

脖子酸、背疼、走路高低肩，专家提醒——

警惕孩子的“体态求救信号”

孩子写作业时脑袋越趴越低，走路时肩膀一高一低，或者经常念叨“脖子酸”“背疼”？这些看似平常的小习惯，实则是体态发出的“求救信号”。儿童青少年的骨骼肌肉系统如同正在抽枝展叶的小树，可塑性强，但容易在长期不良姿势的影响下“长歪”。为避免儿童青少年体态异常发展为伴随终身的结构性骨骼问题，专业的体态评估和体态训练至关重要。

体态评估，究竟在评估什么？

很多家长以为体态评估就是“站直了，看看直不直”。实际上，专业的体态评估并非简单的肉眼观测，而是一套动静结合、综合判定的系统性功能诊疗体系。

- 静态评估。**康复治疗师让孩子在自然站立姿态下，从正面、侧面、背面三个维度进行观察。
- 动态评估。**康复治疗师引导孩子完成步行、单腿站立、下蹲起立、弯腰摸脚尖等系列动作，重点观察步态是否存在

在跛行、内外八字；单腿站立时骨盆是否稳定；下蹲时膝盖是否内扣、足跟是否离地；弯腰时双侧背部是否对称。

体态训练，到底在“练”什么？

- 抑制紧张肌群。**长期不良姿势会导致某些肌肉过度紧张、持续收缩变短。因此，体态训练的第一步，是通过牵伸、放松手法或筋膜松解的方式，让这些“拉紧的缰绳”先松下来。
- 激活薄弱肌群。**紧张肌群的另一面，是薄弱肌群。康复训练会通过精准的神经肌肉激活技术，唤醒“沉睡的肌肉”，帮助其建立正确的发力模式。
- 重建核心肌群稳定。**核心肌群不是指腹肌，而是包裹腰腹和骨盆区域的深层稳定肌群。训练中常使用特定动作，训练孩子在呼吸配合下维持脊柱和骨盆的中立位。
- 整合功能动作。**康复训练不只追求孩子“静态站直”，更注重将正确体态控制能力融入日常动作，帮助孩子在走路、跑步、写字、背书包时，下意识保持良

好体态。

5. **重塑呼吸模式。**多数体态不良的孩子习惯胸式呼吸——吸气时肩膀耸起、胸部上抬，康复训练会引导孩子回归腹式、膈肌呼吸，正确的呼吸模式是激活核心稳定肌群、改善体态的重要基础。

家长可以为孩子做的事

- 学会居家简单观察**
家长可在孩子自然站立和写作业时，观察以下体态细节：双耳垂是否一样高？双肩是否水平？肩胛骨有没有一侧特别凸出？弯腰时背部有没有一侧隆起？走路时脚尖是朝前还是朝内或外？如果以上任何一项答案为“是”或“不确定”，建议尽快到医院康复科或骨科做一次专业评估。
- 重视书包的重量与背法**
建议书包重量不超过孩子体重的10%。尽量选择双肩包，督促孩子扣好胸带、腰带，让书包重量均匀分摊至骨盆，避免单侧肩膀长期承压，造成高低肩、脊

柱侧弯。

3. **提供“有利于体态”的环境**
合理调整桌椅高度，保证孩子坐姿时双脚能平放地面、大腿与地面平行；电脑屏幕或书本与视线平齐或略低，避免长时间低头；鼓励孩子每学习30至40分钟，起身活动3至5分钟，做一些扩胸、后仰、转腰的简单动作。

4. **鼓励多样化的体育运动**
长期单一运动易造成单侧肌群过度发育，建议引导孩子参与游泳、篮球、跑步、体操、舞蹈等多元化运动，全面锻炼身体肌群。

儿童康复科的专业体态评估，是在孩子骨骼发育的黄金可塑性阶段，为身体做一次全面的“质量检测”。而体态训练，则是一套科学规范的“身体再教育”。愿家长放下焦虑，用科学方式陪伴孩子成长，从端正每一次坐姿、走好每一步开始，让孩子收获挺拔健康的体态。

（市妇幼保健院儿童康复科主管康
复治疗师曾远供稿）

市中医院开展义诊活动

本报讯（邓颖珊）近日，市中医院专家团队走进太平人寿保险有限公司萍乡中心支公司，开展中医健康义诊服务活动，为职工带来夏季中医养生课与特色中医医疗服务。

活动现场，专家结合夏季气候特点与职场人群工作特性，针对上班族高发的亚健康健康问题、夏季养生要点开展专业

科普讲解，内容贴合日常、实用性极强。讲座结束后，医护团队为在场职工提供一对一专属中医问诊、健康评估服务，推拿、拔罐等特色中医理疗项目。不少长期久坐办公、饱受肩颈僵硬、腰背酸痛、周乏力困扰的职工，体验理疗服务后纷纷表示，身心轻松了很多。

