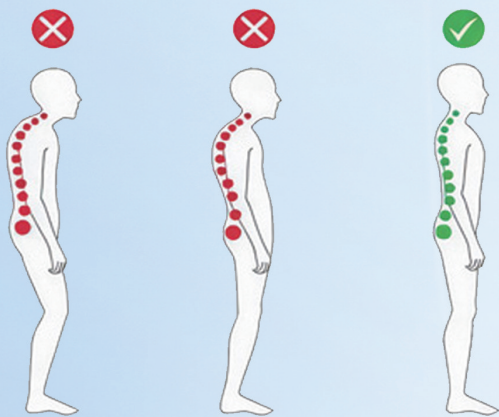


警惕！我们的脊柱正在偷偷“拧麻花”

保持健康生活 拥抱“挺拔人生”



不正确的体态导致脊柱出现正常的弯曲

青少年 科学背书包 坐姿很重要

近年来，脊柱侧弯成为近视、肥胖之后威胁青少年健康的第三大高发问题。数据显示，我国青少年脊柱侧弯发病率达3%~5%，每年新增病例超30万。脊柱侧弯不仅影响体态，严重时还可能损害心肺功能。如何科学预防？“茜茜姐姐”带大家一探究竟。

书包重量别“超载”

根据国家卫健委《中小学生书包卫生要求》，书包最大重量应为学生体重的10%。例如，体重40公斤的学生，书包不应超过4公斤。香港理工大学研究发现，书包超重15%时，脊柱会缩短6至8毫米，加速骨骼老化风险。

●背书包小贴士

1. **重物贴背，轻物靠外**：课本、水杯等重物应紧贴背部，减少脊柱受力不均。
2. **双肩包优于单肩包**：单肩包易导致高低肩和脊柱侧弯，建议使用双肩包并调节背带，使书包底部位于腰带上方约5厘米。
3. **巧用腰带和胸带**：可分散肩部压力，减少书包晃动对脊柱的冲击。

坐姿遵循“三一原则”

错误的坐姿是脊柱侧弯的重要诱因。专家建议遵循“三一原则”。

- 一拳：身体与书桌保持一拳（约10厘米）距离；
- 一尺：眼睛与书本距离一尺（约33厘米）；
- 一寸：握笔手指离笔尖一寸（约3厘米）。

桌椅高度也需科学调整：椅子高度应接近小腿长度，桌子高度约为椅子高度加上1/3坐高。例如，身高160厘米的青少年，椅子高度应为40厘米、桌子高度约70厘米。

误区澄清

“书包过重直接导致脊柱侧弯”

✗ 特发性脊柱侧弯病因复杂，但不良姿势会加重病情。

“单肩包更酷”

✗ 长期单侧受力易引发肌肉失衡，建议双肩包或左右肩交替背包。

加强日常预防

1. **强化核心肌群**：每天10分钟脊柱操，如靠墙站立、猫式伸展、侧平板支撑等。
2. **均衡营养**：青少年每日需摄入1000毫克至1200毫克的钙，可通过牛奶、豆腐、深绿色蔬菜补充，每天晒太阳15分钟促进钙吸收。
3. **定期筛查**：家长可让孩子弯腰90度，观察背部是否对称隆起，或通过专业X光检查脊柱健康。

预防脊柱侧弯需多方努力，家长和学校应共同监督，为青少年打造“挺直脊梁”的成长环境。少年强则国强，守护脊柱健康，从今天开始！

（济宁市中西医结合医院
治未病科主管治疗师 李波）

家长

拒绝“手机颈” 不做“低头族”

小朋友要注意脊柱健康，爸爸妈妈也要重视起来。如今，随处可见低着头紧盯手机屏幕的成年人，肩膀不自觉地向前蜷缩，背部隆起如龟壳。这种典型的“手机颈”姿势，正在悄无声息地侵蚀着都市人的健康。

“当我们以常见的30度角低头看手机时，颈椎承受的压力骤增至近20公斤——相当于在脖子上挂了4袋5公斤装的大米。”浙江中医药大学附属第二医院脑病与康复科主任毋振华告诉记者，当我们的头部保持直立时，颈椎承受的重量约为5公斤。有研究显示，头部每向前倾斜2.5厘米，颈椎负担就会增加约5公斤。

这种不良体态引发的健康问题远比想象中严重。

首先是颈椎早衰。有研究显示，每天低头使用电子设备超过4小时的人，颈椎退行性病变的发生率大幅高于普通人群。椎间盘长期受压会导致过早退化，就像过度使用的弹簧失去弹性。其次是脑供血不足。前倾的姿势会压迫颈动脉，影响大脑供血。临床上常见患者出现不明原因的头晕、注意力不集中甚至失眠，往往就源于此。

同时，约六成的慢性头痛患者存在颈椎姿势异常。这种疼痛常从后脑勺开始，向前放射至太阳穴，如同戴了顶“金箍”。心理学研究发现，驼背姿势会降低自信度，与抑郁症状存在显著相关性。当我们含胸驼背时，身体释放的压力激素水平会上升。

此外，浙中医大二院眼科主治医师杨立表示，不良体态还会导致眼睛长时间处于疲劳的状态，进而造成近视度数的加深。

针对“手机颈”，毋振华表示，要改变不良的生活和工作习惯，避免长时间低头看电子设备，每隔30分钟活动一下颈部，可以通过简单的抬头、旋转、拉伸动作来缓解疲劳。

（来源：人民日报）