



刘益善◎主 编

- 脊椎侧弯在少年儿童中发生率高达20%!
- 中国儿童的脊椎问题已经相当突出。
- 早发现、早治疗，适当运动，合理膳食是预防儿童脊柱侧弯的法宝。

[彩图版]

儿童脊柱侧弯

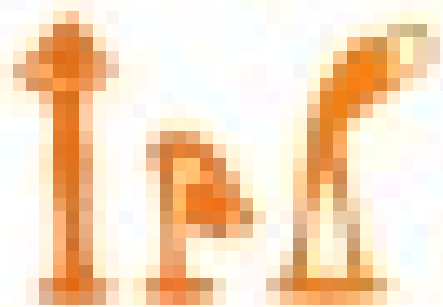
ERTONG JIZHU
CEWAN

78 问

- ☆ 中央电视台综合频道 (CCTV-1) 《生活早参考》节目
- ☆ 中央人民广播电台《1053健康之家》节目
- ☆ 北京电视台科教频道《魅力科学》节目
- ☆ 北京体育广播《百姓健康大讲堂》节目



 军事医学科学出版社



78 问

78 问
儿童脊柱侧弯
78 问

78 问

儿童脊柱侧弯

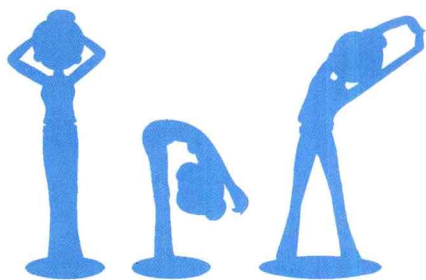
78 问

78 问

78 问

78 问





ERTONG JIZHU CEWAN 78 WEN

儿童脊柱侧弯78问



主 编	刘益善					
副主编	唐家广	李 峰	赵法章	张文杰	叶日初	陈 杰
编 委	庞 斌	詹 强			沈嘉平	韩雪松
	孙 栋	钟纪永			张国龙	兰立峰
	翁文水	崔延旭	大光宏	瓜昌洪	丁立钧	卢 巍
	朱慧娟	朱旭峥	柳 霞	任 涛	白 丽	

 军事医学科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童脊柱侧弯78问 / 刘益善主编. —北京: 军事
医学科学出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5163-0091-6

I. ①儿… II. ①刘… III. ①小儿疾病—脊柱畸形—
问题解答 IV. ①R726.2-44
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第282932号

策划编辑: 盛立 责任编辑: 于庆兰

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127 66931039 66931038

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmsp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发行: 新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 10

字数: 69千字

版次: 2013年1月第1版

印次: 2013年1月第1次

定价: 35.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

序

为益善写序，我诚惶诚恐。

一来我太了解他，担心身在此山，而不识庐山面目；二来因太熟悉，他的各种光环在我这已经脱敏，担心视而不见。我只想说，他是我一生中为数不多的好朋友，他是个非常“靠谱”的优秀男人，更是德艺双馨的好大夫。

益善是我的挚友，更是兄长。记得我们军医大学刚毕业，两人在一起吃住几年，他给我洗过衣服，叠过被子，从无怨言，他替我把床单拉得笔直的身影，至今仍清晰可见。我们“同居”几年，直到他结婚离开集体宿舍。二十几年来我们朝夕相处，谈人生、谈理想、谈未来。这几年我们忙于各自的事业接触少点，但感情依旧。在我心中他一直是我的老大哥，对他有发自肺腑的认可和崇拜。

他聪明，勤奋，用心，有心。多年前我就听他不止一次在朋友聚会中谈起“脊柱疾病的理论与实践”方面的问题，前不久，我的一个远房亲戚打听“空军总医院刘益善教授出诊时间”时，我已经真切地感觉到，益善已经是“腕”了，这么多年下来，成为这方面的专家受到广大患者的认可，应该不是偶然，可以归结为，水到渠成、顺理成章。

儿童健康在现代医学领域中比较容易忽视，国内涉及儿童脊柱侧弯这个课题的专家也为数不多，刘益善主任能把这个课题深入地研究并浅显地道来，与其说是一种专业精神的体现还不如说是给予祖国下一代健康的前瞻性关注，这是一种外科医生的责任！

这是浮躁的年代，能像益善一样，静下心来琢磨业务，并主动普及推广专业知识的专家真的不多了，我真的为他感到欣慰，期待看到他下一部专著。

最后预祝他早日成为医界的一面旗帜，成为正骨领域大师级的专家。这一天大约不远了。

民众集团副总裁 民众健康管理（体检）

连锁机构总经理 杜海



前言

大多数人认为“脊椎病”对于儿童来说很遥远，怎么可能把颈肩腰腿痛与儿童幼嫩的脊椎联系起来呢？然而事实就是，脊椎病在儿童时期就已经存在，由于儿童脊椎柔韧性好的特点，潜在的病情往往不易觉察。脊椎病发展到15岁左右才开始显现症状，发展到25岁以后，则成为长期困扰人们生活的“绊脚石”。也许就是因为这迟到的发现，将为孩子以后升学、生活和工作带来终身遗憾。由此可见，关注儿童的脊椎健康极为重要。

