

随着寒假临近，孩子们终于能从紧张的学业中抽离，但不少家长可能忽略了一个潜藏在孩子身边的健康隐患——脊柱侧弯。近年来，脊柱侧弯在青少年群体中的发病率逐年上升，成为影响青少年生长发育的重要问题。北京市疾病预防控制中心学校卫生所李婷、罗慧娟为您科普脊柱侧弯相关知识，帮大家提前做好防范，让孩子在假期也能守护好挺拔姿态。

什么是脊柱侧弯？

正常情况下，我们的脊柱从正面看是一条直线，而脊柱侧弯患者的脊柱会向一侧弯曲，形成类似“C”形或“S”形的畸形。它不仅会让孩子出现高低肩、驼背、骨盆倾斜等外观问题，更严重的是，随着病情发展，弯曲的脊柱可能会压迫胸腔内的心脏、肺等器官，影响心肺功能，甚至导致呼吸困难、运动能力下降；对于处于生长发育期的青少年来说，还可能阻碍身高增长，给孩子带来心理上的自卑和社交压力。

更值得警惕的是，青少年时期(尤其是10—15岁)是脊柱侧弯的快速进展期。这个阶段孩子骨骼尚未完全闭合，生长速度快，脊柱侧弯的角度很可能在短时间内迅速增大，一旦错过最佳干预时机，后期可能需要通过手术治疗，不仅治疗难度大，还会给家庭带来沉重的经济和精神负担。

快速识别脊柱侧弯

早期发现、早期干预是应对脊柱侧弯的关键。家长在家可以通过观察帮孩子排查：

五条线（四横一竖） 让孩子站立，双手与肩同宽，双目平视，双手自然下垂，掌心内向。从背面观察孩子双肩是否等高，头部是否居中；左右肩胛骨在脊柱两侧是否对称，肩胛下角是否等高。观察孩子两侧腰凹是否对称；两侧髂嵴是否等高（即骨盆是否水平）；棘突连线是否倾斜或偏离正中线。

前屈试验 在光线明亮处，让孩子背向家长，直膝，合足，立正，双臂伸直合掌，低头后缓慢向前弯腰至90°左右，双手合掌逐渐置于双膝间。检查者眼睛应与孩子背部在同一高度，目光

别让脊柱侧弯影响孩子成长

□本报记者 宗晓畅

平行随孩子弯曲由头至尾，从胸椎至腰椎，观察脊柱两侧是否高低不平。

如果前屈试验下出现背部任何部位的不等高，单侧肋骨隆凸或单侧肌肉挛缩则视为前屈试验阳性，往往提示有椎体旋转，应高度怀疑存在脊柱侧弯。此外，在脊柱侧弯一般检查时出现双下肢不等长的孩子应采用坐位进行前屈试验。如果通过以上步骤发现孩子有异常，一定要及时带孩子去医院的骨科或脊柱外科就诊，通过脊柱X光片等检查明确诊断，不要自行判断或拖延。

为什么青少年容易得脊柱侧弯？

青少年脊柱侧弯的成因比较复杂，主要和以下几个因素有关：

不良姿势 现在的孩子长时间低头看手机、平板，写作业时坐姿不端正，比如歪坐、趴在桌子上，走路时含胸驼背，这些不良姿势会持续给脊柱带来不平衡的压力，久而久之导致脊柱两侧的肌肉力量失衡，进而引发脊柱侧弯。

缺乏运动 学业压力大让孩

子户外活动时间大幅减少，核心肌群得不到充分锻炼，无法有效支撑脊柱，导致脊柱的稳定性下降，容易出现侧弯。

遗传因素 如果家族中有脊柱侧弯患者，孩子患病的风险会明显增高。研究表明，脊柱侧弯有一定的遗传倾向，属于多基因遗传疾病。

其他因素 如先天性脊柱发育异常、神经系统疾病、营养不良等，也可能导致脊柱侧弯。

这样做帮孩子矫正+预防

寒假是改善和预防脊柱侧弯的黄金时期，家长可以从以下几个方面入手，帮孩子守护脊柱健康：

纠正不良姿势，养成好习惯 规定孩子每天使用电子产品的时间，使用时保持正确姿势，手机举到与眼睛平齐的高度，坐姿端正，背部挺直，双脚平放；写寒假作业时，保证桌椅高度合适，胸口离桌子边缘一拳，眼睛离书本一尺，握笔手指离笔尖一寸；走路时抬头挺胸，双肩向后打开，避免含胸、驼背、歪腰。
 加强核心锻炼，增强脊柱稳

