

脊柱是人的第二条生命线。当前，脊柱侧弯被视为继肥胖症和近视之后，危害我国儿童和青少年健康的第三大“杀手”。据估计，我国中小学生脊柱侧弯发生率为1%至3%，侧弯人数已超过500万，并以每年30万左右的速度递增。遭遇脊柱侧弯后，对于青春期的孩子来说，常常面临着身体痛苦与心理负担的双重考验。如何做到青少年脊柱侧弯早发现、早治疗？记者采访了宁夏医科大学总医院骨科主治医师马荣。

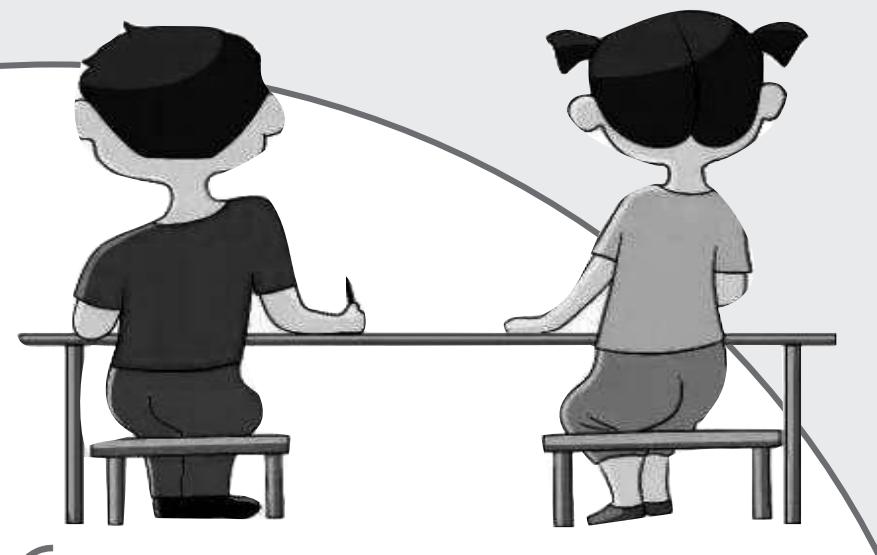
从背面看，正常人的脊柱是一条直线。脊柱侧弯是指孩子的脊柱在发育过程中呈现“C”形或“S”形的弯曲，听上去很陌生，但其实并不罕见。陈女士在女儿洗澡时发现女儿有脊柱侧弯问题。她告诉记者，这一年，每当孩子弯腰后就能看出她的两侧肩胛骨不太对称，后背一侧有些许隆起，而且随着高越来越严重。陈女士不敢耽搁，赶紧带着女儿来到宁夏医科大学总医院骨科进行检查。经过医院一系列检查后，确诊陈女士女儿有轻度脊柱侧弯，所幸发现较早，目前还不用进行手术，可以佩戴矫正支具进行治疗。

据马荣介绍，脊柱侧弯是对儿童生长发育有较大影响的骨科疾病，严重的脊柱侧弯会压迫胸腔和腹腔内的器官，甚至影响心肺功能、消化功能，出现呼吸困难、进食困难等问题，有些儿童还会因外观改变影响到心理发育，产生自卑心理。

青少年脊柱侧弯高发或影响寿命

关注脊柱侧弯 让青少年挺拔成长

纳紫璇



“临幊上，较为常见的脊柱侧弯有特发性脊柱侧弯与先天性脊柱侧弯，其中，80%的脊柱侧弯是特发性的，其发病原因尚不明确，可能与遗传、基因等有关，而在这类患者中，近90%都是10岁至15岁的青春期女生。”马荣告诉记者，医生会根据脊柱侧弯程度不同，采取不同治疗。据了解，对于侧弯角度5度到20度的患者，医生会根据患儿的年龄、侧弯程度及进展情况，一般建议患儿通过矫正体操和姿势训练进行矫正；侧弯角度大于20度、小于40度的患者需要进行支具治疗，通过支具内的衬垫在脊柱侧弯的突出部位施加外力，将脊柱推向正常的位置；脊柱侧弯角度大于40度后，就必须通过手术治疗才能重建或保持脊柱的平衡。

“有患儿虽查出脊柱侧弯，但由于不是很严重，家长想等放假或不忙了再治疗。实际上，青春期是人的第二个生长高峰，脊柱生长较快，导致轻微的脊柱侧弯也可在短时间内迅速进展，此时再想纠正，风险性会增加。”马荣提醒大家，一旦侧弯角度超过40度，就要接受风险大、费用高、治疗过程复杂的大型手术治疗。因此，脊柱侧弯的早期发现、早期治疗尤为重要。

