

0~18岁

孩子

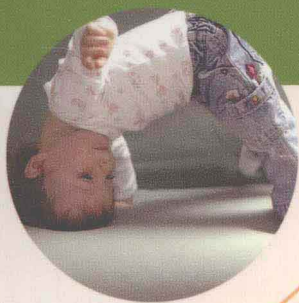
脊骨成长必读

Spinal Health

脊骨健康养生

从骨子里全面打造健康孩子的首选宝典
从根本上奠定孩子成长基石的第一方案
准孕妇、婴幼儿父母、青少年、青少年父母

黄薇 编著



0-18岁

孩子

脊骨成长必读

脊骨健康养生

Spinal Health

中国广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

0~18岁孩子脊骨成长必读/黄薇编著. —北京:
中国广播电视出版社, 2010.1
(脊骨健康养生)
ISBN 978-7-5043-6062-5

I. ①0… II. ①黄… III. ①婴幼儿—脊柱—保健—
基本知识②青少年—脊柱—保健—基本知识 IV.
①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第243428号

0~18岁孩子脊骨成长必读

黄 薇 编著

责任编辑 刘 君
封面设计 大盟文化

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
字 数 160(千)字
印 张 13.5
版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
印 数 6000册

书 号 ISBN 978-7-5043-6062-5
定 价 26.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前言

你是否发现：

宝宝刚出生不久，就经常无缘无故哭闹不停？

无论拿什么美味进行诱惑，宝贝就是没有食欲？

孩子上学还没多久，就开始多动、厌学、不听课？

孩子根本不用功，但不知不觉竟成了“小四眼”？

孩子经常一觉醒来就毫无理由地变成了“小歪脖”？

无论你怎么督促，孩子就是“站无站相，坐无坐相”？

勤奋好学的好学生，金榜题名时却变成了“小罗锅”？

.....

也许你很困惑，为什么孩子会有那么多“无缘无故”的异常；也许你不解，为什么给孩子“对症治疗”那么久，却一点儿都不起作用；也许你很茫然，明知道孩子病了，却束手无策。其实，这都是因为你没有找到那些病患的根源。下面，请跟随我们一起到孩子们正在生长发育的脊骨上来找答案吧！

关于脊骨，几乎所有人都知道它正常时有四个生理弯曲，但大部分人都错误地以为这四个弯曲是我们从娘胎里直接带出来的。殊不知，胎儿在母亲子宫中的时候，其脊椎是呈“C”型弯曲的，即只有一个凸向后方的胸曲；出生后，新生儿的脊椎生理弯曲是由胸曲和骶骨后凸形成的向前骶曲构成；当出生后3个月，婴儿能抬头向前看和爬行的时候，

0~18岁孩子脊骨成长必读

脊椎便出现了凸向前方的颈曲；到了能站立和行走时，腰曲凸向前方，胸曲和骶曲仍然凸向后方，形成了脊椎整体的生理弯曲，弧度才算稳定，这样可保持躯干与四肢的平衡协调，并将上半身的重力通过骶骨关节巧妙地传递到下肢，使身体在骶部以上直立。

从脊椎的成长来看，婴儿时期各方面的发育凭借人体的本能生长，只要没有创伤或意外，几乎都能够正常发育；青春期却有所不同，它的发育会因孩子的生活环境、习惯、作息及自主性的不同而受到影响。所以，进入青春期以后，人体的脊骨发育就算比较成熟了，到了二十几岁后，脊骨普遍停止发育。由此可见，人体脊骨的保健也好，矫形也好，最关键的时期都是在婴幼儿阶段，这个阶段的脊骨健康，是人体脊骨一生健康的基石。这也是为什么众多专家都主张脊骨保健要从娃娃抓起。

或许很多家长都不解，脊柱不就是根骨头嘛，孩子长，它也跟着长，为什么还要特意去呵护它呢？相信大多数人从来都没有想过，宝宝哭闹不停，却总也查不出原因，最终竟是颈椎错位惹的祸；宝宝出生后不管妈妈怎么呵护，还是总也睡不好，原来是脊椎在作怪；花大价钱为孩子买了学步车，想让其先行一步，早日成龙成凤，结果却是揠苗助长，害了孩子一辈子；整日埋头苦读的用功孩子，吃得好、睡得香，可金榜题名时却成了“小罗锅”；很多孩子小小年纪，就是不爱读书，男孩像个“淘气包”，女孩像只“小疯兔”，说不听、打不行，原来是脊柱里面藏了小魔怪……这一切，不恰恰源自常被我们忽视的脊柱吗？其实，你有所不知，沿着脊椎的31对脊神经分别由脊椎骨和脊骨之间的椎孔伸出而贯穿全身，负责传递大脑与身体各部位之间的信息。所以，当孩子脊椎发生异常时，自然会影响到他们的全身和器官。

