

抓住塑造体态的“黄金期” 别让青少年的脊柱也放暑假

本报记者 余敏刚

暑假来临,孩子们迎来了两个月的假期生活。这既是纠正不良体态、强化核心肌群的“关键窗口期”,也成为脊柱健康问题的“隐形加速器”。为此,记者采访了宁波市体育科学研究所专家吕重阳,为广大学生和家送上暑假护脊“宝典”。

脊柱健康的“分水岭”

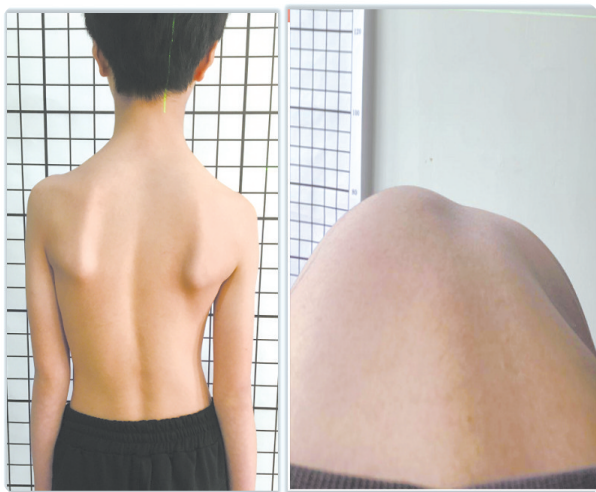
脊柱被称为人的“第二生命线”,是人的支柱与栋梁。然而,这根“支柱”正面临前所未有的挑战——脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后,危害儿童青少年健康的另一大疾病。

今年,国家卫生健康委等13部门联合发布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,数据显示,我国中小學生脊柱侧弯整体患病率约1%,发生脊柱侧弯人数估算超过500万,每年新增确诊约30万人。青少年特发性脊柱侧弯好发于10至18岁青春期。青春期是侧弯进展最快时期,也是非手术治疗效果最好的黄金干预期。

吕重阳告诉记者,暑假孩子脱离了学校规律作息,容易出现久坐不动、姿势不规范、电子产品使用过度等问题。“暑假天气炎热,孩子长时间窝在空调房玩手机、躺着写作业,每天久坐超过8小时,核心肌群支撑力

断崖式下降,姿势越来越松懈,侧弯角度可能在不知不觉中进展。”吕重阳特别提醒,如果孩子经常在沙发上或床上使用电子产品,会导致姿势不良,长时间躺着、趴着看电子产品,一方面对视力不友好,另一方面会影响脊柱健康。

不过,暑假也为家长集中干预提供了宝贵时间。吕重阳表示:“暑假有了一整块时间,家长可以更多地关注孩子的脊柱问题。”吕重阳提醒,10岁至骨骼成熟前的青春期孩子尤其需重点筛查,此时干预效果最佳。



出现高低肩、背部不对称的情况应及时就医。
图片由受访者提供



图片由AI生成

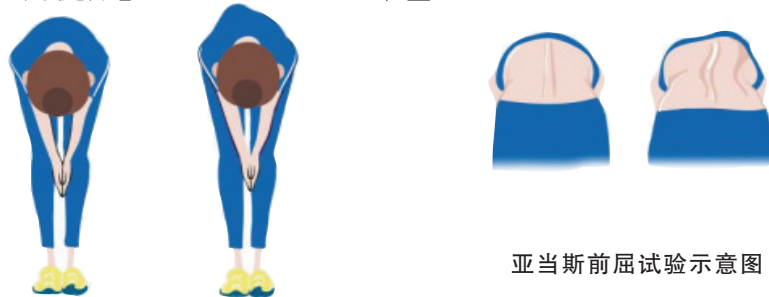
家长是第一道“岗哨”

