

沉溺移动电玩 儿童颈椎也告急

随着智能手机、iPad 及平板电脑的日益普及，颈椎的健康问题已不再是成年人的专利。去年 8 月至 10 月间，颈部不适伴活动受限的儿童，笔者共接收 32 例，年龄最小 5 岁，最大仅 9 岁。X 片提示 32 例患者均存在颈椎生理弧度不同程度变直甚至反弓。家长叙述其都有长期低头史，而沉溺现代数码设备是大部分儿童的通病。

根据患儿的临床症状及 X 片结论，这些孩子可诊断为颈型颈椎病。颈型颈椎病也称局部型颈椎病，具有头、肩、颈、臂的疼痛及相应的压痛点，X 线片上没有椎间隙狭窄等明显的退行性改变，但可以有颈椎生理曲线的改变，椎体间不稳定及轻度骨质增生等变化。此型在临床上极为常见，是最早期的颈椎病，不加以重视可能发展成为其他各种类型的颈椎病，出现头晕、恶心、上肢麻木无力、步态不稳等各种症状。

要想挽救“喊累”“喊痛”的颈椎，家长和孩子务必采取如下措施：

远离数码产品 手机、iPad 等数码产品现在已成为家长哄孩子的一大利器，也成为父母摆脱孩子纠缠的重要法宝。但是孩子在享用这些高科技产品带来的视觉及听觉的刺激后，由于缺乏自控能力，往往陷入依赖，心理上不能自拔，同时给他们的颈椎带来沉重的负担。试想我们的童年，仍依稀记得父母在耳边讲述着三个和尚、灰姑娘等脍炙人口的故事，小伙伴们三五成群在弄堂里欢快地嬉戏，到公园里陶醉于花朵的芬



芳和青草的幽香。家长们，请让孩子也能享受你们当年的童趣和欢愉。

劳逸结合 升学已经成为当今社会热议的话题之一。学区房犹如和璧隋珠，各类早教、培训等教育机构门庭若市，家长对各级名校趋之若鹜，我们的孩子过早失去了本该属于他们的童真，乃至健康。在孩子们被要求埋头苦读的同时，也请叮嘱他们每 30 分钟站起来活动一下身体，让疲劳的脊椎得到休息。具体的方法是双手交叉抱头，头部缓慢后仰，互相对抗，5-8 次即可。

适当的按摩 按摩具有舒筋通络、行气活血的作用，它能有效缓解颈背部肌肉的肌张力。颈背部的不适甚至颈椎活动受限往往都与颈背部肌肉的肌张力高有关。家长可每日按摩孩子的脖颈，帮助孩子放松。另外，局部热敷及热水冲洗都有很

好的舒缓颈背部肌肉紧张的效果。

适宜的体育锻炼 有些体育运动项目不仅锻炼孩子的身体素质，还能锻炼颈部肌肉。比如颈腰椎病患者适合游泳，尤其是蛙泳，儿童亦然。游泳是一项全身运动。人在游泳时，其上肢、颈部、肩背部、腹部及下肢的肌肉均要参与运动，这可促进全身肌肉的血液循环，水中的浮力更可缓解全身肌肉的紧张。蛙泳时仰头吸气的动作，不仅可以有效锻炼颈部肌肉力量，更可活动颈椎关节，促进劳损肌肉与韧带的修复。家长们，请今晚就牵着你宝贝的手跳入泳池，享受与孩子一起遨游碧波的乐趣。

要使颈椎问题远离我们的宝贝，需要家长拥有充分的疾病认知，并对孩子做好监管及引导工作。

王成（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科）

上到耄耋老者，下至花季少年，颈椎病可谓“老少无欺”，影响范围相当广。一般情况下，40 岁-60 岁为高发年龄段，故而，颈椎病的防治与保健，受到中老年人群的广泛关注。

颈椎病如果仅影响脖颈局部倒也罢了，令人大为苦恼的是，还会并发其他严重病症。如吞咽障碍、视力障碍、颈心综合征、高血压颈椎病、胸部疼痛、下肢瘫痪、猝倒等。专科治疗固然是应对颈椎病的手段，但身体最好的医生是预防，预防的执行者唯有你自己，所以，现在从生活点滴做起吧。

