



“小鲜肉”为何受到脊柱病的困扰

骨科专家呼吁废弃仰卧起坐考试

少年脊梁之痛：脊柱侧弯

在背上开一条长长的口子，在脊骨上打上十多颗螺丝钉，再用两支金属棒把脊柱撑起来——这是脊柱侧弯矫形手术必经的过程。广东省中医院大骨科主任林定坤从业至今29年，他指出，虽然手术可以减少脊柱的侧弯，术后外观好看多了，也有利于心肺等器官的发育，但脊柱却变硬了（融合了），“如果是我孩子，开这一刀我一定会心痛一辈子！但每当暑假，做手术的青少年需要排队，不要说少年的身心和他们的父母要承受痛苦，医生也是在做艰难的选择和努力。”

脊柱侧弯是青少年脊柱病的一种类型，如果不及时矫正或手术，不仅会影响外观，而且会压迫心肺甚至脊髓，还可能造成截瘫。林定坤教授介绍，脊柱侧弯的青少年发病率不低，有学者在2005年对广州市市区的11310名中小学生进行了调查，结果发现脊柱侧弯的患病率为1.49%。“这其中部分是特发性的，就是不明原因的。但是，有果必然有因，只是未能找到而已。谁能保证青少年的脊柱侧弯与婴幼儿和儿童时期的脊柱微小损伤无关？关注青少年的脊柱健康，可能需要从婴幼儿开始。”

现状：三成青少年出现下腰痛

“现在，到处都能听到脊柱病年轻化的话题。诸如颈椎病、腰椎间盘突出症、骨质疏松症，这些中老年的疾病如今与青少年密切联系起来了。”林定坤教授指出，在调查儿童青少年的脊柱健康状态之后，可以得出这样的结论：脊柱的问题与睡眠时间、运动方式、坐姿、睡姿、书包、心理等因素有关。座椅、课

桌以及电脑的高度，会影响坐姿和上肢的姿势，影响脊柱的力线和周围的肌肉。

国外的文献显示，14岁的青少年中，女孩子颈椎痛的发病率为30%，下腰痛的发病率为34%，而男孩子的发病率分别为26%和24%。国内相类似的调查也发现，10~18岁青少年下腰痛的发病率达30%，而使用电脑的时间也与腰痛、颈痛的发生率密切相关。

“其实，手机、电脑并不能直接伤害脊柱。我们研究发现，无论成人还是青少年，长时间使用电脑，首先是使腰椎弯曲，并使头颈移到前方，相应的出现弓背，整个脊柱的椎间盘明显受力不均匀，局部压力过大。”脊柱的椎间关节松动出现错位，椎间盘也容易突出。椎间盘突出会压迫神经、脊髓，导致严重的脊椎疾病。脊髓是大脑与肢体的信号通路，支配全身的所有器官。比如，颈椎病可引起脑缺血，引发视力障碍，引起心跳不正常，也会使手足不能活动。也就是说，脊柱出了问题会牵及全身。

林定坤教授指出，互联网时代电子产品的流行，令不少青少年长时间保持“弯腰、弓背、曲颈、低头”的姿势，整个脊柱的椎间盘明显受力不均匀，局部压力过大。椎间盘突出会压迫神经、脊髓，导致严重的脊椎疾病。未来，预计视网膜病和脊柱病的患者将会大大增加。

提醒：睡眠不足会影响脊柱的质量

脊柱的健康与睡眠不足也息息相关。林定坤教授解释，“人的椎间盘就像个海绵一样，小孩的椎间盘里面主要是水和粘多糖，90%都是水，水分越多，营养越丰富，椎间盘越年轻。站立时，脊柱长期受力得不到休息，椎间盘无

法吸收更多水分，躺下时，椎间盘没有受力，营养就进去了。”睡眠除了可以让生长激素分泌旺盛之外，睡平后脊柱不受力，椎间盘质量会变好，劳损程度就会减少，这也是为什么睡眠可以让人长高的原因之一。

许多中小学生大多在6点半起床，中午躺一个小时，晚上10点半以后才睡，期间大部分时间是坐着学习。脊柱长期处于不良姿势，两侧肌肉最容易疲劳和受伤，积累了，脊柱骨的关节出现错位，会患上颈椎综合征和腰椎病痛。

此外，刚上幼儿园的孩子常被老师要求自己背书包，家长也被告诫不能代劳。不过，在医生眼里，过早让孩子背上书包或许并不是一件好事。林教授认为，现在的孩子，婴幼儿时期就过早站立走路，婴儿的头是身体最重的部位，而脊柱还在发育之中，造成的微小损伤暂时看不清，积累了，长大后就容易出现脊柱问题。“医疗界从健康角度来说，越小的孩子越要尽量减少负重，让脊柱可以健康成长。”

