

疾病防治

坐没坐相站没站相
当心孩子脊柱侧弯

寒假在家，不少家长发现自家孩子“坐没坐相站没站相”的，饭桌上坐得七扭八歪，沙发上歪、腰翘个二郎腿、做作业斜趴在桌面上，总之就是没个正常体态。或许，孩子无形中已经患上脊柱侧弯，需要去医院干预治疗了。

脊柱侧弯是指在冠状面上一个或数个节段偏离身体中线向侧方弯曲，伴或不伴矢状面成角和椎体旋转，是继近视眼、肥胖之后影响青少年身心健康的第三大疾病。脊柱侧弯病因多样，可分为特发性、先天性、退变性等。特发性的定义是：原因不明。也就是说，特发性脊柱侧弯目前还没有找到能被广泛认可的病因，而特发性脊柱侧弯是其中最常见且治疗较困难的脊柱侧弯畸形。

南通市中医院提醒，青少年是脊柱侧弯发病的高发群体。据相关数据统计，中国大陆中小学生脊柱侧弯的初筛阳性率和确诊率平均分别为4.40%和1.23%，也就是说每一百个孩子里就有一个确诊。青春期，孩子的身高急速增长，此时是侧弯迅速发生、发展的危险阶段。如不能早期发现、治疗，部分患者侧凸可在青春期迅速加重致畸，常引起心肺、消化等功能障碍，给患者生理和心理双双造成不良影响。且侧弯程度会随着生长发育不断增大，严重时甚至导致脊髓受压、肢体瘫痪，是不容忽视的社会健康问题。

既然脊柱侧弯会带来这么多负面影响，如何早期发现呢？一是进行简单体格检查。建议脱去衣物或穿紧身衣，从患者后面观察：自然站立，观察双肩、肩胛骨下角、腰窝是否等高；触摸后背、腰部肌肉看是否对称、是否隆起；用中食指沿棘突两侧从上滑到下，看滑出的线是否中正。二是进行Adams前屈实验。让孩子腰背部裸露，身体直立，双脚并拢，双腿伸直，然后身体向前屈曲90度，上肢自然下垂，双手合拢置于双膝间，颈部放松并自然垂头，此时观察背部形态是否对称。

从中国传统医学的角度来看，脊柱侧弯属于“筋骨失衡”范畴。“筋出槽、骨错缝”是脊柱侧弯发病、进展的关键病机。中医推拿采用推、点、按、揉等手法松解脊背部筋肉挛缩、僵硬，调节失衡脏腑，促进脊两侧肌力平衡。

如何预防脊柱侧弯？首先避免不良姿势，避免含胸驼背、伏案歪七扭八等不良姿势；睡软床软沙发、单肩背包等也要尽量避免；其次适当锻炼，脊柱两侧肌肉肌力不平衡是导致脊柱侧弯的重要原因，运动可选择性地加强腰背肌、核心力量的运动，如游泳、平板支撑等；最后要定期进行脊柱筛查。

曹颖 汤蕾

食疗科普

开春后寒气不减
应季美食吃出健康

所谓“一年之计在于春”，春季万物复苏，气温回升，但也要预防倒春寒，多吃一些应季美食，抓住一年之中养生的好时机。南通市中医院提醒，春季五行属木，五脏归属是肝，吃喝应顺应阳气，养肝为主。

“肝主青色，青色入肝经”，清淡、青色的食物，天然原味的绿色蔬菜可以起到养肝的作用。食辛甘发散之品，可使聚集一冬的内热散发出来。喝三汤：1.葱酱汤——暖身补虚。大葱辛温，有解热健胃的作用。开春后的大葱很鲜嫩，用葱白和味噌煮汤饮用能暖身补虚。2.香菜牛肉粥——去腻开胃。将牛肉和葱姜一起熬汤，同时另起锅煮粥；再将煮好的牛肉撕碎，放入粥内一同炖煮，最后临出锅时放入香菜。此粥可以开胃促消化，补充动物性铁和优质蛋白。3.韭菜粥——调节肠胃。俗话说“春初早韭”，意思是初春时节的韭菜品质最佳，非常嫩、香味足、口感好，是春天蔬菜中的佼佼者。初春食韭菜，能温中开胃，提高免疫力。先将白粥熬好，把韭菜切碎后加入，再焖煮一会儿即可。韭菜可先用热水烫下。

吃三菜：1.香椿。初春正是吃香椿芽的最佳时期。从中医角度讲，香椿是一种阳气很足的菜，特别适合肾虚阳衰、腰膝冷痛等人群食用，中老年人阳气衰弱也可以多吃些香椿来补脾阳。香椿还有开胃、降火的功效，而且能保肝利肺，对多种病菌也有抑制作用。2.荠菜。荠菜营养丰富，其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，尤其值得一提的是，其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还有一定药用价值，传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。荠菜可以用来做馅，也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。3.菠菜。春天是菠菜最嫩的季节，也是吃法最美的时候。此时的菠菜称为“春菠”，根红叶绿，鲜嫩异常，尤为可口。菠菜的矿物质和维生素含量在蔬菜中名列前茅，中医认为，菠菜性甘、凉，能养血止血，敛阴润燥，利五脏，通血脉，春季上市的菠菜对解毒、防春燥颇有益处。

