健康直通车 第46站

脊柱侧弯作为脊柱弯曲异常的一种常见类型，是危害儿童青少年健康的常见疾病之一。近年，儿童脊柱侧弯发生率呈明显上升趋势。对此，国家高度重视，全国学生常见病和健康影响因素监测中把脊柱弯曲异常作为一个检测指标纳入其中，覆盖了全国400多个地级市，覆盖学生人群达到200多万人。

脊柱侧弯，盯上儿童青少年

斜肩拉胯别忽视，弯腰驼背须警惕

本报记者　王美华

2020年7月15日，江苏省常州市脊柱健康关爱夏令营第一期在常州市体育医院开营。该夏令营旨在帮助脊柱侧弯（含姿态异常）的青少年改善不良体态。图为常州市体育医院的医生指导学生进行坐位引导训练。

新华社记者　**韩瑜庆**摄

针对儿童青少年脊柱侧弯问题，国家卫健委在线访谈栏目日前邀请专家，进行了深入的讨论，提醒各界关注并守护好儿童青少年的脊柱健康。

不良姿势、锻炼不足造成脊柱弯曲异常

据北京大学人民医院主任医师刘海鹰介绍，按学科定义，如果儿童青少年脊柱偏离正常中线，影像学上Cobb角在10度以上，就定义为脊柱侧弯。

不同类型的脊柱侧弯，病因和影响因素也不一样。中国疾控中心学校卫生中心主任、北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军表示，儿童青少年比较常见的是特发性脊柱侧弯和姿势性脊柱侧弯。前者发病原因尚不清楚，后者与长时间坐姿不当及运动不足关系密切。

北京市疾控中心主任医师郭欣指出，相关调查结果显示，在校中小学生中有很大部分存在“坐在椅前半部，上身前倾”等不良坐姿。除了学生的习惯外，课桌椅的存储空间不足是主要原因，书包占据了椅面一半，使学生的身体靠不到椅背上，对脊柱无法形成有效支撑。监测还发现，部分学生将大量书籍放在课桌面，孩子在狭小的空间读书写字，不能完全舒展，不能保证正确的坐姿，使得弯腰、驼背、脊柱病变发生的情况增加。

马军指出，根据目前的研究，儿童青少年脊柱侧弯在初中年龄段检出率占的比例最高。“长期不正确的站、走、坐以及书写姿势，容易造成背部肌肉的疲劳受损，使得固定脊部两侧正常弯曲的肌肉力量下降，再加上青春期脊柱的突增速度比较快，就容易造成弯曲的异常。”马军说，“当然，更主要的是缺乏体育锻炼，肌肉力量不足。”

脊柱侧弯危害大，“四横一竖”来检测

“脊柱侧弯对儿童青少年的危害特别大，除了影响外观，还会损害神经系统，压迫脊髓影响行走，还能造成心肺功能异常，进而影响寿命。”刘海鹰说，脊柱侧弯还可能对患儿造成心理和精神方面的问题。

马军介绍，早期脊柱侧弯不易被发现，特别是在孩子穿着衣服的状态下。很多时候是孩子在洗澡时或者穿衣服较少时才被父母发现。通常情况下，如果发生脊柱侧弯异常，可能存在下述情况：穿衣服两个领口不平，一个肩高一个肩矮，后背有隆起，脱衣服以后皮肤一侧有皱褶，甚至骨盆髋部一高一矮、腿一长一短。

刘海鹰指出，除了孩子自己观察肩膀的形态以外，家长可以通过“四横一竖”的方法对孩子进行检查——看孩子的后背是不是对称的，看两个肩膀是不是等高，两个肩胛骨下角是不是等高，两个腰窝是不是对称，还有骨盆两侧髂嵴高度是不是一致。

“除了这种外观观察，还有就是前屈实验，脚跟并拢，双腿伸直，躯干前屈90度，双手合十，上肢垂直于地面。如果有脊柱变形，会出现两边高度不对称，在我们医学上叫‘剃刀背畸形’。对家长来说，可以经常让孩子去做这个动作自行检测。”刘海鹰说。

