

床垫多硬枕头多高腰才舒服

国内首家脊柱个性化测量门诊给出个体化「护脊」方案

第 医 线

腰不好的人大概都听过这句话：“睡硬板床”，于是有些人直接撤掉床垫，认为这样就能减轻疼痛。睡硬板床真的等于睡床板吗？当然不是。

最近，上海市第十人民医院骨科贺石生教授团队开出了国内首个脊柱健康个性化测量门诊，可在诊断的基础上，根据患者的睡眠习惯、工作学习场景、脊柱病变情况等提出个体化的方案，告诉你床垫要睡多硬，枕头多高，以及工作状态下桌椅调多高最舒服。

腰要省着用习惯最重要

35岁的小陈被诊断为腰椎间盘突出症，直不起腰、下肢麻木。他不禁疑惑，自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，怎么会得病呢？“越是久坐，越容易患此病。现在门诊腰突症的年轻化趋势非常明显。”贺石生表示，临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，检查后发现，腰椎已经提前退化或腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出是怎样被“坐”出来的呢？贺石生说，办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾坐着，加重了脊柱尤其是腰椎的负担。长时间一个姿势，肌肉容易劳损。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力变大，磨损也越来越严重。

小陈的病情符合手术指征，贺石生为他做了微创手术，但同时提醒他，“手术不是一劳永逸的，还是好好爱护脊柱，改变生活方式。”

在脊柱健康个性化测量门诊，医生为小陈测定了与脊柱有关的数据。填写身高、体重、睡眠偏好等数据后，医生在他的腰间缠上测量专用腰带，贴上标记装置。仅花了2分钟，就拍好了一组坐姿、站姿照片，通过后台AI数据学习，生成了一张专属的健康报告。

报告显示，站立办公桌面最佳高度是110厘米；坐着办公桌面最佳高度是71.5厘米，椅子最佳高度是40.8厘米；睡觉床垫建议“标准偏硬”；同时还提供了最佳仰卧枕高和侧卧枕高等一系列数据。“原来不仅要保持正确的姿态，坐具寝具也很有讲究。”小陈说。

并非床越硬对脊柱越好

68岁的王老伯也因腰痛就诊，做了检查后，贺石生告诉他：“你的腰突症状明显，但还没到手术的程度。如果你不好好保护，最后逃不过开刀。对于所有脊柱疾病患者，我们首先采取保守治疗，但是对于症状重、严重影响生活工作的患者，才考虑做手术。”

有的患者做了腰椎MRI，报告单出现“腰椎退行性改变”“椎间盘膨出”“椎间盘突出”等字样，无需过分紧张。贺石生说，从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出，但没有什么症状，暂不需要治疗，只是提醒你需要注意了。只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经，导致跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状，才能诊断为腰椎间盘突出症。

很多人不知道，睡眠系统（床垫和枕头）、办公系统和儿童学习系统（桌椅）的调整都与脊柱健康相关。从脊柱健康的角度来指导个体化的设备定制，对脊柱疾病预防、康复和治疗都非常重要。

比如，王老伯刚买了一个硬板床，打算放弃席梦思，贺石生连忙阻止了他。“睡硬板床并不是说直接睡硬板上，床越硬不等于对脊柱越好。不同的人适合的床垫是不一样的。”他说，人体正常脊椎生理结构从侧面看呈一个S形的生理弯曲，如果睡太硬的板床，不能配合人体脊椎的正常曲线，腰部得不到支撑。同时，过硬的床对身体突起骨头、关节有影响，睡在过硬的床上，脊柱会处于僵硬紧张状态，达不到应有的放松效果。

勿长时间维持同一个姿势

“手术是做不完的，手术也不能解决一切问题。”贺石生深耕脊柱外科领域多年，他说，现代生活方式导致颈椎病、腰椎病发病率越来越高、越来越年轻化。这些年来，他持续推动脊柱健康管理的理念，让患者不要走到开刀的那一步，而手术患者术后仍需要进行健康管理，以减少疾病的复发和再发。

“脊柱健康要专业化管理、产品要个性化定制，这种理念目前很多患者还未接受，但我相信它是延缓脊柱疾病发作的关键。”贺石生说，在持续对理论进行深入和系统研究的同时，团队也和相关企业进行产学研医用协作，研发更符合脊柱健康医学理念的个性化定制产品。

日常生活中，哪些方法可以给脊柱减压呢？贺石生表示，预防脊柱疾病的最好方法是维持脊柱正常的生理曲度。用电脑、看书、看手机时，不要长时间低头或者维持同一个姿势，避免颈肩过度疲劳。工作半小时到1小时可以休息10分钟，换一个姿势。睡觉时枕头不要过高，否则相当于整晚迫使颈椎向后凸，从而改变颈椎生理曲度，诱发颈椎病。保护腰椎就尽量做到不要久坐，如果工作生活中确实需要久坐，可以在腰的后部垫一个靠垫。此外，多运动加强腰部肌肉的力量，可避免腰部韧带、椎间盘的损伤。