儿童时期的脊椎尚没有发育成熟，结构不稳定，而儿童不适当的活动常常使脊椎的某个部位很容易发生位移，多数位移没有症状或症状不明显，我们称这种位移为“半脱位”。造成脊椎“半脱位”的原因大体有以下六方面：

1. 母亲在生产过程中对婴儿幼小的脊柱造成的损伤，如过度旋转牵拉等。
2. 成长过程中不适当的运动，包括过多的跳跃造成脊柱的损伤。
3. 长期的睡姿、坐姿、站姿不正确，造成脊柱侧弯和骨盆的扭曲。
4. 先天不足，如早产、脊椎发育异常等，造成儿童体质差，骨骼发育缓慢。
5. 缺乏体育锻炼，脊柱两侧所附着的肌肉和韧带力量较差，造成脊椎的稳定性不好。
6. 外伤后脊柱的受力结构发生明显改变，导致脊柱发育异常。

而现在随着社会发展，生活质量的提高，生活节奏和工作量也在不断加大，很多人在二、三十岁左右就出现脊椎病的症状，并且反复发作，五十岁左右这些症状就变得十分顽固。现在儿童也是脊椎病高发人群。据中国儿童活动中心统计，儿童脊柱侧弯患病率高达30%！以北京市162万青少年初步统计，发病人数为48万。以全国1亿4千万少先队员初步统计结果：4200万……北京凯诺脊椎健康研究中心曾对方庄芳群园第一小学349名学生进行脊椎健康普查，结果显示，脊椎不健康的孩子有240人，占68.8%。其中颈椎和胸椎异常的孩子183人，占脊椎不健康孩子的76.25%。可见中国儿童的脊柱问题已经相当突出。

为了儿童的未来，不健康的脊椎怎么发现和治疗呢？X线片是最好的诊断方法，它能准确地判断有无半脱位现象的存在。从小就为儿童建立《脊椎健康档案》，并在有或无症状时定期对孩子进行脊椎的保健性矫正也非常必要。对13岁以下的儿童进行脊椎矫正可以有效预防成年以后产生的各种脊椎问题并且会起到事半功倍的效果。

本书作者针对儿童脊柱疾病的高发的现状，发现进行早期治疗、预防以及保健与锻炼等相关知识的普及是非常有必要。因此作者总结了自己二十多年的临床经验和研究，面向广大患者，就脊柱疾病相关知识予以讲解，希望给予大家一些实用、有益的帮助。

编者

2012年11月

目 录

PART 1 不完美的“脊柱”朋友 /1

1. 儿童脊柱特点知多少 /3
2. 坚强的“脊柱”生病了 /6
3. “脊柱”已经生病了该怎么办 /9
4. “脊柱”病倒了，想长长不高 /11
5. “脊柱”病倒了，生活好艰难 /12
6. “脊柱”生病了一定要手术吗 /13
7. 好害怕手术啊，还有其他办法吗 /15
8. 发现孩子脊柱侧凸，爸爸妈妈应该做什么 /17

PART 2 权威脊柱外科专家答家长问 /20

- 9~24 脊柱侧弯问题一网打尽
- 25~33 颈椎疾病疑难大搜索
- 35~38 胸椎疾病指点迷津
- 39~44 腰、骶椎疾病疑案大解决

PART 3 小事中藏着大智慧 /39

- 45. 向解放军叔叔学站立 /41
- 46. 跟司仪阿姨学坐姿 /43
- 47. 向唐僧师傅学卧姿 /45
- 48. 跟空乘姐姐学走路 /47
- 49. 向运动员哥哥学跑步 /49
- 50. 我爱“袋鼠”蹦蹦跳 /52
- 51. “捏脊疗法”真奇妙 /54
- 52. 洗澡时我们该注意什么 /57

PART 4 脊柱保健的四季宝贝计划 /59

- 53. 春来脊柱多“升发” /61
- 54. 夏宜游泳少“冷坐” /63
- 55. 秋“防”事项最是多 /64
- 56. 冬“重”保暖“要”做活 /68

PART 5 一二三，我们一起来运动 /71

- 57. 脊柱保健跟我做 /73
- 58. 运动锻炼前必看宝典 /78
- 59. 爱吊单杠别受伤 /81

60. 扩胸运动练练看 /83
61. 学学“小燕”展翅飞 /85
62. 仰卧起坐适量做 /87
63. 爱美爱健康、要做哑铃操 /88
64. 运动完不算完，平静恢复才安全 /93