在日常生活中,家长应密切关注孩子的脊柱健康。吕重阳表示,当孩子出现轻度脊柱侧弯时可能没有明显不适感,但身体会悄悄发出预警信号。家长应提高警惕,注意观察以下迹象:高低肩,孩子一

侧肩膀明显高于另一侧;背部不对称,弯腰时背部、腰部一侧高一侧低;腰背不适,孩子经常喊腰酸背痛、酸痛。

吕重阳推荐家长使用“四横一竖”自查法快速筛查——“四横”指双侧肩部、双侧肩胛下角、双侧腰窝、双侧髂嵴是否在一条直线上;“一竖”指后正中线是否笔直。

更重要的是,家长可以在家进行Adams前屈试验(亚当斯试验)。“让孩子脱掉上衣,双脚并拢、双腿伸直,缓慢弯腰90度,从后方观察背部是否出现单侧隆起。”吕重阳强调:“前屈测试可以明确看出有没有体态异常的情况。”一旦发现异常,应及时带孩子前往专业医疗机构检查。



亚当斯前屈试验示意图

暑期护脊要坚持

如何做好暑期护脊?吕重阳提出五点建议:一要严守“30至40分钟”作息原则。每次学习30至40分钟,起身活动5至10分钟。暑期孩子居家时间长,电子产品的使用比上课时要增加很多。长时间使用电子设备容易导致颈部和背部肌肉疲劳,建议每使用30分钟就休息一下。书包重量不超过体重的10%,建议使用双肩包宽带减压。睡眠选择硬板床,枕头高度以压缩后与肩同宽为宜。

二要保持正确读写姿势。站立时重心落在足弓中心,耳、肩、髋、踝外侧呈一直线。配备可调节课桌椅,保持眼睛与书本距离30至35厘米。“放假以后,爸爸妈妈和孩子沟通的时间变多了,可以利用这个时间和孩子好好沟通,包括怎么纠正日常写作业的姿势。”吕重阳说,暑期有大把时间纠正,开学后读写姿势可能会更好。

三要科学运动方式。鼓励参加全身性、对称性的运动,如游泳、快走、慢跑、骑自行车。吕重阳特别推荐游泳:“夏天天气炎热,减少了一部分户外运动,可以选择室内体育运动。游泳对我们脊柱健康,尤其是侧弯这一块,是比较友好的运动。”此外,还可通过靠墙站立等纠正不良体态,通过背部伸展放松脊柱周边肌肉,同时通过臀桥及平板支撑等动作增强核心肌力。运动过程中要注意姿势,避免过度用力拉伤肌肉。

四是主动训练优于被动矫正。吕重阳特别提醒,网上热销的“坐姿矫正器”效果有限。“坐姿矫正器型号很多、方式各种各样,但它不纠正侧弯。可能对驼背或姿势不良有一些辅助作用,但如果长时间使用,尤其是那种包裹性的,会导致肌肉力量下降,产生依赖——带上就好了,一不带肌肉力量就弱,姿势反而更差。”在吕重阳看来,还是提倡主动参与、主动纠正,让孩子主动发力,效果才会更好。

五要分类施训,科学干预。对于已经确诊脊柱侧弯的孩子,应采用特定性运动疗法。已经教给孩子怎么训练的,可以遵照原有训练模式进行强化。如果没有侧弯,还在预防阶段,可以做核心训练来预防脊柱侧弯的发生。

此外,吕重阳强调,脊柱侧弯越早治疗效果越好。轻度侧弯通过运动康复和姿势管理即可有效干预。有的家长看到孩子含胸驼背,第一反应就是是否脊柱侧弯了,但其实姿态不良和脊柱弯曲异常是两回事——姿态不良是可逆的体态问题,脊柱弯曲异常是需要医学评估的结构性问题。

暑假期间,家长可主动带孩子到专业机构进行筛查评估。不少医院会在暑期开设集中训练营,通过一段时间的系统训练,效果往往比分散训练更好。同时,家庭训练应结合医院指导,做到医院、家庭联动,确保科学有效。