

预防脊柱侧弯 做“正直”少年

本报记者 康宁 本报通讯员 苗欣 王波

含胸驼背、高低肩、脖子歪……如果你的孩子有这些迹象，家长就要警惕了，孩子很可能是青少年脊柱弯曲异常。

目前，我市青少年脊柱侧弯防控工程已启动，筛查人员将陆续走进全市各中小学校，对全市120万名青少年进行脊柱侧弯筛查。

据统计，我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万，并且还在以每年30万左右的速度递增，其中超过80%的患者为青少年。

脊柱侧弯已经继肥胖、近视之后，成为危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。如果不及时发现、治疗，将会影响孩子一生。



资料片

身心受到双重伤害

正在读高二的女孩陈晨最近常常感觉腰痛、脖子酸，起初以为是学习劳累所致，休息了几天后仍不见好转。到医院检查发现，她的腰椎向右侧弯、旋转，脊椎也右侧弯明显。

“长期坐姿不良、低头玩电子产品、缺乏锻炼、背过重单肩背包等习惯，导致越来越多青少年患上脊柱侧弯。”沧州

中西医结合医院推拿康复科主任陈华说，青少年脊柱侧弯大部分是特发性脊柱侧凸，除了与环境及生活习惯有关外，还和遗传、神经系统异常、骨骼生长异常、激素及代谢功能障碍等因素有关。

有些儿童青少年出现驼背、高低肩等情况，家长以为只是习惯不好，没有

重视。由于青少年骨骼尚在发育中，病情会迅速发展，若没有及时发现和治疗，会形成严重的畸形，甚至会阻碍心肺功能正常发育。

不仅如此，青少年心理正处于发育的敏感期，若发现自己体态异于常人，往往出现自卑等情绪，甚至还会引发社交恐惧等问题。

多发于10岁到16岁

青少年脊柱处于成型期。因此，不良的行为习惯，很容易让脊柱受伤。

“脊柱侧弯多发于10岁到16岁年龄段，尤其到了青春发育期，病情会发展得十分迅速。”陈华表示，女孩在月经初潮前后、男孩在变声期，这个时段是孩子生长的高峰期，也是脊柱侧弯快速

形成期。最常见的表现是胸椎凸向右侧。由于激素等原因影响，此问题女孩明显多于男孩。

青少年脊柱侧弯早期表现隐匿，很多症状因不明显而被忽略。

“当发现孩子双肩不等高，衣服领口总歪、后背一侧隆起、走路骨盆倾斜时，

家长一定要引起重视，这些都是脊柱侧弯的早期信号。”沧州市中心医院青少年脊柱侧弯防控工作负责人刘杨说，如果未及时干预，脊柱侧弯会迅速发展。成年后脊柱将无法正常支撑身体的重量，易出现腰背疼痛。若压迫了脊髓神经，患者还会出现双下肢麻木、无力、行走困难等症状。

早治疗也需改变生活方式

防治脊柱弯曲异常的关键是“早预防、早发现、早治疗”，以防弯曲程度进一步发展。

“在所有的脊柱侧弯青少年中，只有2%的患者需要手术，绝大多数患病者都可在发病早期通过改变生活方式、调整姿势、手法复位、佩戴支具等方法治愈。”市卫健委相关负责人表示。

“适当增加体育锻炼，是正脊的有效方法。”陈华建议，倡导每天中高强度运动（有氧运动）累计不少于60分钟，每周进行体育活动锻炼肌肉力量或做抗阻运动不少于3天。可增加一些对称性的背伸肌群的锻炼或牵拉，以及脊柱核心肌群的锻炼，如背肌练

习、单杠、平板支撑等。尽量避免以单侧为主的运动，如羽毛球、乒乓球、网球等。

同时，合理安排学习和休息时间，纠正不良站姿和坐姿，控制电子产品使用时间，不久坐，课间或休息时做一些放松颈肩腰背及四肢关节的动作。

睡觉时应尽量以仰睡为主，最好准备两个枕头，一个枕脖子，一个夹在膝盖处。

我市将青少年脊柱侧弯防控工程纳入今年20项民生工程之中。市卫健委、市教育局联合制定了《青少年儿童脊柱侧弯防控工程工作方案》，组建了市青少年儿童脊柱侧弯防控中心，在各县（市、区）遴选了一批筛查机构和防控机

