

拒绝脊柱侧弯 守好身体“顶梁柱”

■ 本报记者 康宁 本报通讯员 苗欣

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，全市中小学生对脊柱侧弯防控工作全面启动。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！



资料片

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

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、肩胛外扩以及圆肩驼背等。

早期表现隐匿易被忽略

“近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常发育。

“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筛查结果。

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组，依托沧州中西医结合医院（骨科·康复

■ 链接

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生理曲度。

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。

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

咽喉作为咽喉部常见症状，主要由咽部疾病引起，也可能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，代茶饮。

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、龙脑叶15克、陈皮5克、罗汉果15克、甘草5克，沸水冲泡，代茶饮。

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，忌辛辣刺激食物，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、照海等穴位。

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》



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，还是奔跑。

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。

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？当一个个令人瞩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

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，然后优雅地老去。

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赛。

不懂跑步技巧，不知道配速，训练最远也只跑过20公里。42.195公里的全程马拉松赛，让闫卫红跑得很难痛苦。

跑到25公里，她的体力就渐渐跟不上了，双腿像灌了铅似的。

“全靠毅力挺过来。”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”的理论和实践经验。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，闫卫红在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？