其实，关于脊骨的重要性，并不是最近才被医学界提出的。早在很久以前中医便认为，任脉统一身之阴，督脉统一身之阳；阴阳平衡，人体的生命活动才能正常。而人体的前正中线是任脉的走行通路；人体的后中线，就是督脉的走行通路。脊柱作为人体的中轴，一旦发生偏移，人体的十四经脉就会随之扭曲，气血运行受到影响，疾病发生。所以，

让孩子保持脊柱的端正，保持体态的端正，是其身体健康的必需。

谈到这里，你一定会问：“既然脊骨对孩子来说如此重要，那么，我们该如何帮他们护养呢？如果现在发现他们的脊骨有问题，我们又该做些什么呢？”很简单，本书就可以解答你所有的疑惑！它不仅可以让天下父母看清当前脊骨病患的形势，而且还能让大家清楚孩子脊骨的重要作用，这根一向被人们忽视的骨头就是孩子生命大厦的顶梁柱！本书不仅带你科学地去认识脊骨，而且告诉你孩子脊骨病患发病前所表现的征兆，在解除你心中疑惑的同时，也不给病患星火燎原之机。同时，本书还设身处地地从家长的角度出发，把那些危害孩子脊骨发育的常见错误观念一一阐述，以期为大家长敲响警钟，千万不要让孩子一生的健康毁于自己的一念之间。身为父母，我们作为上天赐给孩子的最好监护者，只有了解孩子脊骨发育，知道孩子的阶段成长特征，才能全面地照顾好孩子，而这一切，此书全都可以呈现给你。

古往今来，“防病+祛病”是人类通往健康和幸福的大门。而本书从推拿按摩、美味食疗、科学运动、日常注意、疾患自测、脊椎及相关疾患的防治与护理、意外事故急救等，全方位深入浅出地阐述了孩子脊骨防病与祛病的保健内容。无论对于家长还是孩子本人，都是一本非常实际、实用的健康宝典，堪称是所有关注0~18岁孩子成长的必读之作。

此外，本书在编著过程中参考并借鉴了著名的脊骨神经医师黄如玉和中医萧言生等人士的观点及保健方法，特此感谢！希冀将全部关于孩子脊骨健康的宝贵思想与有效方法呈献给广大父母，为了孩子的健康，为了孩子的未来，请各位父母随我们一起来阅读这本宝典吧！我们也把最真诚的祝福献给每一位孩子，愿他们都能够像天使一样，健康快乐地成长！

目 录

第 1 章 养护孩子的首要任务是让脊骨之树长青

如果孩子比喻成一棵树，那么脊柱就是决定这棵树是否长青的树干。在孩子渐渐长大的过程中，是它一直默默地守护着孩子，做着身体健康枢纽的工作。因此，想要孩子健康，千万不要因脊骨的沉默而忽视它的存在。

全国数千万孩子挣扎在脊椎病的苦痛中 /2

影响孩子一生命运的“元凶”——脊柱畸形 /3

养脊骨，从认识孩子的骨骼系统开始 /5

脊柱就是孩子生命大树常青之源 /7

掌控生命的司令官和信使：脊髓与神经 /10

损一骨，动全身：脊骨疾患惹百病 /11

不良生活习惯是孩子脊椎病的发源地 /13

爱孩子，就为他种一颗长寿的种子 /15

护养脊骨，先下手为强 /17

第 2 章 预知孩子脊骨病痛的“来电显示”

——让孩子不受脊骨疾病困扰的10大必读智慧

你的孩子特别爱哭吗？你的孩子睡眠很少吗？你是否经常为孩子对吃饭不感兴趣而担忧呢？其实，这是孩子脊骨出了问题。作为家长，我们平时应多留意孩子这些脊骨问题的“来电显示”，做孩子最智慧的监护人。