保证孩子使用与自己身高相匹配的课桌椅

“在学校，对脊柱影响最直接的主要是两个方面，首先是学生课桌椅的配备。”郭欣说，国家标准学校课桌椅功能尺寸当中要求课桌椅有11个型号，能满足不同身高学生的需要，“其次，学校每学期都应当对学生的课桌椅高度进行个性化调整，保证每个孩子都能够使用到与自己身高相匹配的课桌椅。”

此外，课桌椅的排列也应当符合中小学校设计规范的要求，比如课桌椅的排距不宜小于0.9米，教室纵向走道的宽度不应小于0.6米，这些细节的要求和标准需要学校认真对待做好。“这既需要学校自查，也需要各级疾控中心和监督部门有针对性地深入校园开展技术指导和监督，及时发现问题，督促学校改进。”郭欣表示。

对家长，郭欣建议，首先应当培养孩子自我健康管理的意识，家长和孩子一起培养健康生活技能。家长可以通过记学生健康管理日记，给孩子脊柱外观定期拍照记录，通过对比直观地发现孩子脊柱发育方面的问题，以便早发现，早治疗。

二是家长要提醒孩子保持正确的姿势，包括坐姿、站姿、走路的步态等，比如写作业时不跷“二郎腿”等。

三是在家庭中也要给孩子配备与身高相匹配的桌椅。做作业时，每隔40分钟要站起来活动10分钟。

四是加强体育锻炼，陪孩子一起进行游泳、打球、吊单杠锻炼。

最后，孩子的床不应过软，枕头不应过高，尽量选择双肩包，同时要多晒太阳，多吃含钙食品。

创建学生脊柱弯曲异常综合防控体系

发生脊柱侧弯应该如何矫治？脊柱侧弯能通过锻炼进行矫正吗？

马军指出，从目前的筛查来看，超过80%的脊柱侧弯都是比较轻的，是姿势性脊柱侧弯，在专业医生的指导下，通过运动或者姿势的矫正，都能够得到解决。只有百分之十几需要支具来进行矫治，百分之一左右到了需要通过手术来矫正的程度。

“通过体育锻炼或者运动来进行预防和矫治脊柱侧弯非常有效。”马军说，“比如可以通过游泳来平衡肌肉力量，还可以通过一些力量性的锻炼来增强肌肉力量。”

刘海鹰介绍，脊柱侧弯除了手术治疗以外，其他非手术治疗手段也不少，但公认有效的还是支具治疗。

“近年来脊柱外科手术的精准化治疗也有很大提高。”刘海鹰说，他们最关注0—10岁的早发性脊柱侧弯，因为孩子还在发育，如果通过融合手术给定型了，而前方的椎体还在发育，就会出现“曲轴现象”，对于这类孩子的治疗现在主张用生长棒技术。“尽管目前的手术技术也有一定进展，但早发现、早治疗、早预防更重要。确诊以后，得听从专科医生的医嘱，坚持治疗。”刘海鹰说。

“脊柱侧弯防控工作是一项系统性工程，离不开方方面面的努力，除了学校和家庭，全社会都应当行动起来，努力创建‘学生—家庭—学校—教育—卫生—体育’多位一体的学生脊柱弯曲异常综合防控体系。”郭欣表示，学生近视、肥胖及脊柱侧弯的防控手段是相通的，防控效果也是相辅相成、互相促进的，脊柱侧弯的防控和其他学生常见病的防控是一个综合防控，都需要全社会多位一体，共同关注，才能把防控工作做好。

周末的清晨，15岁女孩蔡齐艳喜欢爬上后山，挺立在山顶的茶园，抬头欣赏家乡的青山和云海。对于患有先天性脊柱侧弯的蔡齐艳来说，这是件很“奢侈”的事情。

蔡齐艳的家乡在大别山腹地的安徽省金寨县桃岭乡高湾村。因为患病，蔡齐艳从小无法直起身体，弯腰走路比别人慢很多，每天往返学校要走两个小时山路。

从2012年开始，蔡齐艳每年到北京的医院接受矫正手术。8年时间里，她接受了大小8次手术。忍受着手术带来的痛苦，蔡齐艳在钢板和钢钉的支撑下慢慢挺起腰杆。

2019年9月，蔡齐艳升入金寨县三合实验学校读六年级，平时寄宿在学校，周末步行10里山路回家。对蔡齐艳来说，放学路上的变化不只是脚下的土路变成了水泥路，最开心的是可以“低头看看路，抬头看看天”。