应对：为孩子选择合适的家具

有研究表明，青少年儿童的书包与脊柱痛相关。林定坤教授指出，国内小学和中学生的书包重量总体而言是偏重的。这对书包的设计者提出了更高的要求，符合人体工程学的书包设计，对减少脊柱的损害有帮助。

不合适的家具对脊柱的影响是许多人始料不及的。“主要的问题是高度不合适，椅子靠背不适配，更多的是完全没有考虑少年儿童的特点。”林定坤教授认为，不正确的坐姿在家里随处可见，如半躺在沙发和椅子上阅读和看电视。少年儿童的脊柱伤害常常是

数据调查显示，30%的青少年因为坐姿不良等原因早早出现腰背痛、颈椎痛，而互联网时代更是让不少青少年成为“低头族”，专家预计未来视网膜病和脊椎病将大增。10月16日“世界脊柱日”临近，中国医师协会骨科分会委员、广东省中医院大骨科主任林定坤教授指出，青少年脊柱健康需要引起充分重视。他甚至建议，学校应该废弃“仰卧起坐”考试。

因为坐姿不当引起的，由于长时间专注阅读，他们的脊柱受累甚至比成年人更严重。只是因为他们年轻，他们积累的伤害还不多。在互联网+年代，需要制造针对青少年脊柱持续发育的护脊生活、学习用具，包括在学校使用的桌椅、睡觉时用的枕头、看书的书架等，手机、电脑也应该考虑护脊的设计。

焦点争议：“仰卧起坐”考试会伤脊吗

某校初三学生小华（化名）因为腰背疼痛到骨科就诊，磁共振检查发现出现了椎间盘老化，但这并不是疼痛的原因。细问之下，才知道小华是在参加仰卧起坐体育考试时出现这种疼痛的。小华在后阶段腹肌乏力时，用双手托着后脑勺发力向前推，考试结束后头颈就出现了疼痛的现象。

仰卧起坐作为一项普及度很高的运动，主要用于锻炼上腹部肌肉，从中考到大学，仰卧起坐都被列为体能考核的必选项目。林定坤教授指出，很多学生平时不做仰卧起坐锻炼，只在考试时突击一下。实际上，在颈胸交界的位臵，这个韧带最容易拉伤。上述案例就是拉伤韧带后，痛得不能上学才就诊。“从医学角度来讲，平时训练不够，腹肌力量不够，这时去做仰卧起坐的突击考试是有害的。临幊上已经遇到好几例学生做了仰卧起坐后出现韧带、肌肉拉伤的情况。”

林定坤教授认为，学校应该淘汰这些可能伤害青少年脊柱健康的体育考核项目。他建议，跑步、游泳等运动方式都对脊柱的生长发育有好处。另外，中华武术也是一种对脊柱生长发育有利的运动。武术运动十分讲究天人合一、顺应自然、阴阳平衡、内练气血、外强筋骨。动作上讲究手眼身步法配合，基本上是四肢均匀活动，并且强调以躯干为旋转中心，脊柱挺拔，仰俯动作有序，全身肌肉关节高度协调。如果不学习技击的部分，不做高难度的动作，则为强身健体而无伤身之虑。更不用说武术中的站桩吐纳对身体的好处，单纯从左右上下平衡、对全身筋骨的活动和神经肌肉调节来说，这可能是球类运动所无法相比的。脊柱位于人体的中间，脊柱前后左右有肌肉附着，对脊柱前后两侧产生牵拉。武术的动作往往是对称的运动，锻炼过程中会使脊柱保持平衡。而左右交替的弓步则可以牵引腰大肌，帮助腰椎恢复正常前凸。武术中的飞燕式功法，对颈项和腰背肌有强化作用。

脊柱问题重点不在治疗，而在预防。很多青少年的病不是显性的，X光检查也看不出骨头的病变，但这种损伤是累积性的，青少年时的损伤，到成年后就会显现出来。建议初三之后的孩子，应该注意保养脊柱，进行坐姿培养、练习建脊操等。

青少年脊柱健康口诀

■健康小贴士：

- 一、生活起居，读书学习，姿势要端正；
- 二、选用合适的家具、用具，减少脊柱负荷；
- 三、劳逸结合，精神放松，多躺早睡；
- 四、锻炼身体，增强体质，强筋壮骨；
- 五、重视体检，早防早治，防病防变。

（南方）