宝宝哭个不停，很可能是颈椎在作怪 /20

- 小宝宝气喘吁吁，快到脊椎找病根 /21
- 孩子睡眠不好，就去找脊椎 /22
- 孩子头痛、头晕就该治头吗 /24
- 为什么孩子会“无缘无故”近视 /25
- 脊骨“玩忽职守”，孩子怎能不好动、厌学 /26
- 孩子脊骨不好，走路也会跌倒 /27
- 孩子为什么没胃口、不爱吃饭 /29
- 孩子口吃也是颈椎错位的一种信号 /30
- 站无站相、坐无坐相，孩子脊椎有问题 /31

第3章 错误观念害了谁

——绕开10大致命暗礁，做孩子最好的守护神

天下父母都有“望子成龙，望女成凤”的美好心愿，总希望孩子能“争做人上人”，恨不得把全世界的知识塞进孩子书包里，即使走路都希望他比别的孩子早一步。其实，父母的这些良苦用心对孩子而言，往往是致命的暗礁。

- 小宝宝，每天都要抱一抱 /34
- 使用“尿不湿”，大人方便宝宝也方便 /34
- 孩子走路越早越好 /36
- 孩子坐得越直越好 /38
- 孩子骨骼越动越灵活 /39
- 背单肩书包上学堂，休闲又时尚 /43
- 骨骼受伤属硬伤，和心情没关系 /45
- 孩子补钙，多多益善 /46
- 多吃维生素D就能补钙健骨 /47
- 没有症状的脊柱侧弯不需要矫正 /48

第 4 章 0~18岁，孩子脊柱发育与保健秘籍

你想知道胎儿什么时候开始有鼻子、眼睛、嘴的吗？想知道肚子里的宝宝什么时候才能长成五六斤的胖娃娃吗？想知道孩子难产“罪魁祸首”是谁吗？想知道孩子在无忧无虑的童年应该怎样成长吗？想知道孩子上学以后怎么样才能成长与学习两不误吗？想知道你怎样做才能让孩子健健康康从青春走向成人吗？那么，请关注孩子成长过程中的脊柱发育，做好他们的保健工作，这也是上天赋予家长的监护责任与义务。

打造健康宝贝第一步：认清孩子脊椎发育 /52

准妈妈对宝宝脊骨有先天决定作用 /53

0~6岁婴幼儿的健康发育：无忧无虑，长得飞快 /55

6~12岁儿童的健康发育：体格骨骼两手抓，成长与学习两不误 /61

12~18岁青少年的健康发育：生理心理都关注，青春快乐无痛苦 /63

健康水晶球：测测你的宝贝脊椎是否健康 /65

第 5 章 父母是孩子最好的按摩师

你想亲手打造出一名健康的壮宝宝吗？你想亲手帮孩子摆脱佝偻病的折磨吗？你想亲手令自家的“小歪脖”昂首快乐地成长吗？你想亲手让孩子像小树一样天天笔直向上吗？你想亲手送给脑瘫宝宝一个阳光童年吗？你想亲手让孩子脱离落枕的苦海吗？如果你想，那就在这里学几招简单有效的小儿按摩吧，不仅能促进孩子的发育和心理健康，而且能治疗相应疾病，且没有副作用，对宝宝的成长大有裨益。

按摩就是营养液，滋养宝宝像种子一样萌发 /72

硬朗做人：小儿佝偻病的神奇经络按摩法 /75

“小树”天天笔直向上：孩子脊柱侧弯的推拿手法 /77

多穴齐取巧推拿，让孩子脱离颈椎综合征苦海 /79

“小歪脖”到快乐宝宝的轻松蜕变：小儿斜颈的经络疗法 /80

还孩子阳光童年：经络中的小儿脑瘫疗法 /82

“正”视世界：孩子落枕的巧妙理筋按摩法 /84

健康水晶球：判断你的孩子是否出现脊柱侧弯 /86

第6章 孩子脊背自有大药

在孩子成长过程中，生病是在所难免的事儿。大多数情况，家长只会带孩子去医院打针、吃药。你可曾想过，孩子那么弱小的身体，既要饱受病痛折磨，又要接受针药之苦，多遭罪啊！其实，在孩子的脊背上，蕴藏着众多天然大药，这不仅是上天赐予他们本人的防身武器，也是上天赐给父母的天然药库。只要父母认真地学几招推拿，便可以轻松地激发孩子脊背上的这些大药，他们也就不必再受病痛之苦了。