『网红』护腰坐垫可能加速腰椎退变

久坐工作不仅让人身心疲惫，最让人难以忍受的便是腰酸背痛。市面上推出“一秒挺腰、久坐不累”的“网红”护腰坐垫，已经成为不少职场人的“标配”。长期依赖这类辅助工具，不仅无法从根源缓解腰痛，还会造成腰背肌肉“筋痠”，即废用性萎缩，反而加速腰椎退变老化。

人的脊柱存在自然弯曲，颈椎和腰椎有向前的弧度，胸椎和骶椎有向后的弧度，其中腰椎向前的生理弯曲，叫做腰椎前凸。这个弯曲是人体正常结构，能帮助身体分散压力、维持平衡，也让腰部背部肌肉、韧带、椎间盘共同承担负荷。日常久坐办公、低头看手机、伏案用电脑时，多数人会不自觉出现几个动作：身体往前探；腰背弓起来；骨盆往后倒；臀部没有坐到椅子深处；腰部和椅背之间悬空。这时，腰椎原有的前凸会变小，甚至接近“塌腰”状态。时间一长，腰背肌肉容易疲劳，椎间盘和韧带承受的被动负荷大幅增加。

如何真正科学护腰

- 定时活动身体：**建议每久坐30至45分钟便起身活动，无需长时间运动，简单走动、拉伸肢体、起身饮水，即可有效缓解腰部压力。
- 经常变换姿势：**杜绝长时间保持一个姿势，腰椎喜欢的是“动态平衡”。
- 增加肌肉耐力：**平时可根据身体情况适度进行平板支撑、臀桥等肌肉训练，建议在专业人员指导下选择，加强腰腹和臀部肌肉耐力。
- 异常情况及时就医：**如果腰痛伴有下肢麻木、放射痛、肌力下降，或者出现大小便功能异常、会阴区麻木、夜间持续性腰痛、外伤后持续疼痛等症状，应及时就医。

中医视角解读腰部养护

中医认为，腰椎赖筋以束，赖气血以养。不少人将“网红”护腰坐垫当作护腰“救命稻草”，殊不知这种虚假的舒适感，正在悄然打破脊柱力学平衡。

中医学理论中，腰背肌肉属“筋”的范畴，主导运动与固摄。正常状态下，腰背筋肉需持续发力，维持腰椎生理弧度。护腰坐垫虽提供了被动支撑，却使筋肉长期处于“安逸”状态，违背“久卧伤气，久坐伤肉”的养生规律。一旦筋肉失用，气血运行受阻，无法濡养筋骨，就会出现“筋不束骨”的状态，导致椎间盘“孤军奋战”，加速腰椎老化。

针对腰痛、腰背僵硬等不适，中医多采用“推拿整脊+中药外敷”的综合调理方案：先通过揉、按、揉等传统推拿手法，松解挛缩僵硬的经筋，疏通局部气血；再选用川芎、红花、独活等活血化瘀、温经通络的中药材制成热奄包外敷，直达病灶，消散局部炎症，缓解腰部不适。

在康复阶段，中医推荐“动静结合”的方法进行主动干预。

靠墙站立：后脑勺、肩胛骨、臀部贴墙，腰部留一掌距离，每日5至10分钟，引气血上行，强筋束骨。

臀桥：仰卧屈膝抬臀时，配合深呼吸，吸气放松，呼气发力，引肾经之气贯注腰骶。

八段锦，常练习“两手托天理三焦”与“五劳七伤往后瞧”两式，能舒展气机，从根本上强健腰背经筋。

（来源：“江西卫生健康”微信公众号）

普及健康知识 提升健康素养

萍乡市卫生健康综合服务中心 宣



盛夏气温节节攀升，天气闷热难耐，因中暑就诊的患者也随之增多。医生提醒，高温天气待在密闭闷热的室内，或是过度贪凉长时间吹空调，可能诱发中暑。冷热失衡引发的中暑，是最容易被大家忽视的健康盲区。

（新华社发 曹一作）

如何应对青少年运动损伤

早识别、会防护、正确急救

不少孩子热衷跳绳、球类、舞蹈等运动，日常体育课、课后训练运动量不断增加，崴脚、膝盖刺痛、小腿反复酸痛等运动不适愈发常见。多数家长认为只是普通磕碰，休息即可恢复，但青少年骨骺尚未闭合、软骨娇嫩脆弱，被忽视的轻微损伤，极易发展为慢性劳损，甚至阻碍骨骼发育，影响身高增长。