新华社记者　**刘军喜**摄

吃出健康来▶▶▶

试试DASH饮食吧

吴　佳

全世界有超过10亿人患有高血压。在中国，患病人数也很多。

降压，除了药物，饮食上也当注意。说起降压饮食，非“得舒（DASH）”莫属。该饮食方式曾连续8年蝉联全球健康饮食首位。DASH饮食，全名是“Dietary Approaches to Stop Hypertension”，也就是“阻止高血压的饮食措施”。

虽然DASH饮食是为了降低血压设计的，但是大量的研究证明，DASH还可以降低胆固醇，有助于减肥，降低患骨质疏松症、糖尿病、心脏病、代谢综合征和某些癌症的风险。其特点有：强调蔬菜、水果和全谷物；加入无脂或低脂乳制品、鱼、家禽、豆类、坚果和植物油；限制饱和脂肪含量高的食物——包括肥肉、全脂乳制品和热带油，如椰子、棕榈仁和棕榈油；限制含糖饮料和甜食。

下面是一个基于2000卡路里饮食的食物份量的例子。

谷物:每天6到8份。谷物包括大米、杂粮和面食。一份谷物的例子包括一片全麦面包，一盎司（约28克）干谷物，或半杯煮熟的谷物、大米或意大利面。多吃粗粮，因为它们比精制谷物含有更多的纤维和营养成分。

蔬菜:每天4到5份。西红柿、胡萝卜、花椰菜、红薯、青菜和其他蔬菜都富含纤维、维生素和钾、镁等矿物质。一份包括1杯生的绿叶蔬菜或1/2杯切碎的生的或煮熟的蔬菜。

水果:每天4到5份。和蔬菜一样，它们富含纤维、钾和镁，脂肪含量一般都很低，除了椰子。一份水果是指一个中等大小的水果，1/2杯新鲜的、冷冻的或罐装的水果，或4盎司的果汁。

乳制品:每天2—3份。牛奶、酸奶、奶酪和其他乳制品是钙、维生素D和蛋白质的主要来源。一份乳制品的例子包括一杯脱脂或1%的牛奶，一杯低脂酸奶，或1.5盎司半脱脂奶酪。

瘦肉、家禽和鱼:每天6次，每次一盎司或更少。肉类是蛋白质、维生素B、铁和锌的丰富来源。尽量选择瘦肉，避免油炸肉类。多吃有益心脏健康的鱼，如鲑鱼、鲱鱼和金枪鱼。

坚果、种子和豆类:每周4到5份。杏仁、葵花籽、芸豆、豌豆、扁豆都是镁、钾和蛋白质的良好来源，还富含纤维和植物化学物。一份包括1/3杯坚果，2汤匙种子或坚果酱，或1/2杯熟豆子或豌豆。要选择不加盐、不加糖、非油炸的坚果。豆制品，比如豆腐和豆腐干，是肉类很好的替代品。

油脂:每天2—3次。DASH饮食通过限制肉类、黄油、奶酪、全脂牛奶、奶油和鸡蛋的摄入，以及猪油、固体起酥油、棕榈油和椰子油制成的食物，帮助将每天的饱和脂肪控制在总热量的6%以下。

甜食:每周5份或更少。一份甜食的例子包括1汤匙糖，果冻或果酱，1/2杯冰糕或1杯柠檬水。吃甜食时，选择那些无脂肪或低脂的，如冰糕、水果冰、果冻豆、硬糖、全麦饼干或低脂饼干。无糖饮料仍然要适量。