推七节骨，宝宝不再痛苦“画地图” /90

推天柱，让呕吐中的宝宝重返快乐生活 /91

捏捏脊，孩子自汗去无踪 /92

姜汁推脊柱，孩子感冒彻底消 /95

按揉大椎清经络，小儿远离百日咳 /97

点揉大椎推穴位，哮喘宝宝睡得香 /98

推拿颈椎，让爱学习的孩子摆脱头痛、视疲劳 /101

捏捏脊背百病消，孩子脾胃健康一劳永逸 /104

第7章 健康脊骨吃出来

——最神奇的14种健骨强身营养方案

常言道，“民以食为天”，孩子的脊骨保健同样离不开父母的营养美味，充足均衡的蛋白质、维生素及钙质等营养元素，是孩子骨骼生长发育、身体健康成长的必要条件。父母应该是上天赐给孩子最贴身的御厨，为孩子制作食物的过程中，迎合孩子胃口是一方面，营养的合理搭配更需要注意，这样才能保证孩子身体健康，避免肥胖等不良后果。那么，各位爸爸妈妈不妨在这里学几道裨益孩子筋骨健康的美食吧！

炒乌龙面：补充热量，强健孩子骨骼 /108

- 黑豆粥：美味入口，孩子血通筋骨壮 /108
- 花生鸡粥：味美质高，促进孩子茁壮成长 /109
- 蛋壳粥：清清淡淡，防治小儿佝偻病 /110
- 火腿冬笋粥：香滑营养，为孩子补肾壮骨 /110
- 栗子羹：香甜嫩滑，促进孩子健康发育 /111
- 西湖牛肉羹：润滑补脾胃，孩子筋骨更强壮 /111
- 海带炖瘦肉：香嫩爽口，滋补健骨 /112
- 西红柿鲫鱼汤：鲜美可口，为孩子补充充足营养 /112
- 海带排骨汤：清鲜美味，预防青少年电脑颈椎病 /113
- 芝麻炸里脊：香酥营养，补钙健骨 /114
- 木樨豌豆：清爽润口，促进孩子骨骼和牙齿全面生长 /114
- 冬菇炒油菜：素里藏鲜，促进孩子钙、磷吸收 /115
- 虾皮碎菜包：松软味鲜，为孩子补钙益脑 /116

第 8 章 脊骨疾病，药补有方

——根治孩子脊骨疾病的10个仙药方

虽然人们常说良药苦口利于病，但对孩子们来说，吃苦口良药是一件非常痛苦的事情。事实上，并非所有的良药都会苦口难咽，各位家长不妨来学几种可口的良药制作方法，不仅不苦，而且对孩子骨骼健康发育，防病、祛病大有帮助。

- 莴苣粥：一举两得，妈妈健康胎儿壮 /118
- 羊骨粥：补肾健脾，适用增生性脊柱炎 /118
- 黄芪猪肝骨头汤：健脾益肾，适于脾肾虚弱所致的小儿佝偻病 /119
- 排骨炖胡萝卜：健脾消食，适于软骨病患儿 /120
- 鲳鱼煲：活血通络，裨益孩子颈椎病 /121
- 车前子焖肋排：滋补健体，令青少年肾强骨壮 /121
- 抗癆丹：扶正祛邪，活血解毒，适于脊柱结核 /122
- 糖醋红曲排：清热祛痰，促进孩子骨骼发育 /123
- 芪参鳝鱼汤：促进脑瘫患儿筋强骨壮 /124
- 美味药膳全收罗，孩子长高不是梦 /124

第9章 这样运动最健骨

——让孩子一生强健的7个动养脊骨秘方

常言道，“生命在于运动”，它作为重要的生理刺激之一，是系统地刺激活动感受分析器的有效方法，不仅对成年人适用，而且对婴幼儿及青少年也同样适用。最新的研究表明，孩子运动不足不仅会影响到他们的生长发育，使其成年后易患多种疾病，而且对其心理发育、行为方式及学习能力等各方面都可能产生不利影响。下面就向大家介绍7个令孩子一生强健的动养脊骨秘方，以让脊椎病患无可乘之机。