PART 6 营养你的脊柱 /97

65. 脊柱健康与营养素关系连连看 /99
66. 儿童膳食特点指南 /103
67. 儿童脊柱“连线”动物性食品 /111
68. 儿童脊柱健康密切相关的蔬菜 /112
69. 让你的脊柱充满能量——粮食 /112
70. 脊柱健康中的缤纷水果滋味 /114

PART 7 好食谱自己会说话 /115

71. “猪八戒寻找宝莲灯”的故事之“五彩盖+虾米冬瓜海带汤+玉米白面窝头” /117
72. “后羿射日”的故事之“宫爆鸡丁+米饭+西湖牛肉羹” /118
73. “爱丽丝梦游仙境”的故事之“西兰花烩牛肉丸+米饭+紫菜蛋花汤” /119

74. “方方与圆圆花花世界历险记”的故事之“肉丸子烩豆腐丁+花馍+鳕鱼粥” /120

PART 8 发达国家儿童“食游记” /121

75. 美国小朋友都爱吃什么 /123

76. 德国小朋友的一日饮食 /126

77. 参考日本儿童食谱 /129

78. 瑞典小孩的早中晚餐 /132

PART 9 聆听患者的故事 /135

后 记 /144

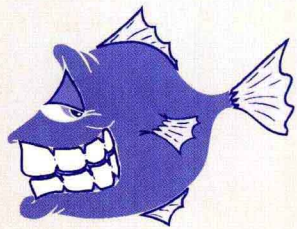
参考文献 /148

PART 1

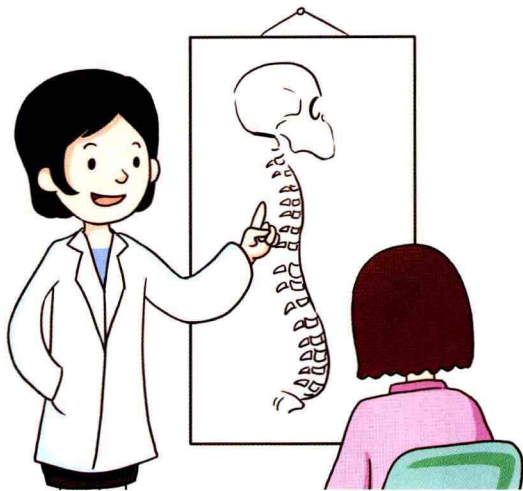
不完美的“脊柱”朋友

——坚强的“脊柱”朋友并不像表面看上去那么硬朗，照顾不周他也会生病哦！





-
1. 儿童脊柱特点知多少
 2. 坚强的“脊柱”生病了
 3. “脊柱”已经生病了该怎么办
 4. “脊柱”病倒了，想长长不高
 5. “脊柱”生病了一定要手术吗
 6. “脊柱”病倒了，生活好艰难
 7. 好害怕手术啊，还有其他办法吗

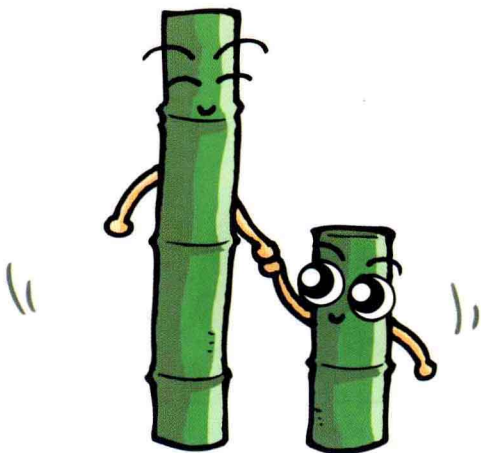


X光魔法透视脊柱的神奇

小朋友，你们一定常听老师们讲过吧——“现在好好学习，长大了才能成为祖国建设队伍中坚实的脊梁”。在这里之所以用“脊梁”来形容有用之才，是因为对人而言“脊梁”就是支持我们身体的一个重要朋友——脊柱。现在我们就邀请爸爸妈妈和我们一起开启这扇脊柱健康探索之门吧！

1. 儿童脊柱特点知多少

我已经很高兴地看到，好奇心很强的小朋友们已经迫不及待地要走上这段神奇之旅，透过医学X光片的我们可以看见脊柱的真容。对于平时这个我们“摸得到看不见”的重要朋友，小朋友们又知道多少呢？首先，先请小朋友们看看面前的



生长良好的竹子说：“看，我们是多么幸福的一家！”