构，对全市所有适龄青少年进行脊柱侧弯筛查。筛查结果将通过筛查仪自动上传至系统，学生家长可用手机扫描查询码查询筛查结果。帮助孩子挺直脊梁，少走“弯”路。

此外，我市还组建了市级脊柱侧弯防控工作专家小组，依托沧州中西医结合医院（骨科·康复院区），成立了市青少年儿童脊柱侧弯防控中心。对于筛查中显示异常的青少年，中心将依照其脊柱侧弯的程度和具体情况，按照一人一策一方案的方式，制定不同的防控和治疗方案。同时，中心将指导各地防控机构按照省市两级规范的技术标准，给确诊脊柱侧弯的学生，制定中西医结合干预的治疗方案。

用脚步丈量健康和快乐

□ 本报记者 康宁 摄影报道



从健走达人到跑“马”健将，王常利一次次完成对自我的挑战。

然而8年前，他可是家人眼里的“药罐子”。

王常利，54岁，天津铁路分局沧州车务段职工。他1米75的身高，体重最重时达到90公斤。走路气喘吁吁，肚子大得弯不下腰，还患上高血压、糖尿病、失眠等症。越胖，越懒得动，越不运动，越胖，恶性循环。

人到中年，身体却频亮红灯，王常利下决心转变——从健走开始。

第一天跟着大伙儿健走，王常利就想放弃。早晨5点起床，他勉强爬起来；10分钟走下来，就被别人落下很远。坚持了500米，就已经累得走不动了，蹲在地上直喘气。

“当时真不想继续了。”王常利说，第二天起床，他腿酸脚疼，可看着满桌子的药，他咬咬牙，又准时来到集合地。这一次，王常利不追着别人走了，他按照自己的节奏、频率，调整呼吸和步伐。由几百米到1公里，再到10公

里、20公里……王常利瘦了，身体也越来越好。

万事开头难，只要坚持下来，就会有收获。

时间久了，王常利又向长跑发起挑战。

2017年，他报名参加沧州市半程马拉松比赛。这是他第一次参赛，现场人山人海，和众多长跑爱好者共同比拼，王常利难掩兴奋与激动。

当他跑到16公里处，双腿像灌了铅似的，速度也逐渐慢了下来。“加油！加油！”周围经过的跑友纷纷给他鼓劲，王常利又重燃斗志。原本他只是想感受马拉松赛场的氛围，却没想到竟坚持到了最后。冲过终点时，王常利兴奋得跳了起来！他成功了！

自此，王常利在马拉松赛道上一路驰骋。

渐渐地，王常利已经不满足半程马拉松比赛，开始向全程马拉松发起挑战。

2019年，他参加了河间诗经国际马拉松比赛。由于前半程发力过猛，体能

消耗过大，最后2公里，王常利的体力跟不上了，双腿也不听使唤。跑不动，他就走。“此刻，只有前进，没有放弃！”王常利咬牙坚持。

4小时20分，王常利超越了自己，完成挑战。

长跑，仿佛有种魔力，吸引人不断发起挑战。一个月后，王常利又出现在马拉松赛场上。

日本著名作家村上春树说，自己喜欢跑步的一个很大原因，是享受跑步中那段独处的时间。王常利也是这样。

如今，对他来说，长跑更多的是一种享受。一路观景，花红柳绿、空气清新，现代化的建筑、古朴的街巷，尽收眼底。王常利跑出了健康，更跑出了生活的乐趣。

健康新壹度

链接

矫正脊柱侧弯的动作

四点支撑

动作要领：双手撑地，双脚掌着地，膝盖悬空，收紧腹部，保持背部平直。吸气，胀起肚子；仰起头部，背部向下沉。低头，弓起背部，收腹。

练习次数：10至15个/组*3组

平板支撑

动作要领：屈肘，小臂与前脚掌撑地，耳、肩、髋、膝、踝呈一条直线，手肘朝脚的方向用力，脚尖用力向前勾起，与地面摩擦力对抗，小臂按紧地面。

练习次数：1分钟/组*3组

燕飞

动作要领：俯卧在瑜伽垫上，双臂用力向脚的方向伸，双肩向后夹紧、膝盖离地，头、颈保持自然姿态，不要仰头。

练习次数：10至15个/组*3组

臀桥

动作要领：仰卧在瑜伽垫上，双腿屈曲略宽于肩，脚跟踩地；发力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线，臀部抬起时上背部支撑地面，下落时下背部贴地，但臀部悬空。

