

青少年脊柱侧弯每年新增30万人

专家提醒, 坐姿不良只是脊柱侧弯诱因之一, 须早发现早干预

气血不足的人 每天「跪坐」几分钟

椅子普及之前, 古人多采用“跪坐”的姿势, 正襟危坐、促膝长谈等成语皆因此而来。其实, 在传统医学看来, 这还是一种简单有效的养生导引术, 有补气血、调脾胃等多种功效。

跪坐 时刻都在养气

虽然跪坐已经退出了主流生活习惯, 但每天抽些时间练习, 对身体有一定的益处。

中医认为, 人体之气, 如果藏多而用少, 就能保持精力。一般情况下, 人体气血多集中在上半身, 不易到脚底, 但跪坐法可“引血下行”, 将气血引到下半身, 起到“养气”的功效。

从生理角度说, 跪坐还能减少下肢供血, 加速血液归肝、回心, 方便心脏把血打到全身, 濡养全身, 让精力更为充沛。

跪坐时腿部正前方的肌肉紧绷, 拉伸了循行于此处的足阳明胃经。足阳明胃经为多气多血之经, 有疏通经络作用。

膝盖下方左右两侧各有一处凹陷, 分别是犊鼻穴、足三里穴所在之处, 是胃经的主要养生穴位。跪坐可以刺激人体的胃经、脾经、肝经, 保持其通畅, 调理脾胃。

跪坐能保持脊柱中正, 对脏腑的工作更有利, 还有助于拉伸腿部及膝关节周围的肌肉, 增强下肢柔韧性, 改善血液循环。

适当跪坐还是膝内翻、骨盆前倾等不良体态的矫正方法。

具体应该怎么“跪”

在开始跪坐前, 脚踝较硬或脚趾容易抽筋的人, 需先活动踝关节。

在地上垫个稍软些的垫子, 双膝并拢跪坐, 脚跟并拢。脚跟无法并拢的人, 可以把脚跟往两边分开。

接着, 臀部轻轻坐于脚掌或脚跟上, 找到舒服的状态, 但不要直接将全身重量压在脚后跟上。

最后, 慢慢向上延伸脊柱, 利用大腿肌肉力量把上身撑起, 保持上身端正挺拔, 双臂自然下垂, 手放于腿上。

跪坐时, 会感觉呼吸比垂足而坐时更为顺畅, 最好配合腹式呼吸法, 使吸气更深更长, 有助于补肺气、养肾精。

跪坐可以每天练习, 但时间不宜过长, 开始练习时以每次2—4分钟为宜, 感到膝关节不适就变换一下姿势。

有下肢静脉曲张、骨质疏松的人, 不建议尝试此方法。

据生命时报

壹点问医

暑期里, 到各医院进行脊柱侧弯矫治的孩子明显增多。数据显示, 目前我国中小学生发生脊柱侧弯人数已超500万, 并且还在以每年30万左右的人数增长。

山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)脊柱外科主任医师邹德波介绍, 绝大部分脊柱侧弯发生在青少年时期, 须早发现、早诊断、早干预。

1、前屈试验检查法

被检测者脚跟并拢, 双腿伸直, 双手向下直指脚尖, 弯腰90度, 观察背部两边是否等高。



2、“四横一竖”检查法

可通过“四横一竖”5条线来判断是否脊柱侧弯。
“四横”: 两个肩关节是否水平, 肩胛骨下角是否水平, 腰窝是否对称, 髂嵴是否在一条线上;
“一竖”: 看棘突整体连线是不是在一条线上。
这5条线中任何一条异常, 都属于躯干不对称。

脊柱侧弯自查方法

记者 秦聪聪 济南报道

发病率高但发现率较低

邹德波介绍, 脊柱侧弯是一种脊柱畸形, 在X线平片中, 呈现为脊柱的一个或多个节段向侧方发生了弯曲, 有些较为严重的患者还会伴有椎体旋转。

近年来, 随着脊柱健康筛查的普及, 越来越多的孩子被发现患有脊柱侧弯。数据显示, 我国青少年脊柱侧弯患者按比例估算已超500万名, 且每年新增约30万名。女孩发病率明显高于男孩。

与高发病率相对的是, 脊柱侧弯发病相对隐匿。

“生活中, 大多数脊柱侧弯患者病因不明确, 多为特发性脊柱侧弯, 初期症状也不明显, 很容易被学生和家忽视。”邹德波坦言, 绝大部分脊柱侧弯发生在青少年时期, 轻度脊柱侧弯通常没有明显不适, 外观上也看不到明显的不对称性, 患者自身一般难以发现, 很多都是在体检时意外发现的。