让宝宝登上人生的第一趟健康快车：0~6岁婴幼儿的运动智能培养方案 /128

学习健康两不误，椅子上轻松进行脊柱保养 /131

站着做运动，打造人体擎天柱 /133

健康就是这么简单：躺着也能养脊骨 /137

挺直脊梁做人：驼背矫正运动操 /139

告别扭曲人生：轻度脊柱侧弯矫正体操 /144

脚踏实地走健康路：足部问题矫正运动 /145

第10章 习惯决定健康

——7个好习惯打造孩子脊骨成长的优质土壤

很多孩子并不是从娘胎里出来就患脊椎疾病，而是由于他们和家长都忽视了日常生活中的起居细节，没有养成良好的保养习惯，久而久之，为脊椎病敞开了进攻身体的大门，使自己陷入病患苦痛。因此，小细节决定大健康，让孩子从小培养良好的起居习惯，使这些习惯成为其脊骨的优质土壤，才能健康成长。

孩子筋骨强健的千金方——科学睡眠 /148

孩子吃饭多讲究，不为病患开“后门” /151

- “生命之源”取之有道：孩子脊骨保健中的喝水学问 /152
- 让孩子稳稳当当“坐”上健康快车 /153
- “站如松”：让孩子的健康常青树挺立不倒 /154
- 健康之行始于足下：脊骨护养的行走之道 /155
- 正确洗头、泡脚，孩子自然无病一身轻 /156
- 健康水晶球：测测你的孩子足弓是否正常 /157

第 11 章 三分预防，七分养

——11种孩子脊骨疾病诊疗方

生活中，有很多这样的家长：孩子没病时，担心孩子生病，但不知道具体该怎么预防；孩子生病时，担心孩子病重，但不知道怎么治疗或如何配合医生给孩子养病；孩子接受治疗后康复时，担心孩子病情反复，但又不知道该如何进行护理。其实，这都是因为他们对孩子的病患没有正确的、足够的认识，才会在行动上出现茫然。作为家长，我们平时应该多了解一些相关疾患的防治内容，这样才能更好地呵护孩子，促进其健康成长。

- 科学“更正”孩子成长的先天之误：先天性脊柱畸形的诊治 /160
- 昂首走向健康人生：儿童颈椎病的治疗及预防 /161
- 愈合孩子生命裂痕：小儿脊柱裂的防治与护理 /163
- 挺起胸膛做人：小儿漏斗胸的治疗与护理 /165
- 还孩子灵动人生：脊髓炎的治疗与康复 /167
- 让孩子挺起脊梁做人：儿童脊柱侧弯的诊治与预防 /168
- 童年不要疼痛：儿童脊柱结核的诊治及护理 /170
- 让孩子远离腰酸腿痛：儿童强直性脊柱炎的防治与护理 /173
- 直起腰杆走过青春：青少年型腰椎间盘突出症的诊治与护理 /175
- 做一个硬气的孩子：小儿佝偻病的诊治与预防 /178
- 每个孩子都是天使：小儿脑瘫的治疗与护理 /180

第 12 章 孩子遭遇意外事故，父母必知9个怎么办

孩子在成长历程中，不可能一切都依照我们的安排进行，不用说是野外出游，就是在家门口和小朋友一起嬉戏打闹，都可能会有扭伤、骨折等意外发生。因此，我们身为父母，不仅要平时悉心监护孩子，在孩子出现意外时，更要临危不乱，正确地进行急救与处理。

头外伤的现场急救与处理 /186

颈椎损伤的现场急救与处理 /187

儿童脊柱意外骨折的现场急救与处理 /188

脊髓损伤的现场急救与处理 /189

常见骨折的现场急救与处理 /189

关节扭伤的预防与救治 /190

脱臼的现场急救与处理 /191

孩子肌肉韧带拉伤的预防与救治 /192

交通事故中的现场急救与处理 /193

附录：脊骨小百科

孩子的理想身高、体重与身体质量指数 /196

小儿牙齿的正常发育指标 /197

如何选择桌椅：让孩子用标准姿势读书写字 /198

让孩子将脊椎病拒之门外：电脑操作中的标准姿势 /199

第 1 章

.....

