

莫让祖国花朵“折”了腰！ 攻坚“青少年脊柱侧弯”问题，守护孩子形体美

本报记者 梅杰

1 危害不浅！ 家长认识不足早期难发现

脊柱侧弯的危害究竟可怕到什么程度？国家体育总局运动医学研究中心主任、运动医学博士厉彦虎在上周日的全国青少年脊柱健康夏令营·宁波站上，揭示了一组令人触目惊心的数据——全国中小学生总人数约2.08亿人，其中脊柱异常比例超50%，而脊柱侧弯的比例从20年前的1%上升到10%。

研究表明，脊柱侧弯是一个全身性的问题，脊柱变形会导致中枢神经扭曲，还有血管、关节，肌肉韧带也会出问题，血管扭曲会引起脑供血不足，很多孩子记忆力减退、头疼头晕、失眠甚至性格异常都跟脊柱异常有关系，而大多数家长对此认识不足。“随着研究的深入，可能发现的问题会越来越多，所以我们呼吁大家一定要重视脊柱健康这个问题。”厉彦虎说。

厉彦虎介绍，之所以出现这么多问题，和脊柱异常在早期很难发现有关系。很多家长、老师认为脊柱弯了长大了就会长好，或者会认为这个问题不需要关注。有的家长发现孩子“高低肩”，或者孩子反映腰疼背疼，才会想到去找医生。

“我家女儿就是这样，去年才发现，侧弯20度多一点，虽然不是非常严重，但危害同样很大。真是急死了，后悔没有早发现！”宁波市民王金华说起女儿的经历格外焦急，“去年她在读初一的时候，宁波正雅青少儿健康管理中心的专家到学校义务筛查，发现女儿有脊柱侧弯的问题，归根到底是因为平日里长时间久坐、缺乏运动，且坐姿不标准。”

记者了解到，脊柱侧弯20度以下属于轻度侧弯；侧弯在20度至40度之间的患者，必须日夜穿戴矫正器进行治疗；超过40度，就必须做手术，对身体伤害很大。而王金华女儿的侧弯程度在轻度和中度之前，虽然症状不算严重，但想要完全根治仍需要花费很大的精力。“已经辗转跑了多家医院，医生建议定期复查，还要通过物理支具配合矫正，最重要的是改正生活中的不良姿势，并加强体育锻炼。”



人们都说，青少年是祖国的花朵。但如果花朵“折”了腰，还能茁壮成长吗？这里的“折腰”不是危言耸听。近几年，脊柱侧弯已与近视、肥胖并列为危害青少年身体健康的三大“杀手”。

为了更好地守护青少年健康，脊柱侧弯防控被提到了宁波政府工作日程。宁波市于日前开展了专项筛查试点工作，并成立市儿童青少年近视暨脊柱侧弯综合防控工作领导小组，政府牵头、部门联动，攻坚“青少年脊柱侧弯”问题，守护孩子形体美。值得一提的是，在这项攻坚行动中，体育部门的作用举足轻重，运动锻炼成了破解青少年脊柱侧弯问题的“金钥匙”。

2 形势严峻！ 全市中小学生检出率高达21.3%

宁波市青少年脊柱侧弯问题现状如何？据了解，今年3月，宁波市体育局联合宁波大学大健康研究院，成立中小学生脊柱侧弯课题小组，由市体育局及下属体科所和宁波大学多名专业人士组成。根据国家体育总局运动医学研究所统一的分类标准和检测办法，选取海曙区石碶街道辖区内的初中、小学和鄞江中学的高中生共8493名学生进行脊柱侧弯筛查。

筛查结果显示，目前宁波市中小



学生脊柱侧弯问题较为严峻，检出率高达21.3%。其中小学生检出率为13.4%，初中检出率为18%，高中检出率为32.6%。随着年级增长，脊柱侧弯的检出率显著增加，尤其是重度脊柱侧弯检出率近10%。从身体姿态（高低肩）检测情况看，高中生、初中生、小学生的高低肩的检出率都高达40%，高中生的高低肩现状尤为严重，小学生高低肩现状也不容乐观。而高低肩会破坏人体的平衡，是脊柱侧弯