本报记者 左妍

“问题教室”里摆满孩子们的古怪问题

上外云间小学创新教学方式，为好奇心强的学生设奖鼓励

“为什么吃糖果会让人快乐？”“火箭没有翅膀为什么会飞？”“如果骑自行车的速度够快，能像飞机一样起飞吗？”“为什么打哈欠会传染？”……这几天，松江区上外云间小学的孩子们沉浸在探寻好奇世界里。在学校第四届科技节上，谁的小脑瓜里迸发出的稀奇古怪问题多，谁还能获得奖励呢。

► “问题教室”激发孩子们的奇思妙想



上外云间小学专门辟出了一间“问题教室”，里面陈列着同学们用卫生纸内芯卷筒、奶茶杯、饮料瓶、旧报纸等材料制成的喇叭形角，色彩各异，每位同学还将自己好奇的问题写在了上面。经过老师们的搜集汇总并认真评议，全校共有600名同学获得了“好问题奖”，其中200人获颁“金号角”，400人获颁“银号角”。三（10）班张倾墨同学前些天发现班里好几个小朋友感冒了，他突然奇想要寻找一种可以快速打败病毒的植物液体，帮助同学尽快恢复健康。于是，他将“有没有植物的液体可以对抗病毒”的提问工工整整地写在了号角上，这个提问最终被评为“金号角”。评委老师认为，虽然小张同学提出的问题创意上并不突出，但这样的好奇源自一片爱心，而且还有很强的实用价值，特别值得点赞。

“每一个奇思妙想都是一粒小小的种子，只要用心浇灌，就会有开花结果的可能。”上外云间小学

课程教学中心主任沐云海说，全校1776名学生共提出近1300个问题，学校还设计了一张“好问题”卡，派发给所有学生，随时征集在探索未知领域时萌发的各种好奇。而且，对于每位同学提出的好奇问题，既可以自问自答，也可以由其他任何一位同学去“揭榜”，帮着找寻问题的答案。

“人的一生有多长？”四（6）班王君陌同学在“揭榜”这个颇有几分哲学味道的问题后给出了回答：“如果按人的寿命来看，人生的长度不过百年。但如果从精神角度来看，人生其实可以无限长。”提出“有没有外星人”问题的一（10）班小女马歆然，在看到二（8）班王意茹同学给出的“没有外星人，但我可以打扮得像外星人一样，让提问者开心一下”的答案后，果真笑得十分灿烂。“好问题”卡发出去几天了，虽然每天都有好多同学前来驻足观看，时不时还会引来三五成群的争论者，但是大部分问题仍静静地躺在桌面上，没人来“揭榜”认领。

上外云间小学在平日的教育教学中特别善于引导和保护孩子们的好奇心，认为这才是符合教育规律的有益做法。巧合的是，华东师范大学最新发布《中国青少年社会与情感能力测评分析报告》显示，好奇心强的青少年的生活满意度和积极情绪，往往高于好奇心一般或较低的人。而且，好奇心强的孩子普遍自报有很好的心理状态和健康的身体状况。调查还发现，个体的创造性表现的动力，在很大程度上是来自好奇心。但是，孩子进入正规学习的时间越长，好奇心却会随着年级的升高而降低。因此，小学特别是入学开始的阶段，是培养和保护好奇心的“黄金时期”。对此，上外云间小学副校长曹影梵说：“提出一个好问题，有时候比答案本身更重要。有价值的问题往往不是轻而易举可以作答的，探寻的过程弥足珍贵。希望孩子们能在未来的学习生活中长久保有一颗寻找答案的好奇心。”

本报记者 王蔚 通讯员 王梅

沉浸式音乐会弘扬青春正能量



音符在魔幻的空间行走，花朵在屏幕上绽放。日前，“团聚爱 续未来”2023青春上海可持续生活节暨第七届中国（上海）青年公益音乐会在teamLab无界美术馆举行，用一场沉浸式音乐会弘扬青春正能量。上海彩虹室内合唱团、自得琴社、乙欣乐团、上海音乐学院以及由视障人士和健全伙伴共同组成的爱爱融合人声乐团，一起为爱发声。

公益音乐会已成为沪上独具特色的青年公益文化活动。七年来，已帮扶革命老区乡村青少年、外来务工子女、孤独症儿童、听障青年、困难大病母婴家庭等受益群体3200人次。

本报记者 陶磊 陆梓华 摄影报道