

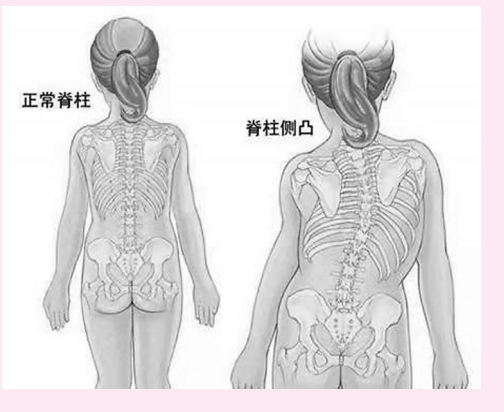
中小学生对啥会脊柱变形

一个动作可改善脊柱侧弯

脊背挺直会给人一种健康自信、朝气蓬勃的感觉。久坐、伏案学习、低头玩手机……压弯的脊柱不仅影响外观，还有潜在的健康隐患。

根据中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会前期流调数据，结合权威杂志、国内专家共识，目前，我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万人，并且还在以每年30万左右的速度递增。

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，其影响就会一直持续到成年、老年。



1 脊柱侧弯带来身心双重伤害

从背面看，正常人的脊柱是一条直线。脊柱侧弯是指脊柱在发育过程中呈现“C”形或“S”形的弯曲，医学上将脊柱弯曲角度≥10度定义为脊柱侧弯。

脊柱侧弯是对儿童生长发育有较大影响的骨科疾病，它的发生不单单是从一个方向发生改变——

从运动学角度看 会发生左右侧弯、前后旋转、前后平移，最后导致的结果可表现为平背、双侧胸廓不对称、躯干偏离身体中线，女性患者还会出现“大小胸”等问题。

从心理学角度来说 青少年正处于发育的敏感期，若体态出现异于常人的表现，往往就会导致自卑等情绪，甚至还会导致社交恐惧等问题。

此外，严重的脊柱侧弯会压迫胸腔和腹腔内的器官，甚至影响心肺功能、消化功能，出现呼吸困难、进食困难等问题。

青少年时期，孩子处于青春发育期，也是脊柱侧弯最容易进展和加重的阶段，尤其要引起家长的重视。尽量在此之前给予早诊治，以免畸形加重，当侧弯超过45度时就需要手术治疗了。

2 在家自查是否脊柱侧弯

通常来讲，脊柱侧弯不会随年龄增长而自愈，只会维持现状或持续加重。因此，一定要早发现、早治疗。虽然两肩不等高并不一定就是脊柱侧弯，但是衣服领口总歪、女孩双乳发育不对称、后背一侧隆起、走路骨盆倾斜等都可以作为早期提示信号——

方法一 被检测者脚跟并拢，双腿伸直，躯干前屈90度，这时，可以从胸部到腰部，观察脊柱两侧是否对称，若在背部任何地方发现不对称，都疑似为脊柱侧弯。

如果情况严重的会形成剃刀背，就像驼峰一样的畸形。

方法二 被检测者立正背对，检查两个肩关节是否水平。

肩胛骨下角是否水平。

两个腰窝是否对称。

髂嵴（髂骨翼的上缘）是否在一条线上。

脊柱棘突整个连线是否在一条线上。

3 五件事“摆正”脊柱

一般情况下，正常人的脊柱平均从25岁就开始退化，除了青少年时期高发的脊柱侧弯，中老年人也是脊柱病的高发人群。

脊柱侧弯不严重的情况下，可以通过改变生活方式和运动疗法缓解——

适当增加护脊运动 建议每天中高强度身体运动累计不少于60分钟，每周高强度身体活动或增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻运动不少于3天。

在日常锻炼中针对性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。

纠正不良坐姿 正确坐姿为：大小腿尽量成直角，大腿与躯干尽量成直角，肩膀自然下垂，肘部放松，上臂与前臂尽量成直角，眼睛与电脑屏幕保持平行。避免跷二郎腿、长时间盘腿坐等姿势。