五类高发运动损伤，可居家初步识别

结合骨科门诊高频病例，梳理出青少年五类高发运动损伤，家长可自行对照辨别。

软组织肌肉拉伤：发病率最高，多见于跳绳、篮球、长跑等运动。典型症状为运动中突发拉扯式刺痛，按压患处痛感明显，休息后稍有缓解，再次发力立刻复发。

踝关节崴脚：青少年最高发的运动损伤，九成崴脚伴随韧带牵拉或轻微撕裂。轻度崴脚表现为局部轻微肿胀、平地行走隐痛、上下台阶不适感加重；重度崴脚会快速出现红肿淤血、无法单脚站立，剧痛难忍，部分严重韧带撕裂需要石膏固定。反复崴脚后未规范养护，易形成习惯性崴脚，需要长期门诊加压处理。

膝关节损伤：对孩子运动能力影响最大，高发于跳绳、跳远、篮球等运动，包含髌腱炎、滑膜炎、胫骨结节骨骺炎、轻微半月板损伤。典型特征为起跳下蹲膝盖刺痛、上下楼费力、关节弹响伴疼痛。需区分生长痛与膝损伤，生长痛多为夜间小腿大范围酸胀，生长疼痛固定于膝盖单点，且跑跳后明显加重。

骨骺隐匿骨损伤：最容易被家长忽视，外表无红肿破皮，仅表现为运动后隐痛、夜间骨痛，常被误以为为孩子偷懒装疼。

长期慢性劳损：由长期超负荷运动、错误发力习惯累积导致，常见小腿胫骨

痛、足跟刺痛、腰背酸痛等症状。多数家长盲目补钙的干预方式并不对症，核心诱因是运动量超标、落地及发力姿势错误。轻度劳损只需调整训练量、坚持放松护理，1至2周即可明显缓解。简单判定标准为，休息一晚后痛感完全消失为正常疲劳，定点反复刺痛、发力不适为病理性损伤，需及时就医。

全方位科学防护，从源头避免运动损伤

做好科学防护，可大幅降低青少年运动损伤概率，以下实操方法适配日常校园运动与居家训练。

规范热身与放松流程。超半数运动损伤源于热身缺失，运动前需完成10至15分钟动态热身，通过高抬腿、关节环绕、弓步压腿激活肌肉；运动后坚持5至10分钟静态拉伸，缓解肌肉紧张，避免僵硬发力造成损伤。

合理把控运动负荷。杜绝体育测试前短期突击加量，青少年发育期骨骼肌肉耐受度有限，过度训练会磨损关节、影响睡眠与生长发育，日常运动以身体微微出汗、轻微疲乏为宜。

选对装备与运动场地。运动时穿减震运动鞋，摒弃帆布鞋、皮鞋；对抗类运动按需佩戴护踝、护膝；优先在塑胶场地训练，减少水泥地面对关节的持续冲击，避免软骨反复磨损。

强化核心下肢力量。肌肉是关节的天然保护层，每日10分钟平板支撑、靠墙静蹲、踮脚训练等自重练习，可强化腰腹、脚踝、下肢肌力，改善关节不稳问题，降低扭伤、劳损风险。

纠正错误发力姿势。落地膝盖内扣、跳绳重重砸地、弯腰起跳等错误动作，会持续磨损关节软骨，需跟随专业指导规范动作，养成科学发力习惯。

本报讯（黄杉）绝经后少量阴道流血，很多老年女性常误以为只是“月经回溯”“排余毒”或“阴道炎症”，从而延误就医。实际上，绝经后出血是身体发出的危急警报。近日，市二医院妇科接诊了一名极具迷惑性的隐匿性子官内膜癌患者，科室团队依托V-NOTES经阴道腹腔镜微创技术，成功完成根治手术，及时阻断了肿瘤的进展。

今年62岁的黄大姐已绝经多年，因出现不明原因少量阴道出血前来就诊。超声检查结果显示，其子宫内膜厚达17毫米，远超4至5毫米的安全临界值，且内膜回声杂乱，提示宫腔存在病变风险。妇科团队为患者完善“宫腔镜+诊刮检查”，病理结果提示子宫内膜复杂增生伴局灶不典型增生，属于癌前病变。结合患者年龄、内膜增厚程度及各项检查结果，主任医师李莉莎认为患者病灶存在深层隐匿风险，若保守治疗极易遗漏漏藏癌变。经与患者充分沟通后，专家团队决定采用V-NOTES经阴道自然腔道腹腔镜，为患者实施“全子宫+双附件根治切除术”。该手术全程经女性自然腔道操作，实现腹部零切口，术中操作视野清晰，手术过程顺利平稳。