定性 每天安排30—60分钟的户外活动，选择能锻炼核心肌群、拉伸脊柱的运动，比如游泳、跳绳、瑜伽等。

保证正确的睡眠姿势和床垫选择 建议孩子采用仰卧或侧卧的睡眠姿势，避免俯卧；选择软硬适中的床垫，过软的床垫无法支撑脊柱，过硬的床垫会压迫骨骼，都不利于脊柱健康。另外，枕头高度要合适，以能伸入一指缝隙为宜，避免过高或过低。

均衡营养，助力骨骼发育 寒假期间要注意孩子的饮食均衡，多吃富含钙、维生素D、蛋白质的食物，比如牛奶、鸡蛋、鱼肉、豆制品、绿叶蔬菜等，促进骨骼发育，增强骨骼强度，为脊柱健康打下良好基础。

定期复查，及时调整干预方案 如果孩子已经被诊断为脊柱弯曲，通过规范的康复锻炼、佩戴支具等方式就能有效控制病情。家长要督促孩子坚持干预，并定期带孩子去医院复查，根据病情变化及时调整方案；如果脊柱弯曲程度较大，需要在医生指导下佩戴支具，并配合康复锻炼；如果严重的脊柱弯曲，则可能需要手术治疗。

【健康红绿灯】

绿灯

开封后的口红最多用一年



开封后的口红，有效期只有一年左右。口红开封后，油脂和蜡质成分容易与空气中的氧气发生反应，导致氧化变质。同时，唇部作为口腔的一部分，其细菌环境复杂，口红在开封后极易沾染和滋生细菌。这些因素共同作用，加速了口红的变质。

按摩头部有助促进头发生长



从中医角度来看，按摩头部促进头发生长是有科学依据的。头发的生长与气血密切相关，用经络梳按摩头部等方式，通过刺激按摩头部的经络和穴位，能起到调节气血运行、促进气血循环的作用。气血更加充足地供应到头皮和毛囊，有利于头发生长。

红灯

气血不足也会让人变胖



中医学认为，如果一个人气血平衡，运化功能旺盛，摄入食物后，该吸收的营养物质吸收了，该排泄的排泄了，身体就会不胖不瘦。反之，一个人若气血虚亏，身体内能量的转化和新陈代谢功能降低，会产生未代谢完的营养物质，这些尚未代谢完的“过剩营养物质”不能被及时运走，滞留在体内，还会形成大量脂肪。

一个习惯让草莓越洗越脏



清洗草莓的时候不要摘掉草莓蒂。草莓的内部结构比较疏松，当草莓蒂被摘掉后，草莓内部就像一个开口的“容器”，表面附着的脏东西会进入草莓，因此可能导致越洗越脏。洗草莓可以先用自来水冲洗，再用清水、淡盐水或淘米水浸泡5分钟，然后再次冲洗即可。

AED、智能手环、电子血压计……

健康管理“小帮手”别用错

AED（自动体外除颤器）、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活，成为公众健康管理的“小帮手”。如何科学使用设备？如何科学看待监测数据？突发情况如何科学施救？科学用好健康管理“小帮手”，国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

使用家庭医疗器械，莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪，到大一些的呼吸机，目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品，比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机，需要依据睡眠监测和肺功能检查结果，经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说，如果确实有必要使用，要在医生指导下设置具体参数，

并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时，一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32公分的人群，超出范围要选择大号或小号袖带；在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时，美甲、指甲油可能影响测量准确度，还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用；使用血糖仪时，要注意试纸避光受潮，开封后的试纸应在3个月内使用完，以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调，居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响，精准度存在偏差，不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案，应由医生根据专业检查结果进行判断。

参考智能穿戴设备，杜绝过度焦虑

近年来，可穿戴设备逐渐兴起，有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功

能。专家提示，这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据，也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响，无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动，某一次的指标不理想，无需过度焦虑。”吴航建议，应理性看待监测数据，借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时，应及时到医院进行专业检查。

操作AED，黄金时间是关键

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间，及时施救，患者生存率会大大提高。正确施救主要有几步：一是判断意识和呼吸；二是拨打120，并寻找附近的

AED；三是胸部按压；四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的的心脏急救设备，被誉为“救命神器”。目前，我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。AED的使用方法也很简单，打开电源，按照语音提示操作即可。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》，我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出，科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读，还是突发危急时刻的果断施救，科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

(新华)