一方面，脊柱侧弯的发病率居高不下，另一方面，国内家庭对脊柱侧弯的认识却刚刚起步。从早期的筛查到后期的治疗，对于脊柱侧弯的认识不足常常导致家长和孩子容易错过最佳干预时间。

“孩子写作业时为什么总是肩膀一边高，一边低？”“给孩子穿衣服的时候发现领口总是歪的。”青少年脊柱侧弯起病虽然隐匿，但若多加关注，依然可以发现一些端倪。

“特别是轻度的脊柱侧弯患儿通常没有明显的不适，从外观上也看不出明显的躯体畸形，而且青少年常穿着宽松的校服，走路也常有驼背等不良体态，很容易隐藏症状。”马荣强调，在青少年时期，父母应高度重视孩子的生长发育，特别是处于青春期的孩子。

马荣建议，对于家长来说，可以通过“四横一竖”的方法对孩子进行初步检查：如让孩子脱掉上衣或着紧身衣，光脚自然站立，在孩子背后观察，看孩子的后背是不是对称的，两个肩膀是不是等高，两个肩

膀骨下角是不是等高，两侧腰线是不是对称，脊柱突连线是否偏离正中，如果任何“一看”有异常，都能怀疑出现脊柱侧弯。

“除了这种外观观察，很重要的一个检查就是前屈实验——脚跟并拢，双腿伸直，躯干前屈90度，双手合十，上肢垂直于地面。如果有脊柱变形，会出现两边高度不对称，在医学上叫‘剃刀背畸形’。家长可以经常让孩子做这个动作自行检测。”马荣说。

此外，该如何预防青少年脊柱侧弯呢？马荣建议青少年首先要坚持科学的身体锻炼，尽量多参加诸如单双杠、跳箱、平衡木等活动项目，增强脊柱两侧、前后肌群力量。学习时应保持正确的读写姿势，选择高度合适的桌椅，桌椅的高度要依据青少年身高变化及时做出相应调整。

马荣表示，脊柱侧弯防控工作是一项系统性工程，全社会都应当行动起来，要做好多位一体的综合防控，卫教、卫体有效联动，早期发现、及时矫治，让儿童青少年挺直脊梁。

储藏时间越长 口感越差

如果冷冻储藏的时间太长，不仅营养打折扣，口感也会变差。

首先，如果肉类分割后，没有及时保障连贯的低温储藏条件，而是在较高的室温甚至户外温度下被运送到销售点，常温条件下搁置直至被你买回家后放进冰箱，那么，如此带回家的肉的营养成分，一定比

冷冻时间越长 维生素损失越多

家庭冷冻储藏过程中，有了低温的“看守”，肉中各种营养素的损失虽然会比常温下慢，损失的量也会少一些，但冷冻时间越长，维生素

不上从宰杀到分割到运输都在连贯低温和适宜湿度条件下完成的肉。毕竟，食物是个动态系统，受环境因素的影响，食物中的每种组分都处于不停的变化过程中，这其中就包括了生物化学与物理化学特性，如：营养成分含量、蛋白酶活性、脂肪酶活性、水分活度、pH值等。

（尤其是维生素C）的损失一定会越多。虽说我们不指着肉里那点儿维生素C来满足每日所需，但它多少会影响肉的口感。



冷冻太久 脂肪氧化肉变臭

太久的冷冻，会让蛋白质和脂肪氧化，导致香气和味道大打折扣。必须提一下脂肪的氧化，这不是植物油的专利，动物脂肪也会发生，因为动物脂肪中也会含有一定量的不饱和脂肪酸。因此，不饱和脂肪酸含量越高的动物脂肪，越容易发生氧化和酸败，让这块本来可以香嫩的肉，变得老且“臭”——所谓“小鲜肉”与“老腊肉”的差异。这就是为什么猪肉比牛羊肉更容易因为储藏

你家冰箱的冷冻肉还好吗？

-18℃是家庭冷冻肉的标准储藏温度

与冷藏不同，冷冻保藏（温度要求在-18℃以下）可以抑制大部分微生物（嗜冷菌除外）的生长和繁殖，让它们处于休眠状态，暂时停止生长繁殖，但不能起到有效杀菌的作用，一旦恢复室温，被抑制的微生物仍可以复苏、活跃、繁殖。