颈椎病人的活动

每天早晚各一次，每次约 10 分钟。具体方法如下：

左右顾盼 取站位或坐位，两手叉腰，头颈轮流向左、右旋转。每当转到最大限度时，稍稍转回后再超过原来的幅度。两眼亦随之尽量朝后方或上方看。两侧各转动 10 次。

仰望观天 取站位或坐位，两手叉腰，头颈后仰观天，并逐渐加大幅度。稍停数秒钟后还原。共做 8 次。

颈臂抗力 取站位或坐位，双手交叉紧抵头后枕部。头颈用力后伸，双手则用力阻之，持续对抗数秒钟后还原。共做 6 至 8 次。另一种方法是：取站位或坐位，两手于头后枕部相握，前臂夹紧两侧颈部。头颈用力左转，同时左前臂用力阻之，持续相抗数秒钟后放松还原，然后反方向做。各做 6 至 8 次。

转身回望 取站位，右前弓步，身体向左旋转，同时右掌尽量上托，左掌向下用力拔伸，并回头

看左手。还原后改为左前弓步，方向相反，动作相同。左右交替进行，共做 8 至 10 次。

环绕颈部 取站位或坐位，头颈放松转动，依顺时针方向与逆时针方向交替进行。共做 6 次。

上述各节的动作要领是，速度缓慢，幅度逐渐加大；每做完一节后，自然呼吸，间歇片刻后再做下一节。引起症状的动作方向需逐步适应，顺势而动。

颈椎病人的睡眠

从颈椎病的预防角度，选择一个放在床板上有弹性的席梦思床垫为好。它可以随着脊柱的生理曲线变化起调节作用，有利于保持脊柱平衡。

理想的枕头应是符合颈椎生理曲度要求的，质地柔软，透气性好的，以中间低，两端高的元宝形为佳。因为这种形状可利用中间的凹陷

来维持颈椎的生理曲度，也可以对头颈部起到相对制动与固定作用，可减少在睡眠中头颈部的异常活动。枕芯内容物常用的有荞麦皮、蒲绒、绿豆壳。枕头高度以 8 厘米-15 厘米为宜，或按公式计算：(肩宽-头宽)÷2。

一个良好的睡眠体位，既要维持整个脊柱的生理曲度，又应使患者感到舒适，方可达到使全身肌肉松弛，容易缓解疲劳的调节关节生理状态的作用。根据这一良好体位的要求，应该使胸、腰部保持自然曲度，双髋及双膝呈屈曲状，此时全身肌肉即可放松，最好采取侧卧或仰卧，不可俯卧。

周玲（上海交通大学附属第六人民医院骨科副主任护师）



有不少消化道肿瘤与“吃”密切相关。世界癌症研究基金会和美国癌症研究所的专家明确提出，长期大量吃红肉和加工肉类会增加大肠癌罹患风险。他们推荐，人们应该每周限制红肉的摄入量在 500 克以内。同时还建议加工肉类应该彻底避免食用，因为加工肉类引起大肠癌的可能性是红肉的两倍。在诸多高脂食谱中，香气十足的梅干菜扣肉是最

白米饭竟是垃圾食品？——解读预防消化道肿瘤的厨房“密码”

不推荐的，这道菜高油高盐，还含有大量亚硝酸盐，进入人体会转化成亚硝酸胺，亚硝酸胺是一种强烈的致癌物质，摄入过量容易诱发肝癌、胰腺癌、胃癌等多种消化道癌症。

同时，也有不少食物对预防消化道肿瘤有益。比如，用茶水煮饭就可以有效防止亚硝酸胺的形成，有助于防治消化道肿瘤。但近日一则题为“白米饭——垃圾食品之王”的帖子在微信圈广为流传。首先不能排除这是一次移动互联网时代的商业营销，此外，这种传言以讹传讹，混

淆视听，可与过往的林光常、张悟本视为同流。米饭的营养成分表显示，碳水化合物占 70%-80%，蛋白质占 8%-10%，脂肪占 1%，米饭还含有矿物质、B 族维生素和膳食纤维，其营养成分并不单一。另一条有力的例证是，近 20 年来我国城乡居民的主食消费呈明显下降趋势，而糖尿病发病最高的城市居民谷类食物摄入量最少。预防消化道肿瘤的另一个健康食品是萝卜芽，在日本素有“营养菜”之美誉。研究发现，经过日光照射的萝卜芽长到 2-3 厘米时，

