# 拒绝脊柱侧弯 守好身体"顶梁柱"

本报通讯员 苗 欣 ■ 本报记者 康宁

日前,我市将青少年脊柱侧弯防控 工程列入今年20项民生工程之中。本 月中旬,全市中小学生脊柱侧弯防控 工作将全面启动。内容包括组织全市 120万中小学生进行脊柱侧弯筛查,更 新建立学生电子健康档案,开展脊柱 健康知识宣传,组织防控机构参加脊 柱侧弯防控技术培训班,对脊柱侧弯 筛查异常学生开展自愿性干预治疗, 保障青少年脊柱健康。

如果你家孩子总是含胸驼背头前 伸、身板不正腰不直、双腿长短不一 合不拢、走路摇晃易摔倒……出现以 上异常姿势时,要警惕脊柱侧弯!



#### **青**少年脊柱异常多发

去年, 小军(化名) 在学校 组织的脊柱侧弯筛查中,被查出 肩膀不一样高,被诊断为特发性 脊柱侧弯。之后,他每周都要到

医院进行康复训练。如今,小军 的脊柱侧弯情况有了明显好转。

去年, 市卫生健康委联合市教 育局,对全市青少年进行脊柱侧弯

筛查。共完成青少年脊柱侧弯筛查 1231478人,筛查出脊柱异常学生 43630人, 占比3.54%, 其中, 超四 成是小学生,年龄最小的仅6岁。

"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,导致脊柱侧弯发病率 逐年上升且日趋低龄。"沧州中西 驼背等。

医结合医院推拿康复科主任陈华 说, 主要表现为青少年高低肩、 双腿不等长、肩胛外扩以及圆肩

#### 早期表现隐匿易被忽略

"今年来门诊的脊柱侧弯青少 年患者,比去年明显增多。"陈华 说,高低肩、身体变形等异常体 态,易造成患者心理障碍,影响 他们健康成长。

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。 有些青少年出现驼背、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 严重畸形, 甚至影响心肺功能正

"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, 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。

#### 80多家机构助孩子挺直脊梁

我市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80多家筛查机构和防 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

陈华表示,学校和家长应该 重视青少年的生长发育状况,定 期进行检查和评估, 发现脊柱侧 弯问题应及时治疗。

"适当增加体育锻炼,是正脊的 有效方法。"陈华建议,青少年每天 中高强度运动(有氧运动)累计不

少于60分钟,每周锻炼肌肉力量或 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。

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。



#### 预防脊柱侧弯小动作

靠墙站立:每天贴墙站立 10分钟,注意将后脑勺、肩胛 骨、臀部、小腿肚四点贴于墙 面,此姿势有助于保持脊柱正常

单杠悬吊双手: 紧握单杠, 全身放松, 让身体自然下垂, 每 次静态维持10秒至20秒,跳下 休息1分钟,重复10次左右,可 根据身体情况调整次数,这个动 作使脊柱在重力的作用下得到一 定程度的被动拉伸。

小燕飞: 俯卧在垫子上, 双 上肢放置于身体两侧, 躯干和下 肢尽力向上伸展抬起, 仅留下腹 部着地,每次静态维持5秒至10 秒, 重复30次左右, 可根据身 体情况调整次数,这个动作可将 脊柱向中线挤压, 使腰背肌紧 张, 减轻侧弯。



52岁,越野跑,这两个词碰撞在一起,能擦出什么样的火花?

闫卫红让这两个词完美组合。

如果在这组词后加上50公里、100公里,168公里呢?当一个个令人瞠目的数字被闫卫红轻描淡写地 报出时,她仿佛在讲述别人的故事。

其实,这还远远不够。

泥泞的滩涂,冰冷的河水,荒凉的戈壁……在一次次与极限的交锋中,闫卫红不断遇见"意外",又 一次次完成自我超越。

对她而言,年龄只是个数字。面对未知的艰险,她要做的只有一件事——坚持!

## 奔跑 邂逅更美的风景

■ 本报记者 康 宁

#### 168公里超级耐力跑

时间的指针回拨到2017年7 月,闫卫红不会忘记喀纳斯。

第一次168公里超级耐力跑, 第一次面对征途中那么多险阻…… 但是,她也是第一次看到从未看 过的风景。

参加喀纳斯168公里越野赛, 闫卫红没有纠结。50公里、100公 里越野赛她都能顺利完成,给自 己再加加码,她想试试。

奔跑吧,小伙伴!

