

今年7月，市教育局等三部门出了一份有关学生脊柱健康筛查报告，脊柱弯曲中高风险人群占比4%左右。让我们一起助力青少年——

# 挺健康脊梁，做“正直少年”

记者 沈莉萍

近年来，脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后影响儿童青少年健康成长的第三大因素。调查显示，目前我国中小学生脊柱侧弯人数已超过500万，并以每年30万的速度递增，其中儿童青少年占比超过一半。

“开展儿童青少年脊柱弯曲异常的早期筛查、早期干预对于儿童青少年的身心健康尤为重要，希望更多人参与和关注儿童青少年脊柱健康这件事，共同为下一代健康成长作出努力。”宁波市教育局相关负责人说。

宁波是国内开展学生正脊筛查工作较早的几个城市之一，早在2020年就启动了“宁波市儿童青少年脊柱侧弯综合防控三年行动计划（2020—2022年）”。2023年，浙江省政府工作报告提出，为全省300万义务教育段学生开展正脊筛查，并将其列为今年省民生实事项目之一。在前三年行动计划的基础上，今年，市教育局联合市体育局和市卫健委开展“正脊行动——挺起青少年脊梁”工程，于3月至6月对全市既定任务指标的458所义务教育段学校48万余名学生的脊柱健康相关指标进行筛查，并同步推进科普宣教、复诊进校、康复干预等系列工作。

全市的筛查结果显示，宁波青少年总体脊柱健康人群为90%左右，体态异常人群为10%左右，其中脊柱弯曲中高风险人群占比4%左右。

市教育局、市体育局、市卫健委为此建立联防联控机制，对于筛查中出现的已属于脊柱弯曲1度以上的学生，学校重点关注并做好后续跟踪，单独发放家长告知书，通知及时就诊，并反馈就诊意见。至今，我市近万名存在脊柱弯曲风险的学生完成了复诊；市卫健委发布宁波各综合性医院脊柱健康门诊开放时间，确保家长和学生能便捷就诊；市体育局也开放大量公共场馆，以增加学生锻炼的去处，市体科所开放运动康复门诊部和青少年健康管理中心，以开展运动训练干预脊柱弯曲的服务。

截至目前，仅市妇女儿童医院和宁波运动康复中医门诊部，就对5000余名学生进行了针对性的脊柱弯曲干预。



学校科普宣传  
本版图片由市体育科学研究所提供

## 1 青少年脊柱弯曲患者明显上升

脊柱弯曲是怎么回事？很多家长对这个词感到十分陌生。自己青少年时代，从来没有听说过身边人有脊柱弯曲的情况，怎么到了现在，就变成高发疾病了？

“脊柱弯曲尤其是侧弯的青少年患者，最近几年明显增多。”主治医师章宏华是市体育局体育科学研究所脊柱弯曲防控专家。

青少年特发性脊柱侧弯是指脊柱在发育过程中出现的“C”形或者“S”形弯曲。脊柱侧弯不仅会造成高低肩、高低腰、面部、臀部，甚至女孩子乳房不对称等症状，严重影响外观及心理；随着病情进展，还会造成胸廓变形，对心肺造成挤压，甚至影响脏器功能。

“主要是受生活方式改变、学业负担重、电子产品多、运动时间少等各方面因素的影响。这几年，儿童青少年姿态不良、肌能失衡、

脊柱弯曲异常等问题成了普遍现象。”章宏华说，孩子小学阶段如果出现姿态不良、体态异常等情况。到了初中，随着学习时间增多，运动时间变少，很容易形成脊柱侧弯。“有的家长带孩子去游泳时看到孩子的身体好像怪怪的；有的是孩子感冒严重了带去拍胸片的时候发现的；还有的家长看到孩子的衣服纽扣错位，一高一低的。脊柱弯曲以儿童青少年期发育高峰期（10~15岁）最常见，女孩脊柱侧弯的比例要高于男孩。流行病学统计，女孩发病率在1%至2%，主要原因是女孩子发育时间普遍比男生早1~2年。”

去年暑假，宁波市第二医院脊柱外科医生刘江涛在两个月时间里看了130多名脊柱侧弯的儿童青少年患者。他说，青少年脊柱侧弯发病隐匿，早期往往没有过多症状，容易忽视。有些小患者被父母带来就

诊时，已过了保守治疗的最好时机，这对孩子的身心影响较大。

专家提醒，早发现、早诊断是应对脊柱弯曲的关键。

临床诊断中，不少含胸驼背、高低肩的孩子最终都确诊了脊柱侧弯，且不少原本可以形体干预或器具矫正的孩子，都错过了早期介入的时机，导致形体难看，或者必须动外科手术。

家长平时可注意观察孩子的后背，有没有高低肩、高低腰，脱掉衣服看看腰两侧是否对称等。有一种自测方法，就是前屈试验检查法，要求被检测者两脚跟并拢，双腿伸直，身体向前弯腰90度，这种情况下更容易看出来脊柱两侧是否对称。如果出现不对称，就要带孩子到医院骨科、康复科拍摄脊柱全长的X光片，做进一步的检查，当侧弯角度大于10°，即可诊断为脊柱侧弯。

## 新闻 1+1

### 脊柱侧弯自测评

- 一看孩子两肩是否等高。
  - 二用手摸孩子背部的肩胛骨，看两块肩胛骨最下端是否等高，有没有一侧肩胛骨向后凸起。
  - 三看孩子两侧骨盆是否等高。
  - 四让孩子弯腰，家长用中指和食指沿着脊柱突滑下来，看是否能划出正常的直线，触摸并对比孩子的腰、背两侧是否有隆起。
- 这是非常有效鉴别脊柱弯曲的方法，建议家长每月抽出1分钟时间观察孩子的脊柱。如果发现孩子有上述生理变化迹象，应立即寻求医疗建议。
- （沈莉萍 整理）

