

特别报道·前沿博览

暑期抓住脊柱侧弯矫正黄金期

福建中医药大学附属人民医院专家提醒：侧弯严重恐影响脏器发育

每年一到暑假,各家医院康复科就迎来“脊柱侧弯天团”。福建中医药大学附属人民医院康复医学科主治医师陈斌博士介绍,近期,每天都接诊几十个脊柱侧弯的孩子。福州14岁初二男生小海就是其中非常典型的一位。

孩子脊柱侧弯 真的“问题不大”吗

小海从小学一年级起,写作业时就习惯性地歪着身子,站立时总爱单腿稍息。每次家长提醒,他都能临时摆正体态,家长只当是普通坏习惯,从未重视。

随着年龄增长,孩子高低肩越来越突出,家人带他到福建中医药大学附属人民医院检查,才发现胸椎 Cobb 角高达 23.44°,确诊中度特发性脊柱侧弯。

陈斌解释,青少年的脊柱、骨骼柔韧性 with 代偿能力远超成年人,即便椎体内部已经发生侧弯扭转,依靠身体代偿也能短暂掩盖畸形,极易造成“问题不大”的错觉,延误最佳干预时机。

针对小海的侧弯情况,科室采用中西医结合个性化康复方案:融合拔罐、点穴、



正骨、中药外敷等中医外治手段,搭配胸廓矫正、核心脊柱稳定、侧平板等专项康复训练与理疗,每周进行3次密集治疗,持续8周。

完成治疗后复查,小海的 Cobb 角减少了 10°,属于轻度侧弯,高低肩明显改善。每天居家矫正训练,目前小海的脊柱侧弯还在逐步改善。

脊柱侧弯不只影响体态美观

脊柱侧弯不只影响体态美观,侧弯形成的弧形弯曲,会压缩骨骼纵向生长空间,长期不干预会直接限制孩子长高。

简易三步自查

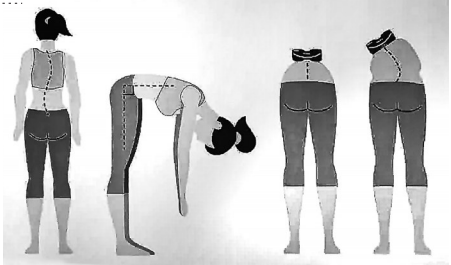
1. 站立观察双肩是否一高一低;
 2. 90° 弯腰,查看后背两侧肋骨、背部是否高低不对称;
 3. 行走时观察骨盆有无单侧倾斜。
- 出现以上任意一种表现,建议及时到康复科做脊柱专项筛查。

预防脊柱侧弯

1. 写作业保持端正坐姿,根据孩子身高选择合适的桌椅,当孩子坐直时,大腿与躯干、膝盖脚踝能自然呈 90° ;
2. 站立时,双脚均衡受力,避免长期单腿受力;
3. 尽量不单肩背厚重书包,优先选择双肩减负背包;
4. 睡觉尽量仰卧,枕头贴合颈椎,头颈胸椎处于一条水平线。

侧弯还会引起胸廓变形,心肺长期处于受压的畸形空间内,会降低心肺耐力,长期可能影响脏器的正常发育。

陈斌提醒,趴坐、歪坐、跷二郎腿、单腿负重站立、长期侧睡等,是最毁脊柱的习惯,家长一定要督促孩子纠正。



抓住矫正黄金期

陈斌介绍,青少年骨骼骨骺尚未闭合,可塑性强。轻度、中度脊柱侧弯,通过暑期 8~12 周密集、持续、规范中西医结合康复治疗,可有效降低侧弯角度,避免侧弯持续进展至需要手术矫正的重度阶段。

规范疗程结束后,每日坚持居家核心矫正训练,能够长期维持脊柱曲度,防止度数反弹。(邓剑云 魏映双)



少吃延寿?