一到喀纳斯, 闫卫红就兴奋 起来。这里风光旖旎,不仅有森 林草原, 更有雪山峡谷, 还有举 世闻名的喀纳斯湖, 世代迁徙的

游牧民族……但更吸引她的,还

不停地上坡、下坡, 蹚冰 河、钻灌木丛、翻铁丝网……路 况复杂,征程很"虐",闫卫红数 不清多少次摔倒,体力几近透 支,但是,这一切都没能阻挡她 前进的脚步。

双脚肿了,脚底磨起了泡, "战况"可谓惨烈,但她依然大笑

着向同伴招手,像凯旋的勇士。 而在奔跑中所遇到的"惊 喜"更令她神往。

雪山、海子、草甸、溪流, 是大自然的完美馈赠。喀纳斯风 景,让闫卫红一路舍不得眨眼。

途经白哈巴村, 小木屋、炊 烟袅袅、牛羊漫步、孩童嬉戏, 村庄广阔而静谧。她仿佛步入世 外桃源

说起这些, 闫卫红整个人都 在发光。

#### 想去看更美的风景

在很多人眼中,闫卫红过于 冒险,也有亲友提醒她去做这个 年龄该做的事,养养花、种种 草、练练瑜伽,然后优雅地老

闫卫红也曾想过这样生活。她 在市税务局工作,每天按部就班上 班,她总觉得生活中缺少激情。

30岁开始接触长跑。36岁第 一次参赛,就报了全程马拉松比 不懂跑步技巧, 不知道配

速,训练最远也只跑过20公里。 闫卫红跑得很痛苦。

跑到25公里,她的体力就渐 渐跟不上了,双腿像灌了铅似的。

42.195公里的全程马拉松赛,让

"全凭毅力挺过来。" 闫卫红

至今会时常想起当时的状况百出。

之后,她开始充实"跑马" 的理论知识和实战经验。衡水国 际马拉松赛, 北京国际马拉松 赛,秦皇岛国际马拉松赛……她 的成绩也在不断刷新。

2011年, 闫卫红从网上看到 越野跑比赛。高山、湖泊、草 原、峡谷……这些都深深吸引着 她。

"如果说马拉松是一场平面 赛,那么,越野跑就是立体的, 像跑进摩天大厦,最后站在楼顶 上看风景。" 闫卫红不记得从哪里 看到的这句话,她想去看更美的 风景。

#### 越野是一种人生态度

无边的广袤大地,一条路从 远方绵延到脚下。闭上双眸,在 万籁俱寂的时刻, 你是否还记得 自己的初衷?

这时, 闫卫红感觉自己与大 自然融为一体。她说太喜欢这种 跑进自然的感觉。

从长跑小白到越野玩家, 闫 卫红早已褪去了当年的青涩。现 在,每次比赛出发前,她会调整 饮食,行程上也要"做足功 课":"了解当地的地理环境和气 候,准备超轻风衣、头灯、登山 杖等应急物资, 充分做好前期准 备工作。

闫卫红已经记不清多少次上 衣湿透、肌肉胀痛, 但这些痛苦 也成为了她奔跑的乐趣之一。

驾驭自由之风, 跋山涉水破 冰,越野不只是征服和挑战,更 是一种人生态度。闫卫红享受这 过程, 并乐在其中。

一段旅程的结束,也是另一 段旅程的开始。奔跑更多地方, 邂逅更多风景,写下更多故事, 闫卫红带上希望,继续前行……

### 患者明显增多 嗓子疼莫大意

本报讯(记者康宁)最近,嗓子疼的人突然 多起来。不少患者嗓子肿得连水都咽不下去,咽 口水像是"吞刀片",有的甚至失声……这到底

"近期,呼吸内科患者明显增多,绝大部分 患者因为咳嗽、咳痰、咽部不适等上呼吸道感染 症状前来就诊。"沧州中西医结合医院呼吸内科 副主任张丽说,最近这段时间,咳嗽患者至少占 了一半,其中不乏咽痛的患者。

"喉咙痛常见于咽喉部的急性炎症,如急性 扁桃体炎、急性咽炎、急性喉炎等,都可引起喉 咙痛。"张丽介绍说,这种痛感多由细菌感染或 病毒感染引起,也可是细菌和病毒混合感染所 致,症状表现为咽喉肿痛,咽喉部异物感,并伴 有吞咽疼痛等,有时伴有发热、乏力等全身症

