

# 十余年钢琴生涯 一个坏习惯“弹”歪脊柱



曼曼就诊前后的X线片对比图

## 医线通

指导医生

泉州市正骨医院康复科  
主治医师 陈文强

跷二郎腿是曼曼(化名)弹琴时最喜欢的姿势,但她万万没有想到,这个“舒服”的姿势,竟会让她的脊柱弯成“S”形。然而,这不是个例。据了解,很多看似舒服的姿势,如“葛优瘫”刷手机、单手托腮、单肩背包都是脊柱不太喜欢的姿势,时间一长都可能让脊柱侧弯。

融媒体记者 陈玲红 通讯员 吴佳弘 文/图

## B

### 脊柱侧弯发病率高 早期症状并不明显

据介绍,脊柱侧弯是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲,常伴有椎体旋转的三维脊柱畸形。侧弯畸形会影响身高、外形、运动功能、心理健康,严重者心肺功能受累。此外,患者成年后背部疼痛的概率会比正常人高。

“脊柱侧弯的发病率很广,我接诊过小学生、中学生,接诊过二三十岁的年轻人,也接诊过六七十岁的老年人。”陈文强主治医师介绍,中小学生对脊柱侧弯患者中,不少是喜欢单肩背包、写字身体倾斜或单手托腮听课,这些姿势看似舒服,但久而久之则可能引起脊柱侧弯。值得注意的是,由于早期脊柱侧弯症状不明显,大多数患者并不知道自己患病,有的是通过其他疾病“意外揪出”。

此前一位大叔肩背部酸痛一年,看了许多医生,做过各种理疗,就是治不好。后来医生一查,竟是骨盆力线异常、脊柱侧弯导致,而这些都与大叔长

期侧身刷手机有关。

还有一些学生容易扭伤踝关节,或运动后肌肉拉伤两三个月都不好,又或者一跳远膝关节就痛,出现长短腿等问题……经过检查,竟也跟脊柱侧弯相关。“这些是由于异常的生物力线长期得不到纠正,才引发了一系列健康问题。”陈医生解释。

“当然,并不是说出现背部酸痛、踝关节扭伤、肌肉酸痛等症状,就是脊柱侧弯引起。大家不必吓自己。”陈医生指出,如果运动后出现肌肉酸痛或骨关节酸痛,超两周未能治愈,或低头族、办公族肩背部长期酸痛,休息后仍无法缓解,建议到医院做相关检查。脊柱侧弯的病因有很多,可能由先天因素、不良习惯或肌肉失衡导致,通过调整生活习惯、增强核心力量、避免单侧负重、定期检查脊柱形态等措施,可降低发生风险或延缓进展。如果确诊脊柱侧弯,早发现、早干预、早治疗是关键。

## 医生提醒

## 如何预防脊柱侧弯

**第一,保持正确姿势。**学习或办公坐着时,保持脊柱中立位,避免含胸驼背、头颈前倾;双脚平放地面,不要跷二郎腿。

**第二,避免久坐。**长时间坐着会使脊柱承受过大的压力,容易导致脊柱侧弯。每隔一段时间,就要站起来活动一下,伸展一下身体。

**第三,控制低头看手机、平板的时间。**屏幕高度与视线平齐,避免长期低

头导致颈椎前倾、胸椎后凸。

**第四,加强体育锻炼。**适当的体育锻炼可以增强脊柱的稳定性和柔韧性,预防脊柱侧弯的发生,如游泳、跑步、瑜伽、肌肉拉伸等。

**第五,定期体检。**定期进行体检可以及时发现脊柱侧弯等问题,采取相应的治疗措施。尤其是青少年,应该定期进行脊柱侧弯的筛查。

## A

### 爬楼梯踩空扭伤脚踝 意外发现脊柱侧弯

20岁的曼曼是一位钢琴高才生,不久前她在爬楼梯时一个不小心踩空了,一阵剧痛袭来后,家人马上带她就医,但在私人诊所看了一个月仍没有好透,家人便带她到泉州市正骨医院。

当曼曼一瘸一拐地走进医院康复科诊室时,接诊的陈文强主治医师以为这个女生只是腿脚出了问题。但在接下来的检查中,他发现情况没那么简单。

“给这个学生检查时,我发现她的两侧臀部一边高一边低,右侧骨盆倾斜且旋转明显。”陈文强医生介绍,说白了就是屁股有点歪。凭借丰富的临床经验,他判断曼曼的脊柱可能存在问题。“平时腰背会不舒服吗?”医生问。“偶尔会腰酸背痛,我们感觉是弹琴弹太久累的。”医生一问,妈妈才想起来,认为女儿的体态不是很好,但又说不

出哪里不好。

鉴于此,处理完脚踝后,医生建议她进行脊柱拍片检查。果不其然,经对脊柱平片分析,曼曼被诊断为脊柱侧弯。这一结果把母女两人都吓了一跳。进一步了解情况后,医生发现了问题所在。

原来,曼曼是一名艺术家,从幼儿园开始,学钢琴十多年了,每天几乎都要练琴三四个小时。她平时喜欢跷二郎腿,弹琴时也不例外。“长期跷二郎腿是最容易脊柱侧弯的,二郎腿一跷,身体就斜了。”陈医生表示,应该是这个不良习惯引发小姑娘的骨盆倾斜旋转与脊柱侧弯。

幸运的是,医生使用正骨推拿手法和运动疗法,再加上她自己进行了传统功法训练,约一个月,曼曼的脊柱侧弯便得到明显的改善。

## 三伏天晒背靠谱吗

近来,三伏天晒后背在社交平台引发广泛关注。三伏天晒后背靠谱吗?中医是怎么看待的?晒背有啥讲究?

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰介绍,晒后背是一种传统的养生方法,符合中医“冬病夏治”的理论,其核心在于借助盛夏充沛的自然阳气,通过阳光照射背部,来提升人体自身阳气。中医理论认为“背为阳,腹为阴”,后背有督脉和足太阳膀胱经两条阳经。其中,督脉在后背正中

央,上面有个很有名的穴位——大椎穴。督脉被誉为“阳脉之海”,统揽一身阳气,对促进气血运行、温煦脏腑、增强抗病能力具有重要影响。

那么,哪些人适合晒后背?

冬季畏寒肢冷、中医辨证属阳虚体质、体质虚弱及寒湿内盛者,都适合晒后背。健康人群也可适度晒后背进行养生保健。晒后背讲究时段和时长,要避免暴晒,宜选择紫外线较弱的时段——上午8点至10点或下午三四点钟后的

时段;晒背时长需因人而异,年老体弱者建议从15分钟至20分钟开始,可循序渐进地增加至30分钟,核心是以身体舒适为度,切忌勉强。

什么样的人不适合晒后背呢?

患有高血压等慢性疾病、皮肤病、易上火或湿热体质的人群,应慎重。晒背过程中需及时补充水分,若出汗较多可饮用淡盐水或功能饮料。如出现大汗淋漓、胸闷气短等异常症状,要立即停止晒背并及时就医。(申奇)