术后，医护人员对手术标本进行剖视检查，发现患者宫腔内膜表面光滑，肉眼未见明显异常，但子宫左侧壁肌层内隐藏一个2厘米的病灶，且癌细胞已出现深肌层浸润，最终确诊为中高分化子宫内腺样腺癌。

李莉莎介绍，隐匿性子官内膜癌虽少见，但病情进展凶险，具备三大极强迷惑性特征：一是内外病理严重程度不符，宫腔表层仅为癌前病变，肌层内部已出现癌变，仅依靠常规诊刮极易造成漏诊；二是肿瘤侵袭性极强，在尚未发展为表面癌灶的情况下，就已突破内膜基底膜侵入肌层；三是病灶完全隐匿，常规内镜检查无法发现，隐蔽性极强。

市二医院妇科团队提醒广大女性：绝经后无论出血量多少，一旦出现阴道流血、血性分泌物等异常情况，需第一时间就诊；超声检查提示内膜增厚、血流异常时，需进一步完善宫腔镜检查；若病理提示子宫内腺不典型增生，切勿抱有侥幸心理，需遵从医嘱规范干预治疗。

中年胰岛素抵抗或增加老年记忆力下降风险

新华社赫尔辛基电（记者 朱昊晨 徐谦）芬兰图尔库大学等机构开展的一项20年随访研究显示，中年出现胰岛素抵抗与老年情景记忆力下降有关，还可能与阿尔茨海默病等脑部疾病有潜在关联。这一发现为老年脑部疾病的早期检测和预防提供了新思路。

据图尔库大学日前发布的新闻公报，胰岛素抵抗是指机体对胰岛素的敏感性下降，不能有效控制血糖。而情景记忆力主要指人们对个人经历和具体事件的记忆能力，是老年认知功能变化的重要指标之一。

共有43名志愿者参与了这项研究。他们在中年时接受了胰岛素抵抗情况以及空腹血糖、胰岛素水平等指标测试；分别在约70岁和75岁时接受了包括情景记忆力在内的认知能力测试。此外，有42名参与者在约70岁时，通过正电子发射断层成像（PET）检查了脑内β

淀粉样蛋白沉积情况。β淀粉样蛋白在大脑中的异常沉积被认为是阿尔茨海默病的病理特征之一。

研究结果显示，与中年未出现胰岛素抵抗的人相比，中年出现胰岛素抵抗的人在老年时更容易出现情景记忆力下降，这种影响作用可能是通过老年大脑中的β淀粉样蛋白沉积实现的。

研究人员表示，此前已有研究将胰岛素抵抗与认知功能下降、痴呆症联系起来。此次长期随访研究进一步提示，中年出现胰岛素抵抗可能与老年脑健康和记忆功能、阿尔茨海默病等存在关联。研究表明，预防和治疗中年出现的胰岛素抵抗，可能有助于降低老年记忆力下降和相关脑部疾病风险。

相关研究论文已在线发表在国际学术期刊《衰老神经生物学》上。

急性损伤标准急救，规避错误护理误区

多数家长存在揉搓、热敷、强行活动等错误护理方式，会加重淤血肿胀、拉长康复周期。临床统一推行RICE急救原则，适用于各类急性扭伤、拉伤：Rest，即立刻休息，停止所有跑跳运动，避免二次损伤；Ice，即及时冰敷，48小时内冰敷，每次15至20分钟，间隔1至2小时，消肿止痛；Compression，即加压包扎，用弹性绷带适度加压包扎，减少组织渗出；Elevation，即抬高患肢，受伤患肢抬高至心脏上方，加速血液回流消肿。

需严格区分恢复阶段：急性期48小时内仅冰敷、制动静养，待肿胀消退、痛感减轻后，再开展热敷、轻柔拉伸与轻度康复活动。若出现伤后无法站立、关节变形、肿胀超3天不消退、反复关节隐痛、习惯性崴脚、骨骼局部凸起等情况，需立即就医，排查骨骺、韧带损伤风险，避免遗留骨骼畸形、关节松弛等后遗症。

门诊三大高频误区

一是盲目补钙治隐痛。青少年运动后腿痛多由劳损、骨骺炎引发，与缺钙无关，盲目补钙会延误正规干预时机；二是轻视轻微损伤，认为可自愈。青少年虽修复能力较强，但轻微损伤拖延后，易遗留常年关节痛、习惯性崴脚等慢性问题；三是损伤后多揉多动助恢复。急性期揉搓、强行运动会加重组织出血，大幅延长恢复周期。

（市人民医院主治医师关节外科王天红供稿）

依托V-NOTES微创技术 市二医院成功救治隐匿性子官内膜癌患者