看到这里，大家应该注意到了一个数字：-18℃。是的，这是家庭冷冻肉的标准储藏温度。需要注意的是，因为突然停电或者设备老化或者设置错误等原因，有些家庭冰箱冷冻室的温度可能没有达到这个温度，大家一定要注意。

家庭冷冻生牛肉最好不超过1年 生猪肉不超过6个月

具体到我们家庭冷冻肉类的时间期限，在这里给大家一个建议列表，供参考——

生牛肉	6-12个月
生猪肉	4-6个月
生羊肉	6-9个月
整只生鸡	1年
切块生鸡肉	9个月
动物内脏	3-4个月
生肉馅	3-4个月
熟猪牛羊鸡鸭肉	3-6个月
熟的肉类菜肴	2-3个月
脂肪含量高的鱼肉（如三文鱼、金枪鱼）	2-3个月
脂肪含量低的鱼肉	4-8个月
虾贝类海产品	3-6个月

生螃蟹：2-4个月
不过，买回家的禽畜肉，很难保证从买到那一刻到请入自家冰箱的全过程都处于低温条件下。相反，往往是常温暴露已经几个小时甚至一整天，尤其是在露天菜市场或小摊贩那里购买的，肉的安全性和营养已经不是最优状态。再加上家里的冰箱未必能如愿以偿地保证-18℃（比如已经老旧的冰箱）……所以，家里冷冻储藏的时长最好比规定的标准期限短一些，比如牛肉在6-9个月内，猪肉在4个月内。这样，无论从食品安全角度还是营养和口味角度，都更有保障一些。

肉类买回家后这样处理更放心

- 尽可能在正规渠道购买，如大型超市，或有质量保障、产品可溯源的网商。尽量不在路边摊或无食品经营许可证的小贩处购买。
- 鲜肉采购回家后，先清洗，控干水分后再置入冰箱冷冻室储藏。
- 避免整块冷冻储藏，最好分
- 装成单次可吃完的量后再储藏。
- 避免裸肉直接储藏，最好放入保险袋/膜或保鲜盒中密封后冷冻储藏。
- 放入冰箱前，如果有可能，在保鲜膜或保鲜袋上标注当天日期。
- 定期清理冰箱，该及时吃就吃，吃不了的或者过期了就扔。

（据《北京青年报》）

封控区患者大量吐血 银川市第一人民医院紧急闭环抢救

本报讯 10月18日深夜，一名来自封控小区的患者被紧急送到了银川市第一人民医院发热门诊。据了解，患者是一名刚刚做完重大手术不久的老人，居家休养期间出现发热、大量呕血等症状，就在入院前9个小时，他呕出鲜红色胃内容物一次，血量约有1000毫升，被送到银川市第一人民医院发热门诊时，几乎处于休克状态，面色苍白，肢体末梢皮温低，血压下降至88/56mmHg，情况危急。

该医院发热门诊迅速启动封控患者抢救流程。按照发热门诊黄区患者救治流程，抢救团队兵分两路，一路对患者进行流行病学调查、新冠病毒抗原快速检测和快速核酸检测，排查疫情风险。另一路迅速实施抢救，消化内科医生对患者行内

镜检查，发现患者胃内有大量的血凝块及部分潴留物，严重遮挡了视野，操作难度很大。抢救小组沉稳有序操作，经过20分钟的努力后找到了出血点，并完成了内镜下止血治疗，稳准快地对病人进行处置，使病人最短时间内转危为安，在核酸结果阴性后，转入消化内科过渡病房接受后续治疗。

据了解，此次疫情发生以来，银川市第一人民医院在保障银川市疫情防控工作和正常居民医疗卫生服务需求的同时，还承担着临时管控小区急重孕产妇、新生儿、肾病透析、肿瘤化疗、胸痛、卒中、创伤患者的医疗救治工作，最大限度减少疫情对公众健康的危害，保障广大人民群众的身体健康和生命安全。（纳紫璇）

吃出健康

以药代茶有讲究

代茶饮以药代茶，选用一两味药或数味中草药，煎汤或以沸水冲泡，补水又兼有治疗作用，强身健体。但代茶饮不能随意喝，只有正确饮用，才能收到疗效。

首先，要因证饮用。《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之”。意思是寒证用热药，热证用寒药。比如，同样是咽痛，有的人属于实热证，有的人属于虚热证，实热者可以用寒凉药物代茶饮，虚热者如果单纯用寒凉药物清热，就会导致脾胃受寒，所以需配伍健脾法湿润化痰的药物。

