

# 人老矮三分，“身高缩水”正常吗

□ 科普时报记者 张佳欣

俗话说，“人老矮三分”。人的身高为什么会随着年龄增长而“缩水”？近日，美国一项研究称，这是骨骼“自我消耗”、软骨变薄和肌肉萎缩共同作用的结果。

## “缩个儿”从30岁开始

湖南长沙中南大学湘雅医院脊柱外科主任张宏其介绍，人的身高在一生中的变化可以分为三个阶段。第一阶段儿童期和青春期，人的身高快速增长。第二阶段成年期，身高基本保持稳定。第三阶段老年期，随着年龄的增长，人的身高会逐渐下降。

据美国国家老龄问题研究所近期发表的研究称，“缩个儿”其实从30岁就开始了，且变矮速度会随时间推移而加快。研究人员对2084名17—94岁的男性和女性随访35年，结果显示，30—70岁的受访男性平均变矮约3厘米、女性变矮约5厘米；到80岁时，男性变矮约5厘米、女性变矮约8厘米。

## 如何减缓身高萎缩

“变矮”与腰椎、颈椎、胸椎都分不开，其中影响最大的是腰椎老化所致的腰椎间盘突出症。如果老人在久坐、腰部受到外力扭伤或摔伤后，感觉腰腿部有放射样疼痛或麻木，就需要注意这一病症。张宏其坦言，人到了一定年龄，腰椎间盘多少都会有些突出，如果在正常范围内，就不用过于担



AI制图

心，多数人不需要手术，只有病情严重者才需要手术治疗。除椎间盘退化外，张宏其表示，骨质疏松、脊柱弯曲、肌肉萎缩、创伤等因素均会导致身高下降。

那么，如何减缓身高萎缩呢？张宏其认为，首先要保持足够的钙和维生素D摄入。其次，需要定期进行相关训练，保持健康体重。如步行、跑步、举重有助于增强骨密度，维持肌肉力量；瑜伽、普拉提或核心肌群锻炼，有助于增强脊柱和核心

肌肉的稳定性。  
定期进行骨质疏松筛查和治疗也同样重要。张宏其提醒中老年人，特别是绝经后女性应重点关注此类筛查。“绝经期后，女性雌激素水平也明显降低，更易出现骨质疏松。”



# 合理使用AED 把握“黄金4分钟”

□ 科普时报记者 史诗

作为急救过程中的“神器”，自动体外除颤器(AED)已经越来越多地出现在地铁、公交、机场等公共场合。

AED是一种可由非专业人员使用，用于抢救心脏骤停患者的医疗设备，因其便携、易操作、效果好而被誉为“救命神器”。在公共场所广泛配置、普及使用AED，是为患者争取抢救时间、提高救治成功率的有效方式。

## AED为患者争取抢救时间

数据显示，我国每年约有55万人因心源性猝死，其中大量发生在医院之外。当遇到有人心脏骤停时，

可以通过观察患者是否有呼吸，来判断其是否属于心脏骤停。70%以上心脏骤停的病人都是心脏室颤造成的，而处理室颤最重要的方法是除颤。

解放军总医院心血管病医学部副主任医师张然告诉科普时报记者，AED是一种能够自动识别异常心律并给予电击除颤的急救设备，用于抢救心脏骤停患者。“AED能够快速识别患者的心脏状况，通过分析心脏的电活动，判断是否需要进行电击除颤。一旦确定需要电击，AED会给出明确指示，操作人员只

需按照指示操作即可。”

使用自动体外除颤器也是目前被公认的院前控制心源性猝死的有效方法。配合使用自动体外除颤器，心脏骤停患者的抢救成功率明显高于单纯的徒手心肺复苏。

张然表示，“心脏骤停的人生存率以分钟为单位递减，病人出现突发性心脏骤停症状的前4分钟被称为‘黄金4分钟’。如果AED在‘黄金4分钟’内配合心肺复苏术使用，就能提高抢救成功率。”

