

孩子衣领总是歪 还有一个高低肩

# 当心脊柱侧弯 危害心肺功能

如果你发现孩子习惯性坐姿不端、头歪、高低肩、弯腰驼背,甚至引发腰酸背痛等现象,这些症状可能提示孩子出现了脊柱侧弯。脊柱侧弯如未及时治疗,可能导致弯度越来越大,不仅影响仪态,严重者甚至危害孩子心肺功能的发育。

**不良姿势造成脊柱弯曲异常**  
什么是脊柱侧弯?正常人的脊柱从后面看应该是一条直线,并且躯干两侧对称。脊柱侧弯,即脊椎的一节或数个节段向侧方弯曲,并伴有椎体旋转的三维脊柱畸形,脊柱侧弯使脊柱呈现“C”或“S”形弯曲。

引起脊柱侧弯的原因包括先天性的、特发性的、神经肌肉性等。其中大部分的脊柱侧弯都是不明原因的,临床上80%的脊柱侧弯,因发病原因不明称之为“特发性脊柱侧弯”,常发生于青少年。

青少年时期,如果长期不正确的站、走、坐以及书写姿势,容易造成背部肌肉的疲劳受损,使

得固定脊部两侧正常弯曲的肌肉力量下降,再加上青春期脊柱的突增速度比较快,容易造成异常弯曲。

## 脊柱侧弯危害大

轻度的脊柱侧弯通常没有明显的不适,有时外观上也看不出来,但脊柱侧弯到一定程度,则会影响青少年的生长发育,使身体变形,影响美观。严重的脊柱侧弯可影响心肺功能与肠道系统,影响儿童及青少年心肺和胸廓的发育,致胸廓畸形,肺容积减小。

## 可以在家自查脊柱

专家表示,家长在家通过一些方法,初步判断孩子是否出现脊柱侧弯。

◆让孩子光脚站直,露出腰背部,看双肩是否等高,两侧肩膀高度是否对称,肩胛骨是否同一平面,是否有一侧隆起。

◆顺着孩子肩胛骨往下摸,直到肩胛下角,观察两侧肩胛下角是否等高。

◆让孩子双手自然下垂、合拢,弯腰90度,观察腰两侧骶骨是否有隆起,看两个腰窝是不是对称。

◆观察女孩双侧乳房发育是否对称。

通过以上检查,可初步判断孩子脊柱是否存在问题。如怀疑有脊柱侧弯,需带孩子到医院拍摄站立位的全脊柱X线片,测量脊柱的弯曲角度(Cobb)角,当弯

曲角度大于10°时,可确诊为脊柱侧弯。

脊柱侧弯往往发生在青春发育期,但轻度的时候通常没有明显的不适,而10岁至15岁的青少年正处于发育高峰期,如果不进行干预,每年侧弯的角度会增加。

## 及早干预治疗是关键

青少年时期发现脊柱侧弯后,应根据侧弯角度,及时选择保守治疗或手术治疗。一般而言,年龄越小、侧弯角度越小,保守治疗的效果越明显。



## 温馨小智囊

### 檀香香味可加快伤口愈合

德国波鸿鲁尔大学研究人员发现,暴露于檀香香味环境中时,皮肤上的嗅觉感受器就会被激活,而且能促进皮肤细胞增殖

和伤口愈合。研究表明,构成皮肤最外层的角质细胞也分布有嗅觉感受器。该研究成果有助于研发新药和新的美容产品。

### 多喝牛奶可预防阿尔茨海默病

日本一项有千余名老人参加的调查显示,随着牛奶等乳制品摄入量的增加,阿尔茨海默病(老年痴呆症的一种)的发病率有

下降趋向,血管性痴呆症方面也表现出类似结果。另有日本学者研究发现,乳酸菌饮料有改善短期记忆力和注意力的效果。

### 酸梅汤是三伏贴的“好伴侣”

贴三伏贴后,人们常有咽喉疼痛、口干舌燥、头痛便秘的症状,这是因为三伏贴有温阳益气

的功效,此时喝养阴清热的酸梅汤,有助于维持身体的阴阳平衡,减轻症状。

### 喝番茄汁有助预防乳腺癌

有研究发现,摄入番茄汁较多的女士,体内将分泌更多的能够抵御乳腺癌的激素。一杯番茄汁带来的番茄红素,可以令女

性体内的脂联素分泌提高9%。脂联素是一种有助于身体调节脂肪水平的激素,而过度肥胖会提高患乳腺癌的风险。

### 三类人要少吃鸡精

据《医药养生保健报》报道,鸡精中含有味精、盐、肉类提取物、鲜味核苷酸、香精和淀粉等成分。因此,高血压病人应限制摄入鸡精,因为,味精成分中的谷氨酸钠不利于维持血压稳

定。痛风患者也应少吃鸡精,因为鲜味核苷酸在体内的代谢产物就是尿酸。此外,服用利尿药、肾上腺皮质激素的人,摄入过多鸡精会增加肾脏负担。

(本版综合)

## 冰激凌也是有营养的

冰淇淋的主要原料是水、乳清蛋白、蛋、甜味料、油脂和其他食品添加剂。花样繁多的夏季冷食中,一款品质较高的冰淇淋,可以说是除酸奶之外,营养价值含量“排行榜”上的佼佼者。

首先,优质冰淇淋中含有不少蛋白质,这是因为其中有奶类和蛋类的成分。按国家标准规定,其中的蛋白质含量应在2.2%以上。市面上部分冰淇淋产品的蛋白质含量超过3%,和牛奶相当。

其次,蛋白质含量高的冰淇淋中,钙含量也较高,甚至与纯牛奶差不多,这是因为牛奶、奶

粉、乳清粉等都是高钙配料。

同时,由于蛋、奶原料比例大,优质冰淇淋中也含有不少维生素,特别是维生素B2、维生素B6、维生素A和维生素D。

专家认为,无论是成年人,还是孩子,夏天把冰淇淋作为零食,与吃冰棒、薯片之类的相比,能得到更多营养成分,所以不要把冰淇淋一概打入垃圾食品。

当然,由于冰淇淋中添加糖的比例较大,脂肪含量也较高,同样重量比较,热量值远远高于酸奶。100克的冰淇淋中含热量可高达300千卡,而普通酸奶通常只有100千卡左右。



## 沙发选错容易造成腰肌劳损

随着现代家具样式的不断创新,简单低矮的沙发成了



时尚。殊不知,沙发的高度和宽度跟健康有着密切关系。专家建议,挑选沙发时一定要慎重。

沙发的制作有一定标准尺度。一般来说,沙发的座高应该与膝盖弯曲后的高度相符,才能让人感到舒适;沙发靠背高度则是根据腰椎曲线来设计,腰部以上1/2处有支撑点才能让身体感到舒适。从标

准尺度来看,单人沙发的座面高度应保持在42厘米左右(这个高度包括座面加了重物压力后的尺度),另外,沙发的座前宽不要小于48厘米,座面深度应在48厘米至60厘米之间较为适宜。

双人或三人沙发的座面高度与单人沙发的座面高度标准一致,座面宽度则有相应变化。三人沙发每个人的座面间距以45厘米至48厘米为宜,双人沙发的座面间距可以更大,一般为50厘米。此外,沙发扶手一般高56厘米至60厘米。

过于低矮柔软的沙发,久坐后会使人产生不舒服的感觉,甚至还会让人觉得疲劳。长期如此,容易对人们的健康产生一些不良影响,会引发脊椎变形、腰肌劳损等疾病或其他关节病。