练习次数：10至15个/组*3组

踏车运动

动作要领：仰卧在瑜伽垫上，双臂贴紧地面，双腿与地面呈30°角；双腿交替屈伸，感觉在向后蹬一辆自行车，动作尽量缓慢，不可用力蹬腿；下背部始终贴紧地面。

练习次数：10至15个/组*3组

“气得胃疼”有依据

控制情绪多调养

本报讯（记者康宁）当肠胃不舒服时候，你第一时间认为是什么原因？吃的东西不干净？三餐不规律？暴饮暴食？熬夜？……殊不知，有些肠胃不适，可能是不良情绪所致。

大家经常会有这种感觉，追剧时，被反派角色“气得胃疼”；辅导孩子功课，刚教完第一道题就被“气饱了”；甚至有的人因为生气或紧张，而出现假性呕吐现象……

“胃的蠕动、泌酸与‘脑—肠轴’密切相关。”沧州中西医结合医院心理科主任韩庆林说，当人愤怒、生气、紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪传输到大脑中枢神经时，会产生神经冲动，通过“脑—肠轴”将信息传输到胃肠，影响胃肠蠕动、分泌功能，使胃肠发生痉挛或动力不足、胃酸分泌增多或减少，从而产生胃胀、胃痛、嗝气、恶心呕吐、食欲不振、反酸、腹鸣、腹泻等症状，导致胃食管返流、胃炎、消化性溃疡、肠易激综合征等疾病的发生，这就是所谓“气得胃痛”的道理。

因此，胃被称作“人体的第二大脑”，是最容易受情绪影响的器官之一。

“胃病‘三分治，七分养’。”韩庆林建议，日常生活中，要劳逸结合，避免长期精神紧张，保持规律作息。通过积极健康的方式，如跑步、游泳、瑜伽、冥想等来排解不良情绪，有助于缓解紧张焦虑等不良情绪。

健康新知



6月6日是全国“爱眼日”。昨天，“乐目堂”献县高级养眼师李朝霞来到献县匠心英杰小学，为学生们义务普及养眼护眼知识。截至目前，她已经进行了30场眼健康公益讲座。张继秋 摄

天热一杯茶 爽口又消暑

夏天气温炎热，喝对了茶既清新爽口、解渴消暑，又能解决各种小问题。

吃坏肚子喝姜茶乌梅饮

做法：将生姜10克、乌梅肉30克切碎，和绿茶6克放入保温杯中，用沸水冲泡，盖严盖子，温浸半小时，再加红糖少量。稍放一会儿，趁热一次喝下，每日3次。

功效：清热生津、止痢消食、温中，用于夏季各种饮食不洁引起的腹泻、痢疾等。

生姜有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒的作用，在伤食呕吐时或者在吃松花蛋或鱼蟹等水产时，通常会放上一些姜末、姜汁。

乌梅可以收敛神气和汗液，能生津止渴、止泻止血、和胃，可用于汗出过多、心神涣散、心慌不安、食欲不振者。脾胃虚弱、遇冷腹泻者不适合饮用此茶。

咽喉疼痛喝甘桔汤

做法：将桔梗6克、生甘草3克切成小片或者磨为粗末，以沸水冲泡，代茶频饮，每日2次。

功效：清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛、调和药性的作用。桔梗味苦、辛，性微温，入肺经，能祛痰止咳，并有宣肺、排脓作用。可见二者相配，能宣肺、利咽。

《小儿药证直诀》记载煎药可用于解小儿肺热、风热上壅、咽喉肿痛。该茶饮用于未成年人可小量频服，即用1/3量，每日服用3至4次。

汗多口干喝五味枸杞饮

做法：将五味子6克、枸杞子8克一起放入锅中加净水800毫升，用文火煎沸，滤出清液，倒入盖杯中，加白糖5克，搅匀，分次饮用。

功效：健脾胃，补肝肾，养心血，生津止渴。夏天自觉困乏无力、汗出较多、口干的人，即“夏虚”的人，用五味子与枸杞子一起煎汤服用或者开水泡饮，能使人精神倍增，五味枸杞饮是夏季养生补益佳品。

五味子酸而性温，有补气生津、止泻安神等多重功效。特别与枸杞子合用，具有补肝肾作用。

适用于五脏虚亏、气血不足或长期劳神、熬夜生活不规律所导致的疲乏无力、面无血色、腰膝酸软、心慌失眠等症状的人群。

据《生命时报》

健康达人

养生堂