

关注“第二生命线”，撑起青少年“脊梁”



脊柱素有“人体第二生命线”之称，支撑着人体重量，汇集着众多血管神经，可谓“牵一发而动全身”。近年来，儿童青少年脊柱侧弯问题越发常见。相关数据显示，目前我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万，并以每年30万的速度递增。

不少家长来我的门诊咨询：“孩子写作业的姿势总是歪的，站的时候高低肩，洗澡的时候发现腰背部是弯曲的，医生这是什么情况啊？”其实，这些都是青少年脊柱侧弯的表现，需要引起重视。

青少年脊柱侧弯危害大

若脊柱侧弯未及时发现，随着年龄增长，脊柱胸廓畸形加重，会使心肺的生长发育受到限制、心肺功能不全，表现为呼吸困难和全身性缺血缺氧。

此外，脊柱侧弯若不及时治疗，会影响患者的身高发育，成年后的身高会比同年龄人低3~5厘米。

脊柱侧弯还会引起青少年的慢性颈腰痛，造成肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿，给患者带来较大的心理负担。

“前屈实验”早期发现

青少年的脊柱发育较为迅速，如患有脊柱侧弯，其发展也会更加迅速。

“前屈实验”是脊柱侧弯早期诊断中简易实用的方法。具体做法是：在家中光线明亮处，让孩子背朝着家长站立，全身放松显露腰背部皮肤。孩子双脚并拢缓慢弯曲腰背部直到90°，家长在后方平视孩子的脊柱，依次观察上胸段、中胸段、腰胸段及腰段两侧是否等高、对称。如果出现了不等高、不对称的情况，需要到医院进一步检测。

同时，其他一些现象也需引起家

长的重视，比如孩子双髋部不等高，腰部不对称；一侧肩膀比另一侧明显突出或“增大”；孩子的颌口不平，一侧肩部比另一侧高；孩子平卧床时，双腿不等长等等，也可能是脊柱侧弯引起的。

防治脊柱侧弯最关键的是早发现、早诊断、早治疗。如果怀疑孩子有脊柱侧弯的现象，应尽早去医院进行全面地评估与治疗。医生评估患者的脊柱侧弯的角度(Cobb角)、脊柱侧弯的类型、骨龄成熟度、胸廓扩张度、心肺功能等，从而采取相应的治疗措施。

同济大学附属第十人民医院 骨科—脊柱外科 陈佳博士

呵护口腔健康 乐享人生百味

今年的9月20日是第34个“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康，全身健康”。

生活中，很多老人都有牙齿松动和脱落的经历，老年人缺牙现象也十分普遍。大多数人认为，“老掉牙”是正

常现象，缺一颗两颗牙不会带来什么影响。

“如果不把缺牙当回事，不仅会影响其他牙齿的健康，还会影响到全身的健康。”上海市仁爱医院口腔科主任王颖介绍，一旦出现牙齿缺失，最好

在之后的2~3个月内修复。

少了一颗牙，可能会造成牙周病，进而影响其它牙齿；还会降低咀嚼效率，影响消化功能，阻碍营养吸收。牙齿长期将就使用，会导致颞颌关节紊乱、关节弹响、张口受限等一系列问

题。牙齿健康不仅关系到消化系统，还会对老年人的心血管系统产生影响。口腔内的细菌有很强的毒性，并不断进入血液循环系统，时间长了，容易引起心血管疾病。

兰青

9月起，高温消退，黄浦区健促中心专项布置恢复因高温期间暂停服务的免费避孕药具发放网点工作。

黄浦区健促中心要求全区所有药具干部严格按照免费避孕药具自助发放机发放管理要求操作恢复程序：一是对网点的外观、内部及周边环境进行清洁消杀，筑牢安全屏障；二是按货道要求摆放免费避孕药具并与出样窗口的样品保持一致；三是放置宣传折页，维护联系方式等。最后由街道管理员根据网点上线情况在后台修改机器运行状态。

