

近些年，越来越多的家长开始关心孩子的体态问题，比如高低肩、歪头、驼背……其实这些最后都可以归因为八个字：坐没坐相，站没站相。因为平时的站姿和坐姿不规范才导致了体态问题，但是体态问题的根本原因又在哪儿呢？

孩子长不高 别忽略了脊柱变形

□ 高飞

每当有家长带着孩子来咨询体态是否可以调整时，回答基本都是肯定的。这些孩子年龄大都集中在7~19岁之间，最小的甚至只有3岁。他们的体态一般存在高低肩、驼背、头歪、个子长不高等问题。

但看似多样的问题，却都只有一个毛病——脊柱变形。所谓脊柱变形一般包括脊柱自然曲度消失和脊柱侧弯两部分。脊柱自然曲度消失，在体态方面最典型的临床表现为驼背，它是由胸椎后突所引起的形态改变。而脊柱侧弯是指脊柱的三维畸形。简单说，正常人的脊柱从背后看是一条直线，躯干两侧对称。而脊柱侧弯患者的脊柱不是一条直线。在脊柱侧弯非常严重时，才可以看得出来不是一条直线，有一些很轻微症状，家长一般看不出来。所以大家可以让孩子自然站

立，两手自然下垂交叉，慢慢弯腰，家长站在背后观察在孩子弯腰的过程中，脊柱两侧是否对称，如果出现两侧一高一低的情况，基本可以判定脊柱有不同程度的问题。

如果脊柱侧弯不及及时发现、治疗，会发展成非常严重的畸形，同时引起许多并发症，如心肺功能提前衰竭、丧失行动能力、影响女性胸部发育、未来的生育能力，以及脊椎的其他并发症，甚至影响寿命。

曾经有个家长找我给他孩子调理，理由是觉得自己孩子太矮，想长高点。患者是个19岁的男生，只有167厘米。家长问有没有办法。我一看他的体态，告诉家长，有办法，而且当场见效。家长还不信，觉得是天方夜谭。

于是我在治疗之前给他拍了几张体态照

片，然后就开始动手治疗。半小时后我说：“可以了，你起来吧。”

这孩子估计是趴的时间有点久，起来就伸了个懒腰，就在这伸懒腰的工夫，家长疑惑地说：“怎么看着好像长个了。”结果从新一量，真的高了接近3厘米。

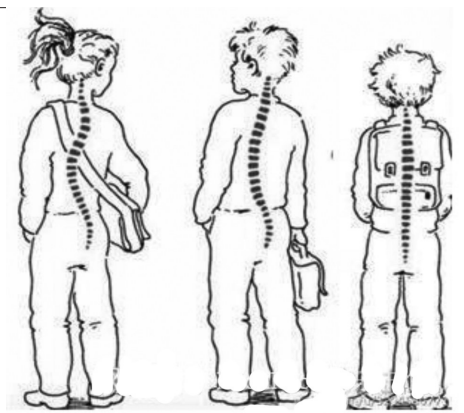
我解释道：“你只注意到了孩子比同龄人矮，却不知道他为什么矮。你家孩子主要是驼背太厉害，矫正过来自然就高了。孩子变得更挺拔，长个儿就是自然而然的结果了。所以关键还是得把孩子的驼背矫正过来。”很多家长都会有疑问，为什么孩子会出现这些体态问题？其中很常见的一个因素就是沙发。

回忆一下，一般孩子坐沙发的前5分钟都会板板正正，5分钟之后是不是就东倒西歪了？甚至还翘二郎腿？这些姿势维持久



了，体态能不出现问题吗？沙发太软了，对身体缺乏足够的支撑。脊柱是身体的中轴线，如果脊柱缺乏足够支撑，原有的弧度就会被迫发生改变。同时，骨盆也会因为没有稳定的支撑出现倾斜，从而改变对脊柱的支撑。

长期保持这样的坐姿，身体的中轴线就会向后方、侧方移位，进而诱发一系列体态问题，比如脊柱的弯曲、高低肩或者驼背。而且长期坐在沙发上，腰也会很酸很累。就跟我们在沙滩上行走一样，一开始觉得很软



