应活动一下，做些伸展运动。不要躺在床上看书看电视，不要睡过高的枕头。

加强运动保健。科学运动能够增强脊柱两侧的肌肉力量，从而减少脊柱压力。游泳、慢跑、太极拳、八段锦等，都是保护脊柱不错的运动项目。同时，还可

以借助公共健身设备，做些锻炼腰背运动；锻炼颈椎时，可练习向后仰头、展臂的“小燕飞”动作。

有时，颈椎、腰椎不舒服，很多人会到推拿理疗店里“松松筋骨”。“适当的专业推拿可以起到放松筋骨的作用，但并不是所

有脊柱疾病都可以通过推拿来缓解症状，特别是颈椎病患者须谨慎。”王军提醒，在不知病情的情况下，有时盲目推拿按摩反而可致病情加重，造成脊髓、神经根压迫。颈部不适切不可找人随意按摩，应到正规医疗机构治疗。

当心花式面包 健康只是“噱头”

□ 本报记者 尹超

前不久，某知名主播带货的一款“低脂全麦面包”被检测出营养成分和能量虚标，在网上引发热议。其实，即便没有虚标，很多花样面包也没有宣传的那么好。“零糖”饮料、养生锅、安全筷、防蓝光眼镜……吃穿用类商品，不少加上健康养生“噱头”，来吸引消费者目光。

“我经常买一些主打低脂、低糖的面包、点心，但其实和普通的没太大区别，除了价钱贵，吃多了长肉、牙疼都不耽误。”市民李智云说，如果是普通食品，还会控制自己少吃，号称低卡、低糖、低脂的会不自觉多吃一些。李智云经常买一些手工甜点，虽号称低脂、健康，但吃起来还是很甜。

据了解，目前我国对于“全麦面包”还缺乏相关标准，市售“全麦面包”自由发挥的空间很大。有些全麦粉添加量甚至排在配料表的后几位，跟普通白面包区别不大，很难起到降低热量、控制体重、延缓血糖上升等作用，甚至还

可能让你误以为是全麦面包而多吃，增加长胖风险。

还有很多“全麦面包”为了提升口感，糖油盐的添加量都不低。

一些果脯面包、奶油面包、牛角包等面包的配料大多相似，主要成分为高筋小麦粉、水、糖和油。因为加了大量的糖和油，“甜腻、好吃”是这类面包的代名词。“尤其是面包包、起酥面包、千层面包这种层次分明、味道酥香的产品，油脂含量往往很高，而且大都属于饱和脂肪酸含量高的油，甚至还有不太健康的油脂，要尽量少吃。”资深营养师赵红说。

面包花俏，营养未必更好。很多面包在添加“装饰”的同时，为了口感香甜可口，会顺带添加一些油和糖，挑选时还是要仔细看配料表。



3个重点、12个健康食谱 “补冬”不“盲补”

“冬季进补，上山打虎”。按照中国人的习惯，冬天是对身体“进补”的大好时节，俗称“补冬”，但也不能“盲补”。

养生 记住三原则

1. 养肾——少咸多苦

寒冷的天气进补，饮食应少咸多苦。冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦。若冬季咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱，所以应该多吃些苦味的食物，以助心阳，这样就能抗御过亢的肾水了。

2. 养胃——少寒多温

冬季进补应驱寒暖胃。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在食补中采用温补类粥品进行调理，在膳食中应多吃温性、热性食物，以提高机体的耐寒能力。

3. 养神——早睡晚起

养生最直接的方法是早睡。冬季应早睡晚起，着眼于“藏”，不轻易扰动阳气，也不过度忧心操劳、躁动心神。但因天气寒冷，睡眠会受到一定影响，建议有条件的最好睡个午觉，也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

进补 记住“四个三”

三种菜
●白萝卜——消食清火

●山药——健脾益胃

●莲藕——清热健脾

●甘蔗——清热润燥

●梨——润肺通便

●柚子——下气消痰

●三碗“汤”

●芡实鸡肉汤——益气养胃

●栗子羊肉汤——补肾强筋

●红薯生姜汤——益气润肠

●三碗“粥”

