

有数据显示，脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后，我国青少年的第三大高发疾病，这种情况不容忽视。好身姿的养成不仅仅是孩子的事，和家长的养育行为以及整个家庭的生活方式、生活习惯都有关系。什么是脊柱侧弯？对孩子会有哪些影响？家长如何应对孩子的身姿健康问题？听听专家和家长的建议吧。

家长如何改善孩子的脊柱侧弯问题？

王女士 国企员工 女儿9岁

创造活动空间 避免孩子久坐

最近，我家小区的遛娃交流群中，有一名妈妈吐槽孩子一边肩膀高，一边肩膀低，怀疑是“脊柱侧弯”。没想到，紧接着就有好几名娃爸、娃妈留言表示，自己家的孩子也有类似情况。吓得我赶紧上网搜索“脊柱侧弯”的症状，并对照着给我女儿做了自查。虽然女儿目前没有发现问题，但是看到小区中竟然有多名孩子

出现“脊柱侧弯”，我感觉这个问题还是需要引起重视的。

防患于未然，我认真查阅了相关知识，其中都提到了保持正确的站姿、坐姿和睡姿，可以有效预防。不过，对于保持正确“三姿”这一点，所有有娃的家庭应该都会提醒：“要站直了别驼背”“看书写字时注意坐姿”……但说归说，真正能做到还是不容易的。大家可以试一

试，笔直地坐，没一会儿就会觉得累，而歪着一点坐就是会舒服很多。既然久坐无法避免会“歪”，那我们就不久坐。我在网上订购了一块可以自由剪裁的地垫，回家后自己动手，把它铺在了客厅里，让孩子在家可以自由的跑跳，同时还不影响邻居。现在，孩子在家可以活动的空间变“大”了，阅读课外书、背单词等也就不用在书桌前，可以一边

走一边说，据我观察，小孩子在活动时，后背还都是挺得很直的。

此外，我们还需要告诉孩子，错误的姿势可能会给身体带来的伤害，毕竟家长不能时刻跟在孩子身边做提示，更重要的还是让孩子从小养成良好的行为习惯，“站直坐正”不仅能够避免“脊柱侧弯”，同时，对孩子的视力、身体发育等都有益处。

黄女士 公司职员 儿子11岁

引导孩子读书时做到劳逸结合

儿子从小就爱读书，我们为他专门添置了占据一整面墙的书柜，没几年家里的书就被他全看过了，就去图书馆借书，上学后学校阅览室也成为他喜欢的去处。本来我很支持她的这个爱好，但这孩子读起书来就进入忘我状态，周末经常看一天书，姿势也不太注意，坐着看、躺着看、趴

着看都有，甚至有时关灯后还在被窝里看电子书，劝她出去玩耍都不听。

起初我没在意，但是去年他查出了近视，很快我又发现他出现高低肩问题，仔细看挺明显的，还经常抱怨脖子酸、背痛。这些情况引起我们的担心，带他去医院看过，医生说不是病变不需要治疗，提醒我们要改善孩

子的不良姿势，不能老低头。

这下找到问题的症结所在，我上网查了很多资料，然后和孩子语重心长地谈过，先肯定了他爱读书的习惯，再建议他劳逸结合，注意看书姿势和时间，又给他看了很多脊柱侧弯病人的图片，引起他的重视。孩子答应我以后注意调整。

此后，我们形成默契，他在家读书时会定闹钟，45分钟响一次，他起来活动活动，或者帮我做简单家务，有时闹钟没响，我就借送水果的机会暗示。如今过去躺、趴看书的习惯也改正了。经过一年的调整，今年他的体态有了明显改善，背挺起来了，高低肩问题消失了。

欧阳女士 文秘 女儿6岁

家长及时注意纠正，做好守护人

脊柱侧弯的问题我早就听说过，因为身边有个朋友的孩子得了。当时朋友一家人都很担心，治疗的过程，孩子也比较痛苦，我看在眼里就心想我的孩子一定要保护好她的脊柱。

脊柱在生长过程中是慢慢地发生了侧弯，其实这个发展时间还是比较长，所以日常生活中，家长要及时关

注孩子，不良的生活习惯一定要及时纠正。

除了姿势的问题，像鞋子和书包家长们也要注意。在给孩子选择鞋子时，一定要注意这几点：买鞋前，用量脚器测量孩子脚的大小，鞋子内长比脚偏大0.5cm-1cm；鞋帮不要过高，可刚好盖过孩子脚踝，不影响运动；