## 正确使用AED只需四步

AED便于携带，操作简单，非专业医务人员经过简单培训也能够正确使用。

一是打开AED的电源开关，仪器会发出语音指导操作。

二是将电极片粘贴在患者胸部，一个放在右上胸壁、另外一个放在左乳头外侧。

三是将电极片插头插入AED主机插孔，开始分析心律，需5—15秒。

四是如果机器建议除颤，确保无人接触患者，按下电极键。一次除颤后，应立即继续心肺复苏，重复上述操作至急救人员到场。如果机器分析不用除颤，则继续心肺复苏。



图为地铁站配备的自动体外除颤器(AED)。新华社记者 张端 摄



扫描二维码，了解如何正确使用AED。

# 心情很“丧”？摸摸“毛孩子”吧！

□ 科普时报记者 陈杰

近日，“撸猫撸狗真的能让心情变好”话题登上网络热搜。解放军总医院第一医学中心医学心理科主治医生董彦彬解释，从生理层面来看，当我们抚摸毛茸茸的猫或狗时，身体会释放催产素、多巴胺等激素，让人产生温暖、信任、放松、愉悦的感觉，能缓解人们紧张的生活状态。

从心理层面来说，宠物给予人们无条件的陪伴，能让人在它们身边尽情释放压力；与宠物相处时，人们的注意力会从日常烦恼中转移出来，沉浸在当下的温馨时刻；照顾宠物还会让人产生一种被需要的感觉，增强自我认同感和自信心；此外，宠物憨态可掬的模样也能唤起人们内心的温柔情感，从而获得心灵的慰藉和愉悦。

撸猫撸狗虽然能带来愉悦，但也可能带来健康风险。董彦彬提示，一些猫狗，特别是流浪猫狗，很可能会携带细菌、寄生虫等病原体，儿童的免疫系统尚未完全发育成熟，在与宠物接触时可能会面临更大的健康风险。

此外，董彦彬表示，儿童在与宠物互动时可能不知轻重，容易做出一些刺激宠物的行为，从而引发安全风险。“我们需要了解和规避这些风险，才能在享受撸猫撸狗乐趣的同时，确保自身的健康和安全。”



扫描二维码，了解亲近猫狗要防范哪些风险。

# 生完孩子脚变大？可能因足弓塌陷

□ 科普时报记者 吴琼

近日，某女明星生孩子后鞋码从39涨到41的话题引发网络热议。有网友表示，自己产后不仅脚变大了，身高还“长高”了。

对此，上海东方医院妇产科副主任医师叶庆华表示，有些妈妈生完孩子后脚变大了，这种现象比较常见。除了肥胖和水肿，脚变大的主要原因是足弓塌陷。

孕期容易引起足弓塌陷，主要有四个原因。叶庆华解释，一是孕期体重增加，脚部的额外压力使足弓逐渐下降导致塌陷。二是激素变化，孕期分泌的松弛素会增加足弓塌陷风险。三是孕期身体重心改变会影响姿势和步态，足弓压力分布发生改变，导致足弓塌陷。四是孕期足部肌肉和筋膜长时间承受压力过大，以致足弓支撑力下降。叶庆华提示，足弓塌陷严重时会导致扁平足，出现足部的疼痛或疲劳感，必须加以重视，到医院检查治疗。

正常情况下，成年人的身高在青春期后定型，骨骼就停止生长了，即便是怀孕也不会引起骨骼再生长。叶庆华认为，少数妈妈觉得产后“长高”了，实际上是孕期的姿势变化和骨骼结构调整所导致的错觉。“由于子宫的增大，孕妇的重心会发生改变，可能会导致姿势变化；激素的作用也会使孕妇椎间隙出现一定程度的增加。这些变化都可能会让妈妈们感觉自己在产后似乎变得更加高大。”叶庆华说。



扫描二维码，了解生孩子是否会让自己“长高”。