

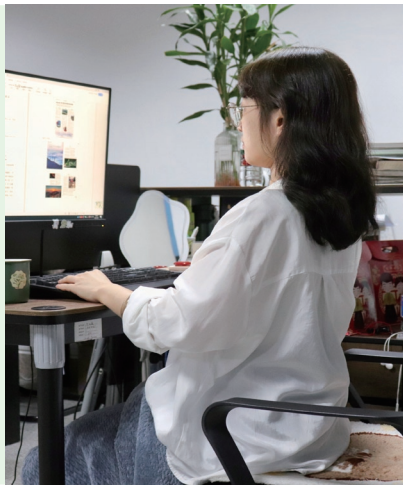
# 背太直很美? 可能是病

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

“不要驼背，把背挺直了！”这应该是不少人从小听到大的一句话，随之而来的是重重拍打在背上的手。而很多人当了父母后，相同的场面又会在自己和孩子身上再次上演。

抬头挺胸不驼背，这听起来似乎是最正确、最健康的姿态。社交平台上，很多关于体态矫正的视频中，各种各样的矫正手法也层出不穷。肩背挺拔，从侧面看是一条直线的身材，通常被认为是美丽有气质的象征，很多人便用这样的标准来要求自己和家人。

但你知道吗？背太直并不是最好的姿势，甚至可能是一种病。



## 过于挺直腰杆和含胸驼背都不健康

“含胸驼背才是影响气质的杀手”“三个动作让你拥有女明星同款薄背”“平背真的太重要了”“女孩子要时刻记住背挺直才能有气质”……9月5日，今日女报 / 凤网记者在社交平台上搜索“把背挺直”，发现很多人因为害怕含胸驼背而追捧肩背挺直。更有网友把女明星的照片作为正面或者反面例子，配上类似“美女的背永远是挺直的”的文案，推荐起了矫正动作。

那么，背真的越平越好吗？

其实，过于挺直腰杆、抬头挺胸，可能会导致一种我们很少会关注到的病——平背综合征。“患有平背综合征的人，

在站立或行走时身体会向前倾斜。为适应前倾的身体，头颈部肌肉会用力，导致颈部、上背部和肩部劳损，并会随着时间的推移加剧。”9月6日，湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任王靖告诉今日女报 / 凤网记者，过于挺直腰杆和含胸驼背一样都不是健康的体态，它们变成日常习惯后，同样会让脊柱承受的压力越来越大，严重的可能需要手术治疗。

“人体脊柱在各个节段是含有特定生理曲线的，颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶椎后凸，形成S形。”王靖表示，这些曲线可以帮助我们

和运动时保持正确的姿势和平衡。他解释称，人在站立或者保持坐姿时，从侧面看脊柱似乎是直的，但身体内的椎骨并不是直的，而是在其中段有向前向后凸出的弧度。

“背部挺得太直，身体约等于跟胸椎的自然弧度反着来，有胸椎曲度过直的趋势。”王靖介绍，这会让脊柱生理曲度变小，整个身体中均匀地吸收和分散机械应力的能力变差，肌肉可能要更加努力地工作才能帮助稳定脊柱。“过分挺直的姿势看起来合理，但由于全身肌肉过于紧张，很难长期保持，时间久了反而导致肌肉僵硬酸痛。”

程度的影响，可能会造成一些内脏躯体反射性疼痛。“这时就需要进行手术，目的是消除患者的疼痛，并以尽可能恢复正常曲线的方式重新调整脊柱。”王靖告诉记者。

除了日常的生活习惯外，患有退行性椎间盘疾病、强直性脊柱炎、椎体压缩性骨折或做完腰椎椎板切除术后的患者也有可能患上平背综合征。

## 背太直可能影响内脏功能

“平背综合征一般通过保守治疗，严重的环境下才考虑手术治疗。”王靖表示，平背综合征的保守治疗包括适当的常规运动，例如有氧健身、负重运动和核心肌肉强化。大多数情况下，严格的锻炼程序和耐力训练足以消除平背综合征的症状。根据症状的严重程度，也可进行物理治疗和脊柱推拿。

平背综合征的严重程度取决于脊柱的弯曲程度、直立时个人面临的困难程度和个人经历的肌肉疼痛和疲劳程度。

当保守疗法不能改善患者的症状，并且患者的背部剧烈疼痛，还出现了麻木、虚弱、刺痛和感觉异常，就要进行手术。同时，由于脊柱的曲度改变，躯体内部空间发生变化，导致内脏的功能也会受到一定

Tips>>

## 日常保护脊柱，大人孩子得做好这四点

1. 日常注意坐姿。不应该只有坐在书桌或电脑桌前才保持良好坐姿，在日常生活中也应该这么做，不用要求坐直，可以懒散一些，但尽量至少保持头部和颈部在一条垂直线上。特别是小朋友在吃饭时不喜欢端碗，拿起筷子，把头往前倾，就开始吃饭了，这个低头弯腰的姿势，长此以往会增加颈椎后方的压力。

2. 减少侧身久站次数。乘车、等车时，很多人都喜欢侧身站，把身体重心放在一条腿

上，短时间可以放松身体，但长期如此，会因腰椎两侧受力不均导致脊柱弯曲、腰背疼痛等问题。因此，保持正确的站姿也很重要，做到挺胸、抬头、双臂自然下垂，让全身重量均匀分布在两条腿上。