## 图 示



## 2 脊柱侧弯重在科学治疗

青少年出现脊柱侧弯，应该如何对症治疗呢？

章宏华表示，对于儿童青少年脊柱侧弯患者，他们会根据孩子的年龄、侧弯的分型及严重程度进行综合的运动干预治疗。

当X片的侧弯角度小于20°时，大部分患者可选择特定运动疗法进行干预，再定期复查即可；当

侧弯角度在20°至45°之间时，患者就需要佩戴脊柱侧弯矫正器治疗和运动疗法共同干预。当侧弯角度大于45°时，就达到手术指征了，但家长要慎重选择手术。

脊柱弯曲怎样预防？章宏华建议：考虑到10岁左右的中小學生是脊柱弯曲的高发人群，家长可定期帶他們進行脊柱彎曲篩查，做到早发

现、早干预。家长和老师应当培养孩子自我健康管理的意识，加强对脊柱保健的重视，注意运动姿势，提醒孩子保持正确的坐姿、站姿、走路的步态等。家中也要给孩子配备与身高相匹配的桌椅，并及时调整桌椅高度。做作业的时候，每隔40分钟要站起来活动10分钟。同时，要加强体育锻炼，促进身体的协调能力。

## 3 全市各地纷纷行动出招应对

今年5月，宁波市邀请奥运冠军汪顺担任中小學生脊柱健康关爱行动的形象大使，他通过视频的方式表达对青少年脊柱健康的关注：“希望更多的人加入关爱儿童青少年脊柱健康的行列中来。加强对脊柱健康的重视和问题预防，为儿童青少年成长发育打下坚实的基础，更好地促进全面发展。”他呼吁，用科学的运动挺起儿童青少年健康的脊柱，传播科学的锻炼知识，培养健康的学习生活方式，让每一名青少年都能健

康快乐成长。

宁波市慈善总会也成立了中小學生脊柱健康关爱慈善基金。

可喜的是，儿童青少年脊柱弯曲问题引起了全市各地高度关注，纷纷开展行动出招应对。

为培养“正直少年”，海曙区已进行多方探索和实践。在广济中心小学的教室里，摆放着能跟孩子一起“长个儿”的新型课桌椅。每张课桌的外侧安装了挂钩，可悬挂垃圾袋、水壶，椅子下方有储物筐，孩子们的书包就放在里面。可升降课桌椅除了高度能够调节，还可根据个体感觉的舒适与否，在0°至25°范围内自由调节倾斜角度，从而让每个学生找到自己最适宜的读写姿势，既可防控儿童青少年近视，还可防控脊柱病变。据悉，近年来，海曙区分批次为中小学配备符合国家标

准的可升降课桌椅，超8万名学生用上了可以和他们一起“长个儿”的课桌椅。

2020年5月，余姚市成立儿童青少年近视暨脊柱弯曲综合防控体育功能操课题研究小组，并召集骨干力量共同进行体育功能操的设计研发。去年下半年，这套功能操开始在余姚部分中小學校“试水”，凤山小学和大隐镇中心學校成为首批试点學校。今年，余姚市教育局扩大功能操试点范围，增加了8所學校。凤山小学结合“中医药”文化特色课程，利用班会课、体育课堂编操原理，了解穴位与健康的关系。在功能操的学习中，各个班级采用多种形式的学练，让孩子们对功能操充满兴趣。



学生在观看科普知识



学生课间脊柱健康操场景



学校普查场景

## 评说

李国民

脊柱侧弯是危害儿童青少年健康的常见疾病之一，宁波防控这方面，在全国算是做得比较好的。但即使如此，筛查结果显示，脊柱弯曲中高风险人群仍有4%左右的占比，这还是“中高风险”，如果加上“低风险、有迹象”的，占比还要高。可见这个问题的确要引起我们高度重视。

儿童青少年脊柱侧弯的原因是多方面的，正如专家分析的那样，主要受生活方式改变、学业负担重、电子产品多、运动时间少、姿态不良、机能失衡等影响。要让他们做个“正直少年”，除了减轻学业负担、严控电子产品、增加运动时间、调整坐姿等外，还要早发现、早诊断、早干预。这里，我认为思想上的重视是最要紧的。

儿童青少年是祖国的未来，少年强则国强，他们的精气神代表着国家未来的精气神。如果在学生时代就开始“挺不直”了，出现了一个个“小驼背”，何谈“德、智、体、美、劳”全面发展，何谈未来？“挺不直”不仅会给他们带来烦恼、影响自信，而且还会直接影响他们的学习、生活和今后的就业，更影响国家人才培养的质量。从这个角度而言，宁波市启动的“儿童青少年脊柱侧弯综合防控三年行动计划（2020—2022年）”和新一轮开展的“正脊行动——挺起青少年脊梁”工程，以及浙江省将全省300万义务教育段学生开展正脊筛查列为今年省民生实事项目做得值得，意义重大。

“利民之事，丝发必兴；厉民之事，毫末必去。”教育是民生之基，是社会公平的底线，孩子寄托着千万个家庭的希望。他们的茁壮成长不仅需要知识的灌溉，也要有强壮根基的支撑。我们既要抓好学业教育，也要做好体质教育，让每个孩子都可以挺直腰板，健康快乐成长。

做好学生「挺直」这件事挺值