养护孩子的首要任务是让脊骨之树长青

如果把孩子比喻成一棵树，那么脊柱就是决定这棵树是否长青的树干。在孩子渐渐长大的过程中，是它一直默默地守护着孩子，做着身体健康枢纽的工作。因此，想要孩子健康，千万不要因脊骨的沉默而忽视它的存在。

全国数千万孩子挣扎在脊椎病的苦痛中

如果让各位爸爸妈妈猜：“目前严重威胁孩子健康与成长的疾患是什么？”相信很少有人会猜脊椎病，然而这却是事实。前不久，北京凯诺脊椎健康研究中心院长赵涌先生，在接受39健康网的专访时指出：我们和国外发达国家对脊椎健康观念的差距至少在60年以上；我们对脊椎健康忽视最严重的后果就是使我们的孩子将来充满痛苦。

全国有5300.8万青少年遭受脊椎疾病的困扰

据中国儿童活动中心的统计数据与国家统计局2006年2月28日发布的《中华人民共和国2005年国民经济和社会发展统计公报》，我国已有5300.8万青少年患有包括脊椎侧弯在内的各种脊椎疾病！

这个触目惊心的数字，相信会令无数父母瞠目结舌。在很多人的观念中，“脊椎病”对儿童来说是那么的陌生，他们怎么也想不到，颈、肩、腰、腿痛竟然能与儿童幼稚的脊椎联系起来。其实，很多脊椎病在儿童时期就已存在。我们常听大人在夸奖孩子跳舞或运动时说：“瞧，这孩子柔韧性多好啊！”没错，柔韧性是正在发育着的孩子身体的一大特点，不过，也正是这种柔韧使孩子在脊柱出现问题时往往会暂时没什么感觉，造成潜在的病情不被觉察。但是，当孩子成长到15岁左右，这种病就开始逐渐显现症状；待到孩子25岁以后，脊椎病便成为长期困扰他们生活的绊脚石，也可能成为其升学（尤其是军校）和工作的终生遗憾。

是谁在忽视孩子的脊骨健康

由于认识不足，很多父母常把孩子的某些病征归入其他方面，而忽略了脊椎问题产生的影响，如脊椎侧弯、驼背、发育不良（身高偏低等）、多动、注意力不集中、免疫力差，甚至哮喘等许多症状。其实，这些往往

是由于孩子脊椎形态或排列的异常才造成感觉上的不舒服，进而产生不良坐姿和站姿，即使完全没有任何不正常的发现，但在X线片的观察中确实能看到病变的情况。

更令我们担忧的是：这些脊椎不健康的孩子由于症状不明显或者没有得到足够重视而延误治疗，在他们成年后极有可能患上严重的脊椎疾病而遭受更大的痛苦。所以，当我们这些父辈们正在为脊椎疾病以及脊椎问题引起的相关疾病痛苦不堪时，为了避免下一代也像我们一样苦痛，我们更应该关注一下他们的脊椎健康。很多人喜欢把养育孩子比作建一座大厦，如此说来，我们的工作就相当于打地基，只有从小就把孩子的健康地基打好了，孩子的生命大厦才能不畏风雨，一生挺立。那么，真正关爱孩子的父母们，就从现在开始重视他们的脊椎健康吧！

影响孩子一生命运的“元凶”——脊柱畸形

孩子高考时必须参加体检，其中有一项就是专门检查脊柱的，看看孩子有没有畸形等问题。对此，很多家长不屑地说：“这有什么好检查的，孩子不是长得好好的吗？”其实，这些人有所不知，就是这个大家不在乎又很少留意的脊柱，一旦发生畸形，将使孩子的生命就此沉沦……

腰痛、脊椎病是成年人的专利？

一直以来，人们都误以为“小孩子没腰没背，不会腰痛，腰痛是大人才有的病”。但有资料显示，一种叫做强直性脊柱炎的疾病也可引起腰痛，甚至还能引起脊柱畸形，从而使人转身、弯腰、低头都很困难，状态就像机器人一样。令人吃惊的是，我国目前这类患者多达400万以上，而青少年竟占据其中90%以上！换言之，我们无微不至关怀的孩子们，却成了强直性脊柱炎发病对象的主力军。

同时，被誉为“全球十大顽症”之一的颈椎病，大家一向都认为它