最新研究:改改吃饭时间 寿命延长12% 减重效果提升80%

长寿是人类永恒的追求。500多年前,威尼斯贵族科尔纳罗年轻时纵情酒色,身体濒临崩溃。在医生宣告其命不久矣后,他痛定思痛,开始严格节制饮食,最终不仅奇迹般康复,还活到了近百岁,并将心得写成《论节制的生活》。他的故事让“少吃点能长寿”的观念流传至今。

时至今日,饮食干预已从“吃什么、吃多少”发展到“什么时候吃”。其中,风靡全球的“16+8轻断食”(每天8小时内进食,其余16小时禁食)便是典型代表。近期多项研究证实,这种限时进食法不仅有助于减肥,还可能延长寿命、抑制肿瘤。

一、雄性延寿12%:限时进食让小鼠“老而不衰”

美国得克萨斯大学西南医学中心的研究团队在《Nature Aging》发表的一项研究发现,即使不减少总热量摄入,仅将每天的进食时间压缩至8小时内,也能显著延长小鼠的健康寿命。其中,雄性小鼠的中位寿命延长了12%,且疾病

发生时间推迟。

值得注意的是,研究中8小时限时进食组的小鼠并未被迫节食,而是自发地减少了食量,且进食时间与生物钟高度同步,在夜间活动高峰期吃得更多,身体活动也更活跃。不过,该研究也揭示了“男女有别”:

雌性小鼠:采用更宽松的12小时限时进食即能获得减重和改善身体成分的长期收益,体现了“Less is more”的效果。

雄性小鼠:则需要更严格的8小时进食窗口,才能充分激发限时进食的潜力。

此外,研究团队通过整合31项生理和行为指标构建的“虚弱指数”发现,限时进食让小鼠真正实现了“老而不衰”。严格版(8小时)限时进食不仅改善了基础指标,还额外改善了前肢握力、皮炎和角膜混浊等问题。尸检分析表明,8小时限时进食虽未能阻止雄性小鼠易发的肿瘤,但显著推迟了发病时间。

其作用机制在于,限时进食改变了身体的能量消耗节奏,延长了脂肪燃烧时间,并放大了小鼠日常

行为的节律,使体内分子和生物钟的振荡更加强劲。

二、不直接杀伤,却让前列腺癌细胞“寸步难行”

限时进食在肿瘤领域也展现出潜力。一项发表于《International Journal of Molecular Sciences》的研究发现,将每天进食时间压缩至6~12小时内,会促使机体从依赖葡萄糖供能转向燃烧脂肪酸和酮体,从而提高胰岛素敏感性,降低血糖和胰岛素水平。

这些变化恰好能抑制依赖胰岛素/IGF-1信号通路生长的前列腺癌。研究者认为,前列腺癌高度依赖雄激素受体,它不仅促进癌细胞增殖,还帮助肿瘤重塑代谢。“16+8”饮食法恰好能抑制该信号通路:进食窗口压缩后,促增殖信号减弱,雄激素受体的合成及向细胞核的转运受阻,从而大幅减弱了癌细胞的生长指令。

三、调整进食时间,减重效果提升80%

同样是限时进食,吃饭的时间点也至关重要。日本广岛大学研

究团队在《Nutrients》发表的一项随机对照试验发现,将每日进食窗口限定在上午8点至下午2点的“早期限时进食”组,配合每周三次跪姿俯卧撑训练后,受试者平均减重2.61kg,效果是中午12点至下午6点进食的“晚期限时进食”组的80%。并且,两种方案均未对肌肉增长和上肢耐力产生负面影响,实现了“减脂保肌”。

从机制上讲,早晨胰岛素敏感性更高,早餐后的食物热效应几乎是晚餐后的2.5倍,意味着早上进食能消耗更多能量。而夜间进食易干扰肝脏时钟基因表达,升高脂肪储存风险。将进食窗口提前,顺应了身体的代谢节奏,从而提升了能量消耗效率。

研究揭示了限时进食的多重益处:在不刻意减少总热量的前提下,“16+8”饮食法可使雄性小鼠寿命延长约12%,并能从代谢层面干扰前列腺癌生长。若进一步压缩至6小时窗口并将进食时间安排在上午,还能显著提升减重效果,且不损害肌肉。(梅斯医学)