此外，需要特别注意，春季饮食应由冬季的膏粱厚味转为清温平淡，少吃肥肉等高脂肪食物，尤其亲朋好友聚会时更需注意饮食有节。春季生发之际，肝阳偏旺，要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔、乐观向上，保持心境恬愉的好心态。

高想 汤蕾

食之过腻 弃之可惜 春节剩宴怎么处理



CFP供图

春节期间，阖家欢聚免不了享受一桌饕餮大餐，中国人对“吃食”向来既讲究又珍惜，酒足饭饱后难以避免存在剩菜现象，扔了会觉得浪费食物，而吃下又担心对身体不好。那么，这些荤菜、素菜、汤类该如何合理处理就显得尤为重要。

对于大多数荤菜来说，长时间储存后营养损失不会太大。肉类、蛋类等食物可以在冷藏室适当保存。熟食再次食用时需要重新热透，均匀加热，食物中心温度应超过75℃。而海鲜等水产产品尽量当餐吃完，不宜剩下，建议按量烹饪，未烹饪的可以冷冻保存。

蔬菜在长时间储存后会有较多营养流失。特别是绿叶类蔬菜，隔夜容易生成大量亚硝酸盐，不宜剩下。根茎类蔬菜吃不完的尽量分装冷藏，可以保存1~2天。另外，煮好的豆制品也容易变质，应当天食用，未烹饪的应买回来立刻冷藏保存。

鸡汤、鱼汤等荤汤类剩下来时，不可保存于铁锅、铝锅等容器内，应保存于瓦锅或保鲜盒中，放入冰箱冷藏室内。凉菜无论荤素，都不适合加热处理，应当天食用完。此外，可以将剩余

的菜肴进行二次利用，例如做成新的菜品或加工成汤品，减少食物浪费。

南通市第一人民医院临床营养专家建议，剩饭剩菜应用带盖的容器或者保鲜膜密封包装好分开储存，防止细菌交叉污染，放入冰箱冷藏室内保存1~2天，最多不超过3天，越早吃完越好。剩饭剩菜切忌重复加热，吃多少热多少，如加热一次后仍未食用完的，尽快丢弃。剩饭剩菜应趁热放入冰箱。

吃之前一定要热透，把菜整体加热到100℃，保持沸腾3分钟以上；但也要避免过度加热，过度加热会破坏食物中的维生素和蛋白质，适当的加热能保留更多营养成分。特殊食品：如沙拉、含有蛋奶的甜点等，由于易腐性高，不建议长时间保存后食用。这些食物不宜二次加热，包括菌菇类、菠菜、牛奶、银耳汤、溏心鸡蛋等。这些食物不宜放入冰箱保存，如土豆、黄瓜、还没熟的热带水果、一些焙烤食品以及已开封的奶粉、茶叶、咖啡等。

食用大量剩饭剩菜后，如果出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，或伴有寒战、发热、头痛、肌痛等，可能是食物中毒，请立即就医！

任玉琴 汤蕾

立春后别着急脱掉秋裤 小心冻出关节炎、老寒腿

立春后，气温短暂回升，突如其来的倒春寒又把通城的天气拉回0℃上下。不少网友表示，刚脱下的秋裤又得穿上。老人常说，不穿秋裤会冻出关节炎、老寒腿。但是，关节炎性疾病真的是被冻出来的吗？只有老年人才会得吗？关节疼该如何缓解呢？

南通市中医院骨伤科医生马岗介绍，关节炎是各种类型关节炎性疾病的总称，它不是老年病，所有年龄段的人都可能患病。而且，寒冷和风湿、关节炎没有直接关系，但身体长时间受冻易加重关节炎症状或引发其他疾病。

那么，为什么一降温或者刮风下雨膝关节就疼得不行呢？马岗解释道，如果膝关节发生过半月板损伤、软骨磨损或韧带损伤，低温或潮湿天气容易引发局部炎症。在炎症因子的刺激下，膝关节局部的神经和微循环会变得敏感，使得膝盖在天气变冷时易出现发凉、疼痛

的感觉。膝关节并未发生过明显损伤的人群若一到秋冬季节就感觉冰凉，可能是因为年轻的时候过多地在冬天进行户外活动，同时未做好保暖措施，留下了隐性的损伤。

冬天缓解膝盖不适，我们可以从以下几个方面入手。1.加强保暖。尤其是冬季早晚温差较大，应适时添加衣物，必要时使用护膝。2.适度运动。保持规律锻炼可增强韧带和肌肉的功能，加强关节微循环，让膝盖从内部暖起来。3.控制体重。研究发现，体重每增加1公斤，膝关节承受的压力平均会增加5公斤。

4.减少蹲和跪的动作。在站起和坐下时，注意先让膝关节轻微适当地反复弯曲几下，有利于保护膝关节。5.热敷或理疗。热敷、红外线理疗、按摩等都可以有效促进膝关节周围血液循环，缓解膝关节的不适。

马岗 汤蕾