"最近呼吸道感染人数增加,与春节期间人 员大规模聚集、流动等原因有关,这增加了交叉 感染的机会。"张丽提醒,公共场所佩戴口罩很

针对咽部不适, 张丽建议, 首先要适当增加 饮水量,建议每日饮水2000毫升,可多饮清肺 润燥的茶汤,如梨汤等。也可以选择中药茶饮, 如胖大海茶、柑橘茶。

其次,用盐水冲洗咽喉部位的黏膜,可以起 到杀菌、缓解炎症的作用。将一啤酒瓶盖大小的 食盐加入250毫升的温开水中充分溶解,然后将 盐水含于口腔和舌根处20秒至30秒后再将盐水 吐出,最后用清水漱口即可。

也可以借助水蒸气来滋润咽喉部。烧一杯开 水,将杯口对准咽喉熏蒸即可,也可以购买专用 的蒸汽仪。水温控制在60℃以下为宜。建议每天 2次,每次20分钟左右。 当然,增强免疫力很重要。饮食多样化,保

证优质蛋白摄入, 补充新鲜蔬果, 结合适当的锻 炼、充足的睡眠,增加机体活力。

空气太干、空气污染会加剧嗓子疼, 可以通 过加湿器改善环境湿度,有助于缓解嗓子疼症

"如果一到两周内还未出现明显缓解,且情 况有加重趋势, 甚至出现呼吸困难者, 要尽快就 医,避免出现肺部感染等问题。"张丽说。

### 中医推荐5种清咽药茶

对于咽部的各种不适,中医专家推荐五款药茶缓 解咽喉症状,嗓子不舒服的时候不妨对症喝一杯。

#### 咽喉痛:金银菊花茶

咽痛作为咽喉部常见症状, 主要由咽部疾病引 起,也可是咽部疾病或全身性疾病的表现。 金银菊花茶适用于咽喉部疾病所引起的疼痛,以

热性症状为主, 多见于流感、肺炎、咽喉炎等疾病。 茶疗方:金银花15克、菊花15克、射干10克、 薄荷5克、桔梗10克、甘草10克,用沸水冲泡,代

提示: 咽喉痛患者应注意锻炼身体, 忌烟酒及辛 辣食物。

咳嗽痰多:桑叶枇杷茶

#### 咳嗽痰多作为呼吸系统常见症状,与肺密切相

关。桑叶枇杷茶既清热润燥,又化痰平喘,对于咳嗽 痰多者非常适宜。 茶疗方:桑叶15克、枇杷叶15克、龙脷叶15

克、陈皮5克、罗汉果15克、甘草5克、沸水冲泡,

提示:咳嗽痰多者平时应注意防御外寒,流感季 节出门戴口罩。

#### 声音嘶哑:胖大海木蝴蝶茶

声音嘶哑多由喉部病变所致, 也可因全身性疾病 引起。病因多见于风寒侵袭、风热袭肺、脾胃蕴热、 肺脾气虚、肝气郁滞等导致的痰滞血瘀。

胖大海木蝴蝶茶适宜声音嘶哑属热症的患者。

茶疗方: 胖大海 10 克、木蝴蝶 10 克、麦冬 10 克、菊花10克、咸竹蜂3只,甘草10克,沸水冲 泡,代茶饮。

提示:声音嘶哑者平时应清淡饮食,忌辛辣刺激 性食物,可多吃凉性水果蔬菜,如西瓜、白菜、菠菜 等。多饮水,切勿用嗓过度。加强锻炼,提高自身免 疫力。

#### 咽干:二参麦冬茶

咽干是指咽部有干燥感,或感觉灼热发痒、微胀 微痛。咽干是慢性咽炎症状之一,常在用嗓过度、气 候突变、环境温度及湿度变化时加重。二参麦冬茶可 清热滋阴。

茶疗方: 玄参15克、沙参15克、麦冬15克、芦 根30克、甘草10克,沸水冲泡,代茶饮。

提示:平时应注意饮水,清淡饮食,忌烟酒及辛 辣食物,也可以自行按摩三阴交、合谷、照海等穴

#### 梅核气:柴胡薄荷紫苏茶

梅核气是指患者自觉咽中有物阻塞, 吞之不下, 吐之不出。此病多因肝气郁结所致。柴胡薄荷紫苏茶 能宣肺利咽、行气疏肝,症状减轻。

茶疗方:柴胡10克、薄荷5克、紫苏梗10克、 合欢花10克、桔梗10克、甘草5克,沸水冲泡,代 茶饮。 提示:患者生

活中应保持心情舒 畅。

据《生命时报》