对折鞋底，弯曲地方应在鞋底前1/3处，且鞋跟和鞋头有一定支撑力；鞋底厚度不宜超过5mm。

书包太重，或者背书包的方式不对都可能导致孩子脊柱侧弯。关于书包重量，建议其重量不超过孩子体重的十分之一。平时不用的文具，可以先拿出来。在书包选择上最好选择双

肩包，让肩膀两侧受力平衡，建议书包的大小也要合适，不建议超过孩子肩膀，一般位于肩部及腰部位置中间正合适。

最后也是最重要的一个多运动。我跟女儿会经常做亲子瑜伽，一方面能锻炼身体，另一方面还能增进亲子关系，可谓一举两得。

北京儿童医院骨科副主任医师冯磊

孩子脊柱侧弯问题要早发现早干预

脊柱侧弯是指脊柱上一个或者多个椎体向侧方、后方，或者任何一个方向偏曲，个别椎体还会有一些本身结构上的改变。对孩子的影响主要体现在几个方面。首先是外观上的，患者会出现高低肩等表现。其次是心理上，侧弯的同时可能会有胸廓畸形，胸廓的改变让孩子容易产生一些消极情绪和自卑心理。第三，影响最大的是功能上，严重的脊柱侧弯，尤其上胸段的侧弯容易压迫心肺，引起心肺功能下降，会影响生长发育，造成发育迟缓，所以要引起重视。

脊柱侧弯在轻度时很难发现，家长如果担心，可以对孩子进行一个简单的早期筛查。首先让孩子挺胸抬头、双手下垂站立，看看双肩是否等高。脊柱侧弯最早容易发现的就是肩膀一边高一边低，穿衣服往一边跑。第二是腰际线的表现，好多脊柱侧弯的孩子腰际线不对称，弧度不一样，甚至一边的皮肤出现褶皱。第三相对

专业一点的检查方法叫弯腰实验，让孩子向前弯曲，双手自然下垂，头自然垂下，家长从孩子后面观察其整个后背，如果后背是对称的，应该没有比较严重的侧弯；如果后背两边高度不一样，就需要到医院就诊，拍片子彻底确定一下。

侧弯处于不同的度数区间，治疗的方法和原则不一样，国际通用标准为10度以里的侧弯属于正常范畴内，不需要治疗。10度到20度期间要通过一些体育锻炼，或者做健体操之类的控制住，防止进一步加重。20度到45度期间属于临界必须干预，一是用支具矫正，控制畸形进展；二是做相应的形体训练来控制，但是特发性侧弯一旦超过45度就要手术了。到了手术范畴，越早做效果越好，因为弯度越大矫正范围越大，即刀口越大伤口越大，对孩子的生长发育影响越大。

家长对孩子的脊柱侧弯问题要引起关注，但是不要过于焦虑，真的有

问题就去治病，但现在很多侧弯只是姿势问题，属于不良习惯，是能够矫正的。很多孩子喊脖子疼、腰疼，大多数是因为坐姿不良，包括长时间看手机、iPad、低头写作业造成的。

有的孩子坐没坐相站没站相，经常弯腰驼背，短时间内容易引起腰疼背疼等肌肉疲劳反应，时间长了，会对脊柱产生影响。尤其是翘二郎腿，时间长了会对骨盆造成压力。

能够减缓上述不良姿势的办法是每隔不超过一个小时就起来活动放松一下。同时椅子的高度要合适，就是大腿和小腿几乎呈直角，脚底能够平着够到地面，腿别有悬空的状态，这样肌肉不会酸累。调完椅子的高度，再调课桌的高度，一是离身体要有一拳距离，挺胸抬头。二是胳膊垂直以后，胳膊肘的高度和桌子要高度平齐，这是合适的桌椅高度。

纠正孩子驼背、脖子前伸的习惯，最省时省事的办法就是脚后跟贴墙站

立，让孩子昂首挺胸贴墙站半个小时，早晚一次，慢慢就纠正好了。第二是单杠悬吊牵引，然后进行核心力量肌肉训练。第三是游泳，对塑形起到比较好的预防和纠正作用。这些动作只要是能配合的孩子都可以练习，不分年龄段，只不过岁数小的儿童可能肌肉力量没那么强，坚持时间较短而已。

同时，家长对孩子要从小树立正确的坐姿站姿观念，养成习惯。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。

邵怡明 绘图