3. 背包时调整肩带。有些孩子背双肩包时，喜欢把肩带放得很长，导致背包的位置很低，这样会导致双肩包的支点在腰骶部，此时书包的重心会后移，而上半身为了抵消向后的作用力，会出现含胸、驼

背的体态。而且，重心离身体太远的时候会出现不稳定的情况，也更易导致肩颈部的肌肉紧张劳损。因此，小朋友背书包时应该要调整好肩带的长度，从而和背部恰到好处地贴合在一起。

4. 适度运动。除了良好的坐姿、站姿，预防腰背酸痛、保护脊椎的最有效的方式其实是运动，一些低强度的有氧运动，像步行、骑自行车、游泳等，可以很好地增强心肺能力以及腰背部的肌肉力量。

## 株洲女子骨折打石膏，3年后端碗吃饭都困难

今日女报 / 凤网讯（通讯员程学荣）一不小心骨折了，有的人打个石膏就好了，可株洲茶陵的陈女士在打了石膏三年后，当时骨折的肘关节却越来越僵硬，伸不直也弯不了，端碗吃饭都成问题。这是怎么回事呢？

三年前，陈女士骑电动车不慎摔倒，导致左肘关节骨折。身处农村的她在当地诊所做了石膏固定后，就再没去医院复查。

“打石膏一个月后，虽然不痛了，但肘关节却越来越僵硬，伸不直也弯不了，就连基本的日常动作都变得非常困难。”陈女士回忆，痛苦不堪的她于今年8月初到湖南中医药大学第二附属医院骨伤五科（四肢创伤科）就诊。

医生在详细了解了她的困扰后，给她进行了专科检查。CT提示其左肘关节骨折块畸形愈合，左肱骨小头关节面向前翻转移位导致了她的关节僵硬和活动障碍。8月9日，周昭辉医生带领专家团队为陈女士进行了左肘关节骨化性肌炎切除及关节清

理稳定术。术后第二天，陈女士就开始进行关节功能锻炼，并于一周后顺利出院。

近日，医院对陈女士进行了电话回访。“谢谢医生，我现在端碗吃饭和洗头梳头都不成问题了。”陈女士表示，出院后，她一直按照医生嘱咐坚持进行功能锻炼，左肘关节基本恢复正常。“骨折就打石膏，这是很多患者心中的固定搭配，其实，有些类型的骨折打石膏还真不是‘万能钥匙’。”周昭辉表示，肘关节骨折有轻有重，一般关节外骨折相对可能较轻，并发症较少。如果是关节内骨折，或累及到关节面、合并神经症状等，则相对比较严重。情况较轻的可以选择积极进行保守治疗，给予严格的石膏托外固定，应用一些活血化瘀和促进骨折愈合的药物，正常愈合，左半月左右就能恢复较好。但是对于关节内骨折，一般都要进行切开复位内固定手术治疗，才能减少创伤后遗症的发生。

## 宝妈生产完被查出恶性肿瘤，只因忽略了这细节

今日女报 / 凤网讯（通讯员陈亚男）24岁的李女士，在怀孕期间就有严重便秘，常常一周无法上一次“大号”，直到用了通便药才有所改善。李女士以为是妊娠期间激素水平变化导致的，一直未予以重视。平安生产后，李女士在家人的陪伴下前往医院检查，被确诊为直肠恶性肿瘤（间质瘤）。经辗转多家医院诊治后，近日，李女士出院。

李女士家住益阳，虽然在孕期就有严重便秘，但她没有重视。今年1月初，预产期将至的李女士到当地妇幼保健院住院生产，在一次妇科检查时发现阴道与直肠间有肿块，但为了宝宝平安诞生，李女士并未进行进一步治疗。

1月底，李女士平安生产，并坚持母乳喂养。3个月后，她在家人的陪伴下前往医院进行系统检查。

让一家人没想到的是，李女士被确诊为直肠恶性肿瘤（间质瘤）。在几个月间，李女士辗转于多家医院诊治，接受靶向抗肿瘤治疗后，症状不仅没有好转，反而手脚上出现了很多淤青，口腔溃疡严重，说话吃饭都受到了很大影响，更危险的是白细胞和血小板均明显下降。8月，李女士来到湖南省胸

科医院肿瘤诊疗中心求医。入院后，该院肿瘤诊疗中心主任、主任医师许若才为其完善了相关检查，并针对病情，为其制定了个性化的治疗方案。在李女士身体达到手术要求后，医院为其实施了阴道直肠间隔肿块切除术。手术过程十分顺利，取出一个类似鸡蛋大小的肿瘤。经过几天的术后观察，李女士的身体各项指标逐渐恢复正常，近日，李女士成功出院。

“这种肿瘤因为一些患者在发病初期没有症状，常常很难被发现。”许若才介绍，胃肠道间质瘤是一种胃肠道间叶源性肿瘤，20%没有症状，只有在体检时才会偶然被发现。一些患者也可能出现腹痛、腹胀、呕血、便秘或黑便、腹部包块、黏膜溃疡等症状。因此，在平常生活中当出现长期便秘、恶心、呕吐、腹痛、腹胀等腹部不适症状应当及时去医院检查，若在常规体检或者其他检查发现疑似胃肠道间质瘤应尽快专科就诊。

许若才提醒，想要提高间质瘤治疗效果，其实最关键的还是通过科学的体检，早期发现，早期诊断，从而尽早治疗。此外，大家在日常生活中，要适当进行体育锻炼，规律作息，避免熬夜。