青春期正处于骨骼生长发育的快速期, 脊柱侧弯如果未及时干预, 通常侧弯度数会每月增加1度左右。而较重的脊柱侧弯, 会使胸廓发生压缩和变形, 干扰心肺发育, 除体态上不美观外, 还会造成慢性疼痛, 影响心肺功能, 甚至导致神经系统疾病。

此外, 出现脊柱侧弯后, 因为脊柱扭曲、胸廓变形, 影响青少年的躯干外观, 可能引发自卑情绪, 对心理健康有负面影响。

特发性脊柱侧弯 病因尚未明确

邹德波介绍, 很多家长认为, 孩子脊柱侧弯, 是因为日常生活中的一些姿势不良, 虽然儿童青少年长时间的站姿和坐姿不正, 可能会导致脊柱两侧的肌肉力量不平衡, 诱发脊柱侧弯, 但实际上, 由不良姿势引起或加重的侧弯, 只占脊柱侧弯的很小一部分。

《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》中, 这种侧弯被称为“非结构性脊柱侧弯”, 是指某些原因引起的暂时性侧弯。也就是说, 这种侧弯属于可逆的“假性侧弯”。

对于占绝大比例的青少年特发性脊柱侧弯, 病因并未明确, 可能与基因、激素分泌、神经系统等存在一定关系, 但也仅限于可能的相关性, 并不能确定为

明确的病因。

“如果怀疑孩子脊柱侧弯, 应到正规医院进行诊治, 看看是不是真正的脊柱侧弯。”邹德波提醒, 在一些网络平台上, “坐姿矫正器”等矫治产品很热销, 但是否需要给孩子用、如何正确治疗脊柱侧弯, 还是需要专业医生在明确诊断后给出建议。

邹德波介绍, 对于弯曲度数不大的脊柱侧弯, 可采用支具等

如何避免卵巢“断崖式衰老”

记者 秦聪聪 济南报道

卵巢是女性重要的生殖器官之一, 随着年龄增长, 卵巢功能会逐渐下降。山东省第二人民医院妇科主任刘国红提醒, 熬夜、久坐、吸烟酗酒、过度节食等不良生活方式, 都会影响卵巢健康, 引发卵巢早衰。此外, 卵巢过快衰老, 还与遗传、免疫、环境、心理状态、病毒感染等有关。

刘国红介绍, 卵巢的“使用期限”为30—40年。35岁左右, 卵巢功能开始衰退, 体内雌激素分泌减少, 月经量变少; 40岁之后, 卵巢衰老速度加快, 50岁左右, 卵巢功能衰竭, 就会出现绝经。

所谓卵巢早衰, 是指女性在40岁之前, 卵巢丧失正常功能, 表现为闭经、不孕、雌激素水平下降等。

“当出现月经周期紊乱、生育能力降低或不孕、雌激素水平下降、皮肤状态改变等症状时, 就要警惕卵巢早衰的可能了。”刘国红说, 月经周期紊乱, 表现为月经周期缩短、不规律及经量减少、闭经等。随着卵巢功能不全, 卵巢储备功能下降, 自然受孕率降低的同时, 会增加胚胎停育和染色体异常的风险。

卵巢早衰导致雌激素偏低, 除了可能使女性丧失生育能力, 还有诱发骨质疏松、老年痴呆、

心血管疾病等风险。

刘国红表示, 当女性出现卵巢储备功能减退和卵巢低反应等情况时, 并不意味着完全丧失生育能力。虽然卵巢功能衰退不可逆, 但及早干预可预防卵巢早衰。

具体来说, 生活中要注意不偏食挑食, 少吃辛辣、高油高糖食物, 不过度节食减肥, 保证营养全面, 适当多吃富含维生素、膳食纤维的新鲜果蔬; 不久坐、不熬夜、戒烟酒, 远离二手烟环境, 坚持适量运动, 保持乐观的心态; 避免过度接触有毒有害物质, 如农药、射线、杀虫剂、装修材料、油漆涂料、塑胶和塑料制品等; 适龄生育, 特别是有卵巢

早衰家族史的女性, 适时进行生育力保护。

避免人流, 做好避孕措施, 以防体内激素水平骤变, 扰乱内分泌, 引发卵巢早衰; 定期做体检, 通过盆腔B超和激素六项检查, 了解自身卵巢功能。

“卵巢早衰是有征兆的, 女性朋友应多留意月经周期的变化, 如果排除其他疾病的因素, 连着两三个月出现异常, 建议及时到医院检查卵巢功能。”刘国红提醒, 一旦发现卵巢功能下降, 应积极配合医生治疗, 遵医嘱适当补充雌、孕激素, 以替代卵巢缺失的功能, 降低相关疾病的发生风险。