其次，要因人制宜。不是所有人都适合用同一个代茶饮，身体上火要去火，但对脾胃虚寒的人来说，需要加些甘草、大枣、生姜、干姜等健脾和胃的药

物中和，以免去火药伤了脾胃。同时，还要视症状严重程度选不同搭配。

同时，代茶饮喝法有别。青果、罗汉果、川贝母等过大或坚硬的中药饮片需要捣碎，以便药物成分溶出。如果饮片多呈碎末状，最好装入无纺布小袋，制成袋泡茶。一些花茶类中药饮片由于质地松脆，通常呈碎末状，最好也采用袋泡方式，以避免呛咳。

代茶饮的中药饮片，用沸水冲泡前应过一下水，去除杂质和灰尘。茶具最好选择带盖的大口杯，沸水泡10至30分钟即可。

“是药三分毒”，代茶饮中药也不例外。喝代茶饮讲究中病即止，也就是取得效果后，就可停止使用。

（据《人民日报》）

高血压病人如何补钾？



钾确实对高血压有好处。人体钾的摄入量与血压呈负相关，提高钾摄入量可使正常人收缩压/舒张压下降1.8/1.0mmHg，使高血压患者血压下降4.4/2.5mmHg。钾摄入量与卒中呈负相关，就是说钾摄入量越多发生卒中的危险越低。所以，高血压患者在减少钠盐摄入的同时，还要增加钾的摄入。

补钾重在食补。钾多存在于新

鲜水果蔬菜中，如葡萄、豌豆苗、油菜、胡萝卜、西红柿、菠菜、香蕉、红枣等。多吃新鲜蔬果，在补钾的同时还可以提供维生素和纤维素。全世界公认的能降压的饮食（DASH饮食）的原则就是：低盐、低脂、低胆固醇，再配合高钾、高镁、高钙和高纤维饮食。

不过，有严重肾功能不全的高血压患者，还要在医生指导下饮食。

（据《武汉晚报》）

酒精不能直接喷在果蔬和鸡蛋上

如何对采购的物品进行正确消毒？中国农业大学食品科学与营养工程硕士、国家心血管疾病重点实验室技术员付淑芳对此进行了解读。

付淑芳称，75%乙醇虽然是最常用的消毒剂之一，但它并不适合直接喷在果蔬或者鸡蛋上进行消毒。一般而言，可以对采购的果蔬外包装进行消毒，不建议使用化学消毒剂对蔬果本身消毒，可能会带来食品安全隐患，也会影响口感。

“如果确实需要消毒处理，可使用正规渠道购买的有蔬果备案的消毒剂。”付淑芳说，根据说明书推荐浓度浸泡10至30分钟后，使用流水冲洗去除残留消毒液。

对于鸡蛋而言，其表面有一层水溶性保护膜，喷洒酒精会破坏保护膜，导致病原菌更容易侵入鸡蛋，可能引起其他严重的食源性疾病。鸡蛋一般无需消毒，冷藏或者阴凉处放置，烹饪前将外壳清洗干净即可。对于冷冻食品，需要对其外包装进行消毒，食用前用慢速水流冲洗干净。

针对网购，付淑芳建议，收取货物时要戴好口罩和手套，在室外先用75%乙醇或其他含氯消毒剂消毒，静止10至30分钟后拿回家。最好在通风处拆包装，同时对拆包装的工具也进行消毒，尽量将纸箱或外包装袋留在门外。

（据《羊城晚报》）

减肥期间如何减少碳水摄入？

现在，不少年轻人开启了减肥计划。健身教练提示，摄入过多的碳水化合物很容易长胖，对于减肥人群来说的确要控制饮食，尽量避开碳水类食物。

如何减少碳水化合物的摄入呢？米饭、面食、土豆等食物中的含糖量都相当高。很多时候觉得自己吃得很健康，其实摄糖量早已超标。如果要减肥，可以用蔬菜、水果等食物代替部分米饭、土豆等食物。这样调整饮

食的话，并不代表不摄入碳水化合物。其实，蔬菜里也有碳水化合物。

蔬菜类含有碳水化合物的有冬瓜、西红柿、青椒、茄子、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜等，其中冬瓜碳水化合物最低，南瓜碳水化合物最高。含有碳水化合物的水果有甘蔗、西瓜、香蕉、葡萄等。奶类中牛奶的碳水化合物含量比较高，豆类中主要是大豆、红豆、黑豆等含量比较高一些。

（据《今晚报》）