目前，全区已恢复免费避孕药具发放网点116个，恢复率100%。 黄健

黄浦区免费避孕药具发放网点 全面恢复服务

心绞痛，常被“痛”字耽误

心绞痛是由冠状动脉供血不足导致心肌急剧、暂时缺血与缺氧所引起的临床综合征。

诱发心绞痛的原因很多，比如如重体力活、赶公交车、提重物行走、爬坡、上楼、饱餐后，还有部分人属于静息型心绞痛，即没有从事任何体力活动也会发病。

心绞痛病名中带有“痛”字，所以很容易误导患者。实际上，临床上相

当一部分人心绞痛发作时，并不会产生明显的痛感，他们往往用胸部有紧缩感、压迫感、沉重感、憋闷感等词语来描述不适。

此外，突发胸痛原因很多，除了心绞痛，主动脉夹层、食道破裂、自发性气胸、肺梗死、胃病等均可表现为突发胸痛，非医务人员很难准确判断。

北京大学人民医院 心内科主任 胡大一



图 TP

人体肌肉趣闻

力量最强的肌肉——小腿肌。力量最强大的肌肉当属小腿肌肉。没有它，我们就无法站立、行走和奔跑。

承受压力最大的肌肉——咀嚼肌。可以承受最大压力的肌肉是嚼肌，又称颞肌。1986年，美国人霍夫

曼创下了两秒钟承受445公斤咬合力的吉尼斯世界纪录。

最稳定的肌肉——心肌。心肌收缩时，会向外泵出大约59毫升的血液。当一个人70岁时，他的心脏大概已跳动了25亿次。 亚运

秋季养肺 牢记“三怕”

怕燥 秋天气候干燥，易耗伤津液，故秋季常见口鼻干燥、干咳无痰、皮肤干裂等症。秋季养生应固护肺阴，少吃辛辣之品。

怕寒 肺位于胸腔，经络与喉、鼻相连。寒邪最易经口鼻犯肺，使肺气不得发散，津液凝结，从而诱发感冒等呼

吸道疾病。反复之下可致人体免疫力下降，或引发慢性鼻炎。

怕热 中医讲“肺为娇脏”，它既怕寒又怕热。肺受热后容易出现咳、喘等症状，如果肺胃热盛还可能致面部起痘、酒渣鼻等。

刘岗

上海中欧基金 真心公益基金会获批成立

9月11日，由中欧基金全资发起的上海中欧基金真心公益基金会获上海市民政局批准成立。秉承“真心让生活更美好”的企业使命，中欧基金发起设立基金会，旨在支持社会公益，助力美好生活。基金会主要面向生活困难群众、贫困在校大学生、经济困难和特殊困难老人等群体提供资助。

受之社会，用之社会。截至2021年末，中欧基金近年来投入公益慈善项目的资金量累计超过3500万元，覆盖助学助教、扶贫赈灾及社会养老公众课题研究等多个领域。

眼镜与健康

在长时间工作或学习后，觉得眼睛累了或者眼睛痒了，都会揉一揉。但揉眼一时爽，敏感的眼睛可是会闹情绪的。

经常揉眼睛带来什么危害？

1.增大患散光和圆锥角膜的风险。揉眼睛时通常会闭上双眼，揉眼的压力可能使角膜弧度不均匀，造成暂时性的轻度散光。长期揉眼睛还可能导致更严重的致盲性眼病——圆锥角膜。

2.容易导致眼睛感染。平时我们的手接触各种物品，会附着很多病菌，揉眼睛时会让这些病菌趁虚而入，时间久了便会造成眼睛感染、过敏、发炎，出现眼红、眼痒、有异物感、分泌物增多等不

揉眼睛的习惯要不得

适症状。

3.造成麦粒肿和结膜结石。揉眼睛时手上附着的病菌会造成眼部感染，使睑板腺阻塞发炎。急性炎症表现为麦粒肿、红肿疼痛。慢性炎症还会导致结膜结石，严重的结膜结石会导致角膜溃疡、糜烂，直接影响视力。

4.擦伤角膜。眼睛不适有时是由于异物入眼造成的，而反复揉眼睛，会使异物损伤眼表组织和角膜，甚至引起角膜炎。

5.眼部皮肤衰老。用手揉眼睛容易破坏皮肤弹性，导致眼周肌肤松弛，加速眼部皮肤衰老。经常揉眼，眼袋、眼周

细纹就会悄悄爬上你的脸。

6.眼睛充血和眼圈发黑。如果用力揉眼睛，可能导致眼内细小血管破裂，会引起眼睛充血，血液流向周围组织，导致黑眼圈的形成。

那么如何才能缓解眼部不适呢？

1.眼部按摩。眼睛发痒时，可以闭上眼睛，隔着眼皮用洗干净的手指轻轻按压眼睛四周，力度以自我感觉舒适为准。

2.做好眼保健操。如果是用眼过度、眼睛干涩引起的不适，平时生活中控制好用眼时间，多眨眼睛，多做眼保健操，补足水分，同时多吃富含维生素的绿色蔬菜、坚果等。

茂昌眼镜

特约专栏

地址：南京东路762号 服务热线：63223839

3.使用眼药水。如果是炎症、过敏引起的眼痒症状，在医生的指导下，可以使用一些消炎类眼药水。

4.正确处理异物入眼。如果有异物进入眼睛，正确的处理方法是洗净的手轻轻提捏上眼皮，让泪水将异物冲出来，还可以滴人工泪液辅助一下。也可以把眼睑翻开，找到异物后，用干净湿棉棒擦掉或者用清水冲洗。如果异物仍然没出来，应及时到医院请医生处理。