●生姜苏叶粥——祛寒平喘

生姜苏叶粥中生姜是中医常用的药材，有祛痰、祛寒、补气、除痘、平喘的作用，而苏叶也有发散风寒的作用。白粥熬好后加入10克苏叶，3片生姜，开锅后即可食用。

●栗子粥——润肺滑肠

栗子仁50克，碾碎，同粳米50克煮粥，粥熟后冲入适量蜂蜜即可，宜早晨空腹及晚上睡前服食。

●海鲜粥——清补养生

海鲜粥是非常适宜冬季清补的药膳之一，以粳米、虾仁、文蛤、螃蟹为主要材料。若阴虚内热明显，则稍加温热的海虾；若脾胃虚寒者，则可多加海虾，少用文蛤和螃蟹，且可加姜丝加强暖胃和中的效果。

——据《健康时报》

适度有节制 甩开“时尚病”

□ 本报记者 尹超

女性因身材焦虑导致过度减肥、耳机耳、手机手……现代生活惹来了不少“时尚病”。既要享受生活，又要不得现代病，如何才能做到？

不吃碳水，不吃晚饭，借助药物，穿束身衣……如今减肥已经成为现代女性挂在嘴边的话题，各类层出不穷的减肥方式让人眼花缭乱。女性身材焦虑的同时，过度减肥也带来许多健康问题。

女性减体重健康苗条不要骨感。“真正的减重，是减脂增肌，减重不当，会带来骨密度和肌肉流失。过于消瘦可能会引发贫血、脱发、不孕以及骨质疏松等问题。”沧州中心医院内分泌科主任李佳芮说。

“肥胖是多种疾病的诱因，减

重市场方式种类繁多，需选择正确有效的方式，首先应该根据自身情况，选择适当运动，让自己动起来。”沧州中西医结合医院运动医学科主治医师袁令晨说，健康的减重离不开合理膳食，一日三餐的巧妙搭配，精准营养可以帮助女性控制体重。

合理膳食，适度运动，摆脱身材焦虑，以平常心面对减肥，健康才是最重要的。

市民王倩前段时间耳朵胀痛、头疼，去医院检查发现听力严重受损。“上班、跑步途中经常戴着耳机听歌，声音又放得大。其实知道伤耳朵，但就是控制不住自己。”王倩说。

不少年轻人，平日花在路上的时间比较长，走路、乘车、跑步时戴耳机听音乐、玩游戏。然而，在这个看起来时尚的习惯背后，却隐藏着无形杀手。

沧州中西医结合医院耳鼻喉科医生刘大英介绍，戴上耳机后，外耳几乎处于闭塞状态。在公交车、喧闹的大街等嘈杂环境下使用耳机时，往往会将耳机音量调得很大。高音量的音频声直接进入耳内，集中传递到很薄的耳膜上，对耳膜听觉神经的刺激比较大。长期处于70分贝到90分贝噪音之下，会使人的神经细胞受到损害；尤其是青

少年，听觉器官还未发育成熟，耳机对他们的伤害更是明显。长期用耳机听音乐玩游戏的孩子，不仅会听力下降，还可能会出现烦躁不安、记忆力减退、注意力不集中等情况。

使用耳机时，音量最好控制在听歌时还能听到别人说话为宜，以免过分刺激耳朵。而且连续使用时间不能过长，每听半小时，最好取下耳机休息一会儿；青少年最好不要用耳机，如果一定要用，最好选用正规厂家生产的外罩式耳机。

“听力的损伤总是在不知不觉中，很多人都是在听力下降很严重时才去医院，耽误了最佳治疗时间。”刘大英说。

“我的手指最近很疼，活动起来咯吱咯吱响。”市民刘茗依用手机时，经常用力的两个手指就会很疼，休息一段时间则会减轻。“咨询了一位医生朋友，朋友让我少玩手机，这就是典型的‘鼠标手’。”刘茗依说。生活越来越多彩，但紧跟生活而来的“时尚病”也无处不在。“应保持平和心态，适度追求，节制享受，运动起来，保持身心健康。”刘大英说。

天冷健身热



天气渐冷，但阻挡不住市民健身的热情。运河边，体育场上，小游园里，“动”起来的人们，热气腾腾。魏志广摄

健康新知



养生堂