不仅维生素 C、铁、钙等含量丰富，还富含叶绿素。此外，萝卜芽中含有芥子油，它能有效促进胃肠道蠕动，排出肠道中的有害物质，预防消化道出现癌变；而萝卜芽中的消化酵素，能够吞噬、抑制甚至杀死癌细胞，尤其是萝卜芽还能刺激消化道产生干扰素，从而抵抗病毒感染，降低患消化道肿瘤的风险。

临床实践表明，早期的消化道肿瘤手术切除的成功率非常高，尤其是胃癌、结肠癌。根据国内外权威的肿瘤治疗方案，手术后配合放

疗和化疗，可以清除手术残余以及身体内游离的癌细胞，患者 5 年生存率可达 95% 以上。有些食道癌、肝癌患者由于受部位和身体条件限制无法手术，不能手术并不意味着放弃治疗。目前最先进的精确放疗技术同样能达到外科手术的效果，它可以不受血管限制，不受部位限制，不受病人的身体条件限制，突破手术的种种局限进行高精度、高剂量的放射治疗，其治疗食道癌的效果甚至超过手术。另外，对于胃癌、肠癌等手术后转移肿瘤，具有超大范围的治疗半径，可以同时或分次进行全身性照射，控制肿瘤细胞的生长。采用放疗后，不乏生存 5 年甚至 10 年的病人。

董昭（上海解放军第八五医院肿瘤精确放疗中心主任）本版图片 TP

中西医结合治疗恶性肿瘤 肿瘤患者的春季饮食疗法

2月27日、28日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀两位主任医师进行以下两场专题限额讲座，让患者获得相关肿瘤养生知识。请需要听课的读者来电进行预约登记，以便顺利入场！

- 现今，中西医治疗恶性肿瘤所占比重越来越大，西医手术、放疗方能发挥自己优势消除肿瘤，中医也可有效地发挥其灵活、整体调整的特点,能提高疗效、扶正固本、降低化疗、放疗的不良反应。两者相辅相成，融为一体，更有效地加速机体康复及预防其复发与转移。
- 俗话说：“一年之计在于春”，而不同季节都与饮食养生有着密切关系。在一年之中乍暖还寒的雨水节气过后，肿瘤患者更是要注意饮食搭配原则与春季养生相结合。那么对于肿瘤患者而言在早春时节应如何饮食呢？食疗教授将会详细讲解这一时节癌症患者的饮食要点，增强患者体质，使各种治疗能正常进行，以及提高身体免疫能力，预防复发转移。

2月27日上午9:00《**中西医结合治疗恶性肿瘤**》由上海市中山医院滕颖副主任医师主讲
2月28日上午9:00《**肿瘤患者的春季饮食疗法**》由上海市食疗学会副理事长丁钰熊教授主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼宗洛厅/长泰厅
详情可询：021-64031830/64311848

健康讲堂

基因检查对预防肿瘤有帮助吗？

回答是有帮助的。绝大部分肿瘤是遗传的缺陷基因与环境因素共同作用的结果。通过基因检测可以了解自己是否有家族的遗传性缺陷基因，风险有多大，以便及早预防。典型的例子就是现年38岁的好莱坞明星安吉丽娜·朱莉。她的母亲于2007年死于卵巢癌，她的姨妈于2013年死于乳腺癌。医生测试出朱莉带有一个遗传的缺陷基因BRCA1，具有很大的患乳腺癌和卵巢癌的可能。为了预防这一可能的风险，2013年她接受了复杂的双侧乳腺切除手术。目前，她患乳腺癌的几率已经从87%下降到5%。其实有乳腺癌风险基因的女性并非一定要做这种极端的手术，只要平时注意生活节奏，劳逸结合，少用含雌激素的食物和化妆品，每月月经后的第7天自己做乳腺触诊检查，每年做一次乳腺B超或钼靶检查，一旦发现有乳腺肿瘤，及时手术切除，同样可达到防治乳腺癌的目的。

吴健民教授、主任医师，博士研究生导师
原华中科技大学同济医学院免疫研究所所长，附属协和医院检验科主任、现任“美年大健康产业集团临床检验中心”主任、瑞士苏黎士大学医院临床化学研究所高级访问学者。获国家政府特殊津贴、第一届“中华医学会检验分会-肿瘤标志物专业委员会”主任委员、第一届“中国医师协会检验医师分会”常委、卫生部临床检验标准化专业委员会“委员”、中国医学文摘-检验与临床杂志”主编、“华中医杂志”副主编，“临床内科杂志”等5种杂志的编委

美年大健康体检 投资管理有限公司（第七节 更多精彩内容敬请关注连载集）