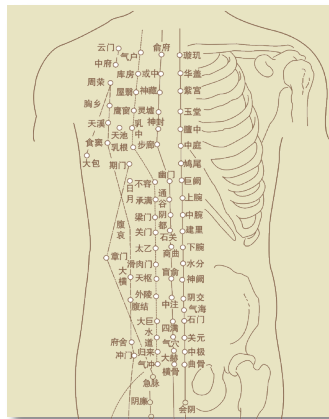


# “网红疗法”掀起整脊风潮： “咔嚓”一声，立竿见影？



今日女报 / 凤网记者 张伊人

近段时间，网络上掀起了“整脊”风潮。不论是有驼背弯腰的不良体态，还是肩颈部位酸胀肿痛，只要那么“咔嚓”一声，立刻就能神清气爽，甚至连身高都能再“长”几厘米。在网红明星的推荐加持下，许多网友跃跃欲试。

整脊真有这么神奇吗？今日女报 / 凤网记者就带你去看看这个“网红疗法”到底是怎么回事。

## 频繁整脊不可取，“自学成才”易受伤

长沙姑娘小婷（化名）是个“低头族”，时常因为肩颈肌肉酸痛而苦不堪言。一次偶然的的机会，小婷听说了整脊疗法，去尝试了一次之后感觉浑身舒畅，神清气爽，整个人都轻松了。于是，小婷越来越“上瘾”，隔段时间就去整整脊松快松快，“不去就感觉很难受”，甚至还找了视频教程，想自学之后给家人试试。

“这种频繁整脊的行为是错误的。”长沙市海德康斯肌

骨健康中心物理治疗师吕淦告诉记者，整脊是一种针对人体脊椎的临床疗法，很早就为医家所用，简而言之就是运用各种手法活动脊椎，使其恢复正常的结构与功能，从而治疗因脊椎结构异常而引起的一系列疾病。

“有些人脊柱一有不舒服就马上去整脊，希望能够即时见效。实际上，频繁整脊反而会使脊柱关节不稳，容易出问题。”吕淦说，整脊确实能

够改善和解决脊柱相关问题，但是次数不宜过频。

此外，他还提醒，非专业人士根据视频自学整脊也是不可取的。整脊操作看似简单，实际上操作者需要熟知人体解剖、运动学等医学知识，受过专业训练，并且清楚了解患者病情。普通人仅仅通过视频自学就对他人进行试验，很难把握正确的力度和操作位置，极有可能产生严重后果”。

## 整脊后长高，真的吗

近日，有网友分享自己整脊之后的感受：“不但驼背有救了，还长高了0.5厘米！”网友提出疑问：这真的可能吗？

对此，吕淦解释，整脊的确能够短时间内改善驼背弯腰等不良体态，从视觉效果上“长高”几厘米。但这是身姿挺拔、身体对线正常造成的，并不是生理意义上的“长高”。而且，驼背弯腰多数是经常坐姿不良或者是长期体力劳动引起的，骨骼肌肉已有一定程度的变化，长期坚持运动训练才是最佳矫正手段，不能单纯依赖整脊来改变现状。

整脊不能让人长高，但确实能够改善和解决脊柱相关问题，那么，有网友提到的在接受整脊治疗时，能够听到自己的骨头咔咔作响，仿佛“在唱歌”，这又是怎么回事呢？

吕淦表示，能够听到骨骼复位的声音是很正常的，是骨传声，这个声音只有治疗师和患者自己听得到。大家不必对整脊感到恐慌，技术娴熟的治疗师可以在患者无意识的

瞬间完成操作，没有想象中那么可怕。正确的整脊应该是无痛的，如果整脊后不适反应很强烈，那很可能是治疗手法不当，应及时就医。

“由于诊断错误、手法粗暴等原因，患者不但没能解决健康问题，反而造成了二次损伤，吃尽了苦头。这样的案例实在是太多了。”吕淦特别提醒，整脊须谨慎，没有哪一种治疗手法是包治百病的“灵丹妙药”，如有身体不适，应及时前往正规的医院或者机构就诊。专业的

物理治疗师会根据患者的健康评估结果，使用手法，对肌肉、筋膜、关节进行释放和矫正，再配合专业的运动康复训练，纠正错误姿态后逐步改善体感不适，避免复发。但盲目跟风“网红疗法”很可能适得其反。

吕淦强调，在面对整脊治疗时，患者务必要尽量保持放松，否则很容易受伤。“心情过度紧张会导致肌肉紧绷，对抗治疗师的施力，以至于复位失败，甚至会造成软组织损伤。”



## 科普

### 如何提高宝宝的免疫力

文 / 曾艳 (湖南省儿童医院消化营养科)