很舒服，但走多了就会觉得很累，这就是因为沙土太软，不能给脚一个反作用力。同理，睡太软的床也会如此。

有首歌这样唱道：“卧似一张弓，站似一棵松，不动不摇坐如钟”，我们虽然不能时刻让孩子遵守这看似“严苛”的要求，但最基本的“坐有坐相，站有站相”还是要遵守的。

家长不要忽略了孩子成长中脊柱发育这个大问题。如果脊柱出了问题而不及及时纠正、治疗，很有可能会遗害终生。

求真解惑

甲状腺结节是癌症前兆？

流言：检查出有甲状腺结节就是患上甲状腺癌的前兆。

真相：总的来说，大部分甲状腺结节是良性病变，真正的甲状腺恶性肿瘤只占很少一部分，甲状腺结节患者不必过度担心。

甲状腺癌的诊断，主要依靠触诊、超声、穿刺和术中病理。随着现代超声技术分辨率的不断提高，越来越多隐匿性很强的甲状腺乳头状微小癌都能被发现，大部分甲状腺癌经过科学规范的治疗可以被治愈。

不过，甲状腺结节虽不用过度担心，但也不可掉以轻心，需要尽早到正规医院进行明确诊断，以免延误病情，错过治疗的“黄金时间”。

由于甲状腺癌早期通常无明显症状，很难被觉察，如果出现结节突然增大、吞咽困难、结节附近组织发生粘连等症状，应进行全面的甲状腺功能检测，对结节进行判断，对难以辨别的结节，应每隔6到12个月定期检查一次。

吃芬苯达唑能抗癌？

流言：患者吃“狗药”芬苯达唑，两个月肿瘤就消失。

真相：芬苯达唑是一种用于狗和其他动物驱虫的药物，目前没有临床研究支持该药能治疗癌症，现有的一些支持或反对证据均来自动物实验。

动物实验距离临床试验，乃至成为药物还有很长的距离。通过动物实验却没有通过临床试验的药物不胜枚举。芬苯达唑是一种未经过临床试验的兽药，人吃兽药本身就存在很大风险。

任何一款抗癌药的上市必须经过动物实验、药代动力学研究、临床1~3期研究等多方面的试验，来充分了解药物的安全性、有效剂量、疗效等。从动物实验来看，芬苯达唑的抗癌机制与当前的化疗机制并没有太大区别，所以仅仅凭借极少数特殊案例得出所谓治疗有效的结论，是缺乏科学依据的。

抽血可检测阿尔茨海默症？

流言：现在出现一种新技术，只要检测一种血液标志物，就可以检测阿尔茨海默症。

真相：现代病理学研究已证实 β 淀粉样蛋白（即A β ）和tau蛋白的异常沉积，是阿尔茨海默症的经典病理表现，并且在患者出现临床症状之前就已经存在。

最新研究显示，抽血检查A β 40、A β 42和tau蛋白，能80%预测脑脊液异常，而脑脊液异常的患者是阿尔茨海默症的高危人群。所以，A β 40、A β 42和tau蛋白有作为阿尔茨海默症血液标志物的潜质。

但能够预测脑脊液异常并不代表就可以早期诊断阿尔茨海默症，而且血液标志物检测也没有在现实临床中使用，依然还是处于人体临床试验的阶段，有待于科学家们展开更多试验来进行验证。

（北京科技报、腾讯较真、北京晚报、蝌蚪五线谱网共同发布）



对于家庭层面来说，有适应障碍的大学生非常需要父母的正确引导、关心和帮助。父母是孩子非常重要的支持系统，是其有困难时解决问题的良好的动力。父母也要有意识地在孩子没有踏入大学校门之前，引导其了解大学生活，使其有心理准备。

大学是每个人所期待和向往的地方，是人生中非常美好的一段时光，你准备好了吗？

【作者系长春市心理医院（长春市第六医院）心理治疗师。审稿者系长春市心理医院（长春市第六医院）主任医师桑红】

女孩儿的乳房长“瘤”了？

□ 郭述真



（1）大概不少人都听过老百姓常说的一句话：十二三妈妈尖，十四五妈妈鼓。（这里说的是女孩儿的虚岁，妈妈指的是女孩子的乳房）也就是说，女孩子到了十一二岁的时候，乳房便开始萌发，十三四岁便渐渐隆起，初现圆形了。

（2）在女童发育的过程中，乳房的发育往往先于月经的来潮。一般情况下，要提早两年至两年半左右。我国女孩子的月经初潮大约为13~15岁，乳房的发育则大约为11岁左右，有的可能还会早一些。