的重要诱因。

宁波市体育局局长张霓表示，“虽然普查的样本量只有不到9000例，但青少年脊柱健康问题不容乐观。”她介绍，接下来，宁波各区县（市）教育、卫健、体育等部门和学校将从实施“健康宁波”的战略高度出发，充分认识进一步加强儿童青少年脊柱侧弯防控工作的重要性和紧迫性，切实把提高青少年脊柱健康工作摆上重要议事日程。

3 当即行动！ 到2030年实现显著降低



据悉，今年3月的筛查只是一次试点，接下来，宁波市体育局会逐步加大筛查范围，力争到2020年实现全覆盖。“我们也提出了具体目标，以2019-2020年首次专项筛查结果为基础数据，到2030年，实现全市青少年

脊柱侧弯率每年下降1-2个百分点。重度脊柱侧弯发生率显著降低。”张霓介绍。

除了加强筛查工作以外，接下来，宁波各级政府及相关部门将高度重视脊柱侧弯的防控工作，成立专门机构，统筹布置防控，并列入市对区县（市）的考核内容。对于普查获取的信息和资料，将组织专业人员进行分析整理，建立大数据库，并建立青少年脊柱健康电子档案。同时，增加适合儿童青少年户外活动和体育锻炼的场地设施，持续推动各类体育公共设施向儿童青少年开放，建立健全家庭、学校、社会全方位防控体系。针对普查中得出的结论，将本着“预防为主，防治结合”的

原则，组织力量到学校进行公益预防讲座。“全国青少年脊柱健康夏令营宁波站举办期间，厉彦虎等专家团队的莅临指导，为宁波开展防控工作起到了良好的推动作用。”张霓认为，此次夏令营的开展，将为脊柱侧弯知识起到良好的普及作用，也将进一步推动宁波攻坚“青少年脊柱侧弯”问题取得新进展。

此外，宁波市体育局下一步将加快完善宁波市体育科学研究所建制，积极动员社会力量兴办各类运动康复机构，为培育体育康复产业进行有益的探索和尝试，并引进、培养一批专业人才。“市体育局将会积极配合卫健、教育等部门，团结协助、持续攻坚，争取早日破解难题。”张霓说。

4 体育作用！ 科学的针对性运动能有效预防

不难发现，宁波市下一步针对“青少年脊柱侧弯”问题采取的一系列行动举措中，体育部门、体育力量占了很大的比重。

厉彦虎也建议，多进行一些运动锻炼，有助于预防脊柱侧弯，甚至在轻微侧弯的情况下，恢复脊柱健康。但脊柱锻炼有专门的方法，前提条件是要讲究科学性和针对性。“研究发现，弹力、适度、柔和、均匀、平衡的运动，对脊柱健康最有利。”为此他们研究出一套90秒脊柱课间牵拉操和一套脊

柱睡前操，用于有轻度脊柱异常的青少年练习。“对于有严重脊柱侧弯的青少年，这些操也不够了，需要有一对一的个性化治疗方案。”

厉彦虎表示，脊柱不是多进行跑步、练舞蹈等锻炼就不会侧弯的，“我们甚至发现一些跳舞的孩子练习过桥等动作，导致脊柱曲度改变，结果是脊柱严重侧弯。”此外，他介绍，经常接触篮球、羽毛球、网球、乒乓球之类的单面扭转运动，对脊柱的伤害很大。

实际上，预防脊柱侧弯究竟该选择哪些正确的运动方式，为期7天的全国青少年脊柱健康夏令营·宁波站活动已经给予解答。国家体育总局运动医学研究所的专家为营员们进行步态、FMS姿态、脊柱等测试，进行脊柱健康操教学等，同时，带领孩子们进行跆拳道、拳击、攀岩、武术等专业体育特训。这些运动方式都能让孩子们在体育锻炼过程中，调整和改善不良习惯，练就更加完美的姿态。