此外，沙发和床垫都比较柔软，半躺、半坐的姿势会让身体重量完全压在骨盆和臀肌上，加重脊椎关节间的压力。这种放松方式对脊椎的伤害很大。

调整睡姿和睡眠环境 建议入睡时应尽量遵循“仰睡为主，侧睡为辅”的原则，最好准备两个枕头，一个枕脖子，一个夹在膝盖处。

中间薄、上下两边高（约10厘米高）的枕头，既能让头颈得到足够的支撑，又不会太高。

仰卧时，腿伸直，在腿弯处垫个枕头，保持一定的曲度。

侧卧时，最好使腿部略微弯曲，并在两腿间夹个小枕头，让脊柱和头保持在一条直线上。

无论用什么睡姿，都要记住经常切换一下姿势，尤其是习惯侧睡的人，可以试试左右轮流侧睡，维持双侧的“平衡”。

营养均衡 过胖或过瘦都不利于脊柱健康。过胖身体皮下脂肪多，睡眠时颈部、腰部增加了几个曲度，导致睡姿不良；过瘦则骨骼发育不良。

选对背包 建议使用双肩式背包，调整肩带至背包紧贴背部、扣上胸带和腰带，这样背双肩包时压力通过两条肩带平均传递至脊骨及背部肌肉，是对脊柱最友好的姿势。

据《生命时报》

吃饭快诱发血脂异常

三餐各有最佳进餐时长

近日，一项研究提醒，吃饭速度和代谢异常有着密切联系，尤其是血脂异常。

吃饭快带来多重伤害

吃饭速度和血脂代谢异常的关系非常密切，具体来说：在肥胖人群中，吃饭速度在血脂代谢异常形成过程中起着重要的作用；午餐和晚餐吃饭快的人，出现血脂代谢异常的风险明显增加。

吃得太快容易让血脂居高不下；放慢吃饭速度，或许是降低血脂代谢异常的一个简单方法。

口腔对食物的咀嚼，是整个消化系统的第一步。吃饭快不仅不利于控制血脂，还有其他一些慢性、长期的隐患。

损伤消化系统 吃得太快会使大块食物进入胃，迫使胃加大蠕动力度，加重消化负担，长此以往会导致胃病。

更易发胖 在人的大脑中枢里，有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢。如迅速把食物吃进去，明明摄取的食物分量已经足够，但饱食信号还没有传递到饱食中枢，大脑无法反馈出饱腹感。因此，常在“不知饱”的情况下，已经吃了过多的食物。

增加糖尿病风险 研究人员发现，进食速度是糖尿病的独立诱发因素：相较于吃饭细嚼慢咽的人，狼吞虎咽的人患糖尿病的风险增加约2.5倍。

降低食物摄入安全性 唾液中的酶可以将一些有毒害的物质消解掉，如果咽得太快，唾液就起不到相应的保护作用。

损害牙床 吃饭速度快，咀嚼次数少，会导致下颚退化，从而使牙床变得脆弱。

三餐各有最佳进餐时长



将吃饭速度放慢，一定程度上就能同时保护血脂、血糖和消化系统。

我国居民膳食指南建议：每餐的用餐时间不少于15分钟。用15分钟—20分钟吃早餐。

中、晚餐，则用30分钟左右。

吃饭快的人要先培养慢慢咀嚼的意识，营养专家推荐一口饭嚼15次以上。

老人牙齿稀疏、消化功能逐渐减退，各种消化液分泌减少，加之肠道蠕动减弱，更应细嚼慢咽，建议老人每口饭菜最好咀嚼≥25次。

如何把吃饭速度降下来

早餐：分两步吃 早餐时间最紧张，建议吃容易下口的食物，比如牛奶加面包，或者包子加豆腐脑，5分钟解决。

要把早餐的时间拉长，只能分成两步走：早上吃一顿，两餐间还要来次加餐。在包里放一个水果，一小袋坚果仁，或一盒酸奶。在10点—11点之间，当成零食吃。

午餐：数数咀嚼次数 很多人中午吃饭时还沉浸在工作状态。建议上班族中午趁着吃饭的机会调整心情，暂时忘记工作，把注意力集中在吃饭上。

吃饭前，排除脑子里的工作和杂念，认真数数自己咀嚼几次，吃了几种食物原料，提醒自己每一口饭咀嚼15次以上，自然而然速度就会放慢。

晚餐：吃粗粮、凉拌菜 一般来说，上班族早上吃不到蔬菜和粗粮，中午的蔬菜数量也很少，全靠晚上来补足。最能降低吃饭速度的就是凉拌蔬菜，因生的食物不好好咀嚼就咽不下去。

粗粮吃起来也比白米、白面慢，比如，喝燕麦粥的速度一定比喝白米粥慢；吃全麦馒头的速度也比吃白馒头的速度慢。

按照这个原理，用杂粮粥来做主食就很好，因体积大，一大碗粥当中的干物质只有不到10%。另一个增加体积的方式是增加果蔬，它们都是高水分含量的食品。最好不要扔掉有嚼头的皮和外层叶子。

据《生命时报》

疫情期间 特殊人群如何佩戴口罩

1. 孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。
2. 老年人及有心肺疾病

等慢性病的患者佩戴口罩后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

3. 儿童处在生长发育阶段，脸型小，应选择儿童防护口罩。

宗合