（3）乳房刚刚发育，可能会出现轻微的疼痛，这不是病态，无需治疗。千万不要揉搓按摩，那样会挫伤稚嫩的乳腺。也不要随意提拉或挤压乳头。

（4）作为母亲，在关心孩子成长的过程中，一定要关心其乳房的发育状况，倘若出现乳头凹陷，则应在医生的指导下，进行科学有效的提拉治疗。如果出现结节，要及时到正规医院就诊。

（5）乳房的大小是没有标准的，国人的乳房普遍适中，不大不小，左乳右乳大多数都不对称，这也是正常的，不必细究。应避免穿着紧身内衣，多做扩胸运动，必要时佩戴舒适的胸罩。

（6）千万不可为了追求乳房高耸，服用激素类药物，放置硅胶或做隆乳术，造成乳腺发育异常或损伤，为以后哺乳带来麻烦，抑或罹患乳腺疾病，如乳腺炎，甚至是乳腺癌等。

（7）乳房的发育是分阶段的。通常分为儿童期、青春期、成年期、妊娠期、哺乳期。而乳房的发育成熟要待到妊娠和哺乳期，最终必须是哺乳期后。充分哺乳，最大的受益者不仅仅是可爱的宝宝，也是女性本人，哺乳是母儿双赢的事，不可不为。

呵护乳房，应从女童做起。

（作者系山西医科大学教授、妇科专家）

关爱女性健康

不宜空腹吃的食物

<p>牛奶</p>  <p>导致腹胀、腹痛、腹泻</p>	<p>红薯</p>  <p>胃酸过多、反酸、烧心 胃溃疡患者慎用！</p>	<p>浓茶</p>  <p>冲淡胃酸 抑制胃液分泌</p>
<p>酒</p>  <p>刺激胃黏膜 引起胃炎和胃溃疡</p>	<p>冰凉的食物</p>  <p>刺激胃肠发生挛缩 诱发胃痛、腹泻等</p>	<p>刺激性食物</p>  <p>（山楂、番茄、柠檬、辣椒等） 刺激胃黏膜、肠壁 引起胃肠痉挛、绞痛</p>
<p> 健康点点视 策划/李维 文/杜艳晨（东方草健康说） 图/杜艳晨（东方草健康说）</p>		

还记得许多年前，你收到大学录取通知书那一刻的心情么？那时，你对大学的生活一定充满了期待和向往。进入开学季，面对学习方式和生活的变化，有些新生出现了严重的不适症状，甚至发展为一些心理问题。

消除适应障碍要以心理治疗为主

□ 付佳

心灵驿站

王某因为情绪低落、失眠、坐立不安，不想上课，也不愿与人交往，觉得大学生活难以应对，为此向心理医生求助。原来王某是大一新生，他觉得大学生活与自己想象的不一样，并且高中的生活是饭来张口，衣来伸手，父母对自己无微不至的照顾。因为学习成绩好，老师和同学对王某都很关注。现在无论是学习环境和生活环境都发生了很大的变化，学习成绩也不再突出，自由时光多了反而不能合理安排好自己的生活，因而出现了一些身心上的症状，心理医生说，王某可能是患上了常见的适应障碍。

什么是适应障碍？

精神病学中的适应障碍，是指明显的生活改变或环境变化时产生的、短期的和轻度的烦恼状态和情绪失调，常有一定的行为变化等，但并不出现精神病性症状。典型的生活事件包括居丧、离婚、失业、迁居、转学、退休、经济危机等，发病往往与生活事件的严重程度、个体的心理素质、应对方式有关。这种障碍的程度比其他类型的心理障

碍较轻，持续时间一般不超过6个月，随着应激事件的消除和应对能力的改善而恢复，个人由于没有得到及时矫治而转为更严重的其他的精神障碍。

大学新生生活环境和学习方式等都发生了变化，适应这种生活是每一个大学生都必须经历的过程，上面的例子就体现了大学新生的一些困境：生活环境改变的焦虑心情；理想与现实的落差形成的失落感；新的人际关系难以适应的孤独感；自我评价失调导致的自卑心理等。环境、角色和任务等方面的转变如果超越了个体的适应能力，个体既不能适应学习也不能适应生活，就会出现超出常态的反应性情绪障碍或适应不良行为，导致正常学习和人际交往受损，这些问题难以适应并且没有及时处理就会出现问题。