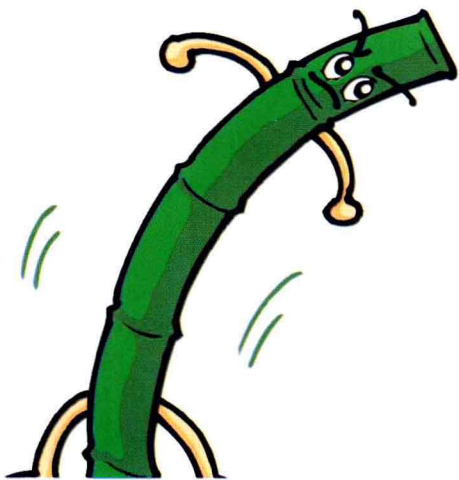


正常的脊柱

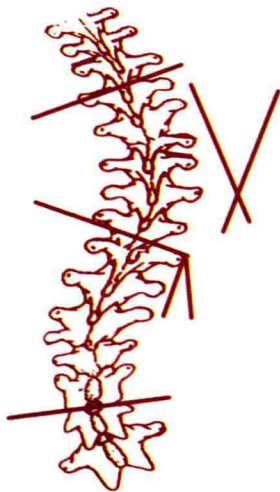
这棵生长良好的竹子，他笔直的身躯骄傲坚强地支撑着竹枝、竹叶，我们的脊柱也正像竹竿一样，是人体结构的主干，也是决定我们身高的重要部分。椎骨具有保护脊髓、支撑身体及让身体弯曲的功能。另外，脊柱的四个生理弯曲和椎间盘共同起着缓冲人体纵向力的作用，就如同汽车上的减震系统能够缓冲汽车的颠簸一样。只是我们的脊柱更加复杂，椎骨周围还需要靠韧带、肌腱、关节囊等软组织帮助。小朋友是不是觉得他看上去很坚强、很硬朗呢？

可是，有时候很多东西并不像看上去那么完美！

下面，我们再来看看另一棵生长不佳的竹子，可能他从小生长在糟糕的环境中，被风雨等自然力量或人为牵拉等外力（说不定就是正在看这本书的哪位小朋友的恶作剧哦！）扭曲了身体，终于长成了这般难看模样。我们小朋友的脊柱也是一样，因为还没有完全发育好而比较稚嫩，骨组织中的水分和有机物质（骨胶元）多，而无机盐（磷酸钙、碳酸钙）少，就好像我们玩过的泥巴因为加入太多水还没和好，显得很稀软一样。骨的弹性虽然很好但坚固性较差，不易完全折断，却易于发生弯曲和变形。从人体正后方观看，正常的脊椎呈直线，但如果呈弯曲的现象，就是脊椎侧弯了。



“腰挺不直真的好痛苦呀！”

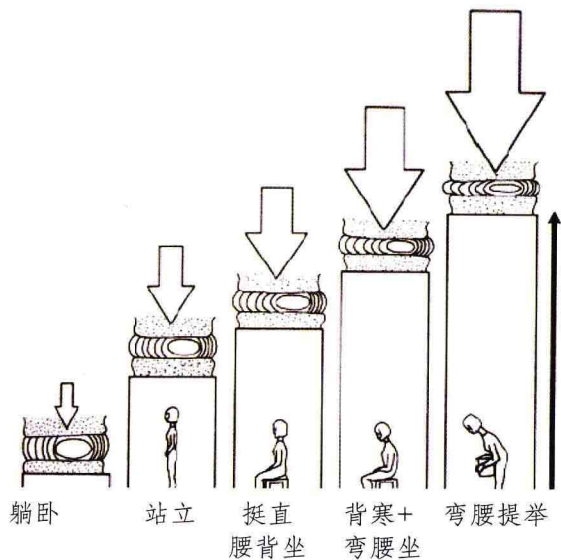


脊柱侧凸畸形

2. 坚强的“脊柱”生病了

小朋友，别看我们坚强的好朋友“脊柱”外表看起来很粗大、很硬朗，但实际上却很脆弱，对他照顾不周的话，他就会以生病的方式提醒你要注意保护他。

因为在行走、运动过程中，脊柱就像一个支撑我们身体不倒的旗杆一样，会承受外界各种力量，包括压力、剪力、旋转力的影响。而随着生活水平的提高和生活节奏的加快，人们在享受现代便利生活的同时，很多不良生活方式也加剧了颈腰椎的劳损，如繁重的学习和工作，长时间的伏案学习及使用电脑、乘车、高枕、软床等诸多因素，都使人长时间保持单一姿势，容易发生肌肉韧带疲劳，从而加速脊柱疾病的进展。现在小朋友们饮食结构的改变及体重普遍增加也会促进脊柱疾病的发生，从而造成驼背、脊柱侧弯，甚至腰椎间盘突出，挤压神经导致腰腿痛等。



瞧，光是小小的椎间盘，我们每天的学习、生活都会带来多大压力啊！