（作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主）

聊聊药浴

王红蕊

中华药浴由来已久。据记载，自周朝开始就流行香汤浴，即用佩兰煎汤洁身。在长沙马王堆出土的《五十二病方》中，载有熏浴方8首，如用雷丸水浴治疗婴儿疼痛、韭和酒煮沸以其热气熏蒸来治疗外伤等。《礼记》中讲“头有疮则沐，身有疡则浴”，《黄帝内经》中有“其受外邪者，渍形以为汗”的记载。

后来药浴形成了习俗，在春节这天用五香汤——兰香、荆芥头、零陵香、白檀香、木香沐浴，浴后令人遍体馨香，精神振奋；春季二月初二取枸杞煎汤沐浴，令人肌肤光泽；夏天用五枝汤——桂枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻黄枝洗浴，可疏风气、驱瘴毒、通血脉。及至清代，药浴不仅作为健身益寿的方法，而且广泛用于治疗和康复。

中药药浴属于传统中医疗法中的外治法之一，是将中草药煎汤煮水盛于器皿内，浸泡身体的某些部位或全身，利用水温对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收，达到治疗疾病、养生保健的目的。它不同于一般的洗浴、温泉浴等，是按照中医辨证施治的原则，根据不同的疾病，加入不同的药物，进行治疗。因药物不经胃肠破坏，直接作用于皮肤，并通过皮肤吸收进入血液，故较之内服药见效快，舒适，也不会增加肝脏负担，因此被医学界誉为“绿色疗法”。

药浴应注意几点，一是必须请中医师针对病情对证给药，并按照医嘱制作药汤，切勿自行择药；二是泡浴前必须先淋浴洁身，以保持药池的卫生；三是浴后应立即用温清水冲洗干净，拭干皮肤，及时穿衣服。

一般而言，热水药浴水温在39摄氏度—45摄氏度时，适用于风湿性关节炎、风湿性肌痛、类风湿性关节炎、各种骨伤后遗症及银屑病等；神经过度兴奋、失眠、一般疼痛、消化不良等的药浴温度，以稍低于体温为宜。

药浴时，室温不应低于20摄氏度，注意保暖，避风。初浴时，水位宜在心脏以下，约3—5分钟身体适应后，再慢慢泡至肩位。

洗浴时间不可太长，尤其是全身热水浴。由于汗出过多，体液流失量大；皮肤血管充分扩张，体表血液量增多，易造成头部缺血而发生眩晕或晕厥。如一旦发生晕厥，应及时扶出浴盆，平卧休息，同时喝些白开水或糖水，补充体液与能量。或用冷水洗脚，使下肢血管收缩，头部供血充足。

严重心衰、严重肺功能不全、心肌梗塞、冠心病、主动脉瘤、动脉硬化、高血压患者、有出血倾向者以及老年人、儿童慎用水温39摄氏度以上的药浴，而应以接近体温之药液沐浴，并有家人或医护人员陪护，且沐浴时间不宜过长。妊娠或经期不宜泡药浴。饭前、饭后半小时内，不宜进行全身药浴。

（作者为北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝
中华传统医药漫谈

健康中国行动·健康科普社区行启动

关注基层社区　普及健康知识

本报北京电（记者**王美华**）由中国健康促进与教育协会主办的“健康中国行动·健康科普社区行”活动启动仪式日前在京举行。来自中国健康促进与教育协会、北京健康教育协会、拜耳中国等多个单位的嘉宾及专家学者，围绕“健康中国的战略意义”“实现健康中国2030目标”等主题展开交流。

此次活动旨在响应《“健康中国2030”规划纲要》倡导的“动员全社会参与，推动社会共建共享，实现全民健康”精神，提高全民健康水平，营造关注健康、追求健康的社会氛围。

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长黄泽民指出，2021年该协会将携手拜耳中国，整合多方资源，开展多场“健康中国行动·健康科普社区行”活动，解读与大众生活息息相关的健康话题，关注基层社区，普及健康知识，推动全社会参与健康促进与教育的工作机制的建立。

北京天坛医院前心内科主任医师刘玄重表示，知识普及和健康促进任重道远。一方面要用老百姓听得懂、生活中用得到的方式去说；另一方面要动员更多专业力量，科普不是一次性的活动，而是一个系统工程。同一个知识点需要不断反复说，才能真正提高民众的健康素养。