适应障碍的临床表现有哪些？

- 在情绪方面可能会出现：情绪低落、焦虑不知所措、烦躁、对什么事情都不感兴趣、感到不能应对当前的学习生活并且无从计划未来等。
- 在躯体方面可能会出现：恶心呕吐、头疼、肢体麻木、腹痛腹泻、消化不良、失眠、食欲减退、心慌胸闷等。
- 在行为方面可能会出现：违反规则

的一些行为，如旷课、迟到、旷工、寻求刺激或一些堕落行为等。

4. 在社会交往性方面会出现：不愿与人交往、逃避社交活动、喜欢独处等，学习能力下降。

这些表现通常出现在生活应急事件发生后的1~3个月，大学新生的适应障碍通常出现在大一的第一个学期。

针对大学新生的适应障碍有哪些有效的措施？

首先，如果你或者你的同学朋友有适应障碍的倾向，寻求专业人士的帮助是非常必要的。可以寻求学校专职心理教师的帮助，当然如果情况严重，寻求专业心理医生的帮助是最佳的选择，适应障碍通常是以心理治疗为主，心理治疗主要解决其心理应对的方式和情绪宣泄的途径等问题。药物治疗主要是加快情绪等方面症状的缓解。正规的治疗更有利于心理健康的恢复。

其次，在学校层面上，辅导员老师等要掌握大一新生的心理动态，及时发现异常情况，采取有效的措施。学校可以根据实际情况，开展必要的心理辅导教育活动，让大学新生了解其目前的实际生活和学习情况、可能遇到的心理问题以及心理保健知识。

创新疗法或将改善肿瘤治疗格局

科普时报讯（记者 马爱平）“近年来，我国生物医药领域研究能力显著提升，部分技术率先实现突破，但仍面临基础研究薄弱、核心技术掌握少，以及缺乏具备国际竞争力较强的大型制药企业缺乏等问题。”8月23日，在由中国临床肿瘤学会（CSCO）与再鼎医药共同举办的“首届CS-CO——再鼎肿瘤学高峰论坛”上，国家科技部中国生物技术发展研究中心化学药与医疗器械处博士杨阳说。

恶性肿瘤已成为危害人类健康的第二大杀手，目前我国恶性肿瘤的5年相对生存率约为40.5%，与10年前相比，我国恶性肿瘤生存率提高约10%，但与发达国家仍存在一定差距。

在对中国患者危害特别大的肿瘤领域，如卵巢癌、脑胶质瘤等肿瘤类型上，由于长期缺乏有效的治疗手段，患者未被满足的临床需求巨大。目前针对肿瘤治疗的处于研发后期的在研新药超过700种。

从2013年到2017年，全球批准用于肿瘤治疗的药物有63个NAS（新活性物质）。而目前，全球仅有9个国家的患者可以买到过半数的近5年内上市的新药。

“为了进一步扶持生物医药技术这一发展新引擎，政府高度重视生物医药领域发展，国家积极布局生物医药领域，加大科技创新投入，先后在生物医药领域部署了重大新药创制、重大传染病防治等一系列国家科技计划。”杨阳说。

国务院近期发布的《关于实施健康中国行动的意见》聚焦当前主要健康问题和影响因素，并将癌症防治作为重点专项行动开展，明确提出到2022年和2030年，总体癌症5年生存率分别不低于43.3%和46.6%的主要目标。

“创新疗法的出现将很大程度上改善当前肿瘤治疗的格局。以妇科肿瘤为例，在PARP抑制剂这类创新疗法出现之前，卵巢癌患者5年生存率近十年来无明显变化。当前，中国仍有部分癌症领域的治疗进展缓慢。”中国工程院院士、北京协和医学院教授邵景和说，未来，希望中国生物医药企业能专注于中国存在的巨大未满足医疗需求，努力攻克对中国患者危害特别大的瘤种，不断缩小中国肿瘤患者5年生存率与发达国家的差距。

据资料显示，以色列注重创新医疗科技尤其是医疗器械的开发，本土拥有超过1600家医疗科技公司，其中37%是医疗器械类公司，并且这个比例还在持续增长中。近期，再鼎引入的源于以色列技术的肿瘤电场疗法Optune获得国家药品监督管理局授予创新医疗器械资格的认定。