1. 营养充足。很多时候，都是因为宝宝摄取营养不足，导致免疫力较差。这时，父母就要注意日常饮食安排。食物的分量和种类都要安排妥当，适量给宝宝吃奶、鱼肉、鸡蛋、瘦肉等。2. 复合维生素。在天气较为反复和容易感冒的季节，就要适当的给宝宝补充复合维生素。这样可以加强免疫细胞的功能，帮助宝宝抵抗细菌的侵害。3. 户外活动。在天气不错的时候，应该多带宝宝出去晒太阳，这样能够帮助宝宝杀菌。还可以让宝宝做些活动，提高身体素质，增强抵抗力。宝宝抵抗力差，可能也有因为妈妈对环境杀菌太严重，让宝宝接触到细菌的时候，就容易生病，降低了低病菌的能力。所以妈妈不能长期让宝宝在室内活动，要常常带宝宝做些户外活动，还要注意营养和复合维生素的摄取，慢慢提高宝宝的抵抗力。

### 小儿桡骨头半脱位的预防

文 / 刘少华 (湖南省儿童医院骨科)

桡骨头半脱位也称“牵拉肘”，是5岁以下儿童较为常见的意外伤害。5岁以下的小孩桡骨头发育尚未完全且韧带薄弱，当肘关节伸直时，受强力牵拉后，由于韧带松弛，极易造成桡骨头半脱位。在日常生活中，家长要避免用力牵拉小儿的前臂或腕部，上下台阶可抱起或拉上臂或肘关节以上部位。另外，帮小儿穿衣时动作宜轻，冬天可穿稍大码的外套。若孩子发生桡骨头半脱位或骨折应及时就诊。那么，在日常生活中应该如何有效预防小儿桡骨头半脱位？1. 平时牵拉（提）小儿手部时，应同时牵拉衣袖。2. 防止跌仆。3. 成人与小儿嬉闹时应注意方法，不能单牵（提）手。4. 若出现上述表现，家长可自行复位，若不成功则应到医院就诊。5. 避免反复脱位，形成习惯性。6. 穿衣服时，应避免手部旋前位牵拉，应和衣袖同时拉扯。

### 儿童先天性脑积水的成因

文 / 周珍 (湖南省儿童医院神经内科)

儿童先天性脑积水的病因多认为是脑脊液循环通路的梗阻。梗阻原因可分为先天性发育异常与非发育性病因两大类。首先是非发育性病因。在先天性脑积水中，先天性发育异常约占2/5，而非发育性病因则占3/5。新生儿缺氧和产伤所致的颅内出血、脑膜炎继发粘连是先天性脑积水的常见原因。其次是先天性发育异常。1. 大脑导水管狭窄、胶质增生及中隔形成，以上病变均可导致大脑导水管的梗死。2. Arnold-Chiari 畸形：因小脑扁桃体、延髓及第四脑室疝入椎管内，使脑脊液循环受阻引起脑积水，常并发脊椎裂和脊膜膨出。3. Dandy-Walker 畸形：由于第四脑室中孔及侧孔先天性闭塞而引起脑积水。4. 扁平颅底：常合并 Arnold-Chiari 畸形，阻塞第四脑室出口或环池，引起脑积水。5. 其他：无脑回畸形、软骨发育不良、脑穿通畸形、第五、脑室囊肿等均可引起脑积水。

### 小孩急性肝炎怎么护理

文 / 陈立华 (湖南省儿童医院肝病中心)

1. 急性肝炎须卧床休息。充分休息可减轻肝脏负担，有利于肝细胞修复，待黄疸消退、症状减轻后，可逐渐起床活动。如隔离期满，肝功能正常后1个月，病情稳定的话，孩子可回学校学习，但半年内不应参加剧烈运动。2. 注意营养，合理安排饮食。饮食要高蛋白、高碳水化合物、高维生素和低脂肪，但要根据孩子消化功能和食欲作均衡调配。碳水化合物以米面食为主，蛋白质类可食瘦肉、奶类、蛋类等；维生素宜多吃新鲜蔬菜、水果等。急性期应多补充水分，以利保护肝脏和排泄毒素。卧床休息期间，每餐不宜过多。3. 每两周或易个月复查肝功能。家长要注意患儿的病情变化，如患儿精神很差、黄疸不断加深、食欲锐减、鼻出血以及时而烦躁不安、时而嗜睡或出现不易控制的狂躁情绪，很可能是进入肝昏迷前期，应及时送医院治疗。

### 孩子头疼，家长需留心

文 / 刘敏 (湖南省儿童医院病理科)

由于孩子年龄较小，他们的身体抵抗能力也较差，这就使得引起孩子头疼的原因多种多样。无论是房间闷热还是烦恼，或者是重大疾病，都会致使他们头疼。家长应当仔细排查导致孩子头疼的原因，从而判断出致使孩子头疼的真正元凶。头疼的表现有许多种，包括急性头疼。急性反复性头疼以及慢性头疼等。家长在判断孩子的头疼原因时，应当仔细盘问孩子的头疼表现，然后结合他们的头疼表现，进行原因的排查。家长在孩子发生头疼后，还应当观察孩子是否伴有其他症状发生。若是孩子出现了呕吐、高烧以及身体发硬等现象时，家长应当及时带领孩子去医院进行检查，以便于诊断孩子是否患上高危疾病。若是医生一时之间难以诊断，那么家长就应当让孩子住院，以便于医生展开进一步观察。