

汽车突然刹车，坐在车上的中年妇女赵某猛然向前一倾，腰部扭了一下。顿时她感觉腰部剧痛，不能活动。同伴急送她到北京军区总医院理疗科就诊。理疗科主任刘芳玲博士为她做了详细检查，X光片显示：其第四、第五腰椎棘突偏位，椎间隙明显变窄，椎体向前轻度滑脱，腰椎生理曲度消失。刘芳玲博士分析认为，第四、五腰椎位于腰部最下部，承受着上半身百分之百的重力，最容易退变受损伤。赵女士腰椎原来就有退变，椎骨线长期“偏位”，间隙变窄，弹性消失，使腰椎间盘受力不均。此次遇到突然的振动，椎间盘髓核向外突出，压迫神经造成了疼痛和功能障碍。

### 许多人承受着脊椎“偏位”之痛

人体脊椎具有支持躯干、保护内脏器官的作用。我们常说“生活把脊梁压弯了”，并不是没有道理，随着年龄的增长，脊椎的确会出现退变、“偏位”，使生理曲度发生改变。人体椎骨在20岁左右停止发育，30岁左右开始退变。

据调查，我国40岁以上的人80%患有各种脊椎病，许多人的头痛、颈痛、背痛、腰痛和手足麻木基本上源于脊椎异常。目前脊椎病已成为常见病、多发病，越来越呈年轻化趋势。但是大多数患者像赵女士一样，在出现明显的症状时才会到医院就诊，这样既延误了病情，又增加了治疗难度。

脊椎由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎的24块骨头组成，每一块骨头有6个关节面，可以向6个方向旋转，可形成上亿种不同转动方向的排列组合，而任何一块骨头的错位也都有可能造成身体的不适。正常的椎骨体排列呈现优美的几何曲线，从侧面看有4个弯曲，颈曲、胸曲、腰曲和固定的骶骨弯曲。脊椎的每条线都应该是“对位”的，椎间盘基本平行，左右对称。最佳的椎骨对线形成最佳的关节功能，既可使躯体处于轻松自如的运动状态，又能让四面八方来的外力通过正常脊椎对线平均分配到各个部位，当人体遇到磕绊、摇摆、振动、失足等突发情况，柔韧的椎体弧度会充分显示出伸缩性和支持性，以缓冲、化解外力。反之，当椎骨退变后，椎骨线出现“偏位”，就不能有效化解外力所带来的冲击，从而易造成椎骨损伤。

脊椎从30岁左右就开始退化。退化程度可分为四个阶段。一是无症状期：脊椎线开始变形，但还没有症状，这时疾病具有相当大的隐蔽性。二是轻度退化期：椎骨线“偏位”，出现脊椎关节病变，如椎间盘变窄、骨质增生等。此时伴随神经受压症状，可出现手臂、腿脚发麻等现象。一般多发生在30至50岁之间。三是明显退化期：症状明显加重和持续，但是还没有达到完全丧失功能的水平，多发生在50岁至65岁之间。四是功能障碍期：某些关节完全“锁住”，神经受到压迫并且影响了某些器官的正常功能，一般发生在65岁以后。

突发的椎骨对线不良可发生在脊椎的任何区段，越是薄弱之处，越容易被损伤。有时候咳嗽、打喷嚏都会引起小关节错位。

典型脊椎病症包括：颈椎综合征，表现为头痛、头晕、头部活动受限、手臂麻木等；胸椎病症，表现为背酸胀痛、呼吸不畅、功能性心脏病、胃肠功能紊乱等；腰椎病症，表现为腰痛、椎间盘突出、腰椎管狭窄、下肢麻木等。

笔者颈部、腰部疼痛多年，虽经多家医院采用封闭、针灸、牵引等多种方法治疗，一直不能有好效果，经常发作。今年2月，听说江苏泰兴有一位陈贵斌院长，在治疗各种疼痛上有一手，我便冒着瑟瑟寒风，经过四五个小时的颠簸前去看他。

来到医院，我看到就诊室里坐满了形形色色的患者，有的歪着脖子，有的弯着腰，有的拄着拐杖，有的由两个家属搀着……。心中猜想，有这么多人来就诊，想必效果不错，但看到只是这么一个不起眼的医院，心中还是有些忐忑。在陈贵斌给别人看病时，我便在旁边观察。他态度非常和蔼，在病人讲完病情时，他会立即将患者的病因、怎样治疗、治疗后如何预防复发等详细地告诉患者。轮到我就诊了，我把病情从头到尾讲了一遍，陈院长很耐心地听了，他告诉我说，我的颈腰部疼痛是由于腰肌劳损，病变的软组织肌化粘连、包裹压迫神经，加上发作期的局部炎症刺激，所以就出现了疼痛。用小针刀治疗，可以松懈病变的软组织，使压迫和点性刺激解除，疼痛就可随之减轻或消失。他还非常强调地对我说，治疗后一定要注意休息，否则可能复发。讲完这些注意事项后，我们进了治疗室，陈院长及另外三位大夫在我的颈部施治。我只觉得一阵酸麻，数秒钟就结束了一个手术点，没有用任何止痛药物。

我向陈院长讨教小针刀治疗的道理所在，他说小针刀疗法是运用生物力学理论和中医“痛则不通，通

# 生活真能『压弯』脊梁？



### 脊柱矫正让脊柱保持年轻状态

虽然随着年龄的增长，人的脊椎会出现退变，但这种退变是可以科学的方法矫正的。矫正应该从儿童期做起，有症状的人要通过矫正进行治疗，无症状的人要通过矫正进行“维护”。刘芳玲博士告诉笔者，就像人人要洗脸、人人要刷牙、人人要体检一样，人人也应该进行脊柱的检查和矫正，阻止它的不良倾向，否则任其发展，最后不但会使人们的生活质量下降，还可能缩短寿命。

脊椎矫正学是医学与美学的综合学科。据刘芳玲介绍，在美国，脊椎矫正已经有106年的发展历史，但在我国还是一种尚不被人们重视的年轻学科。它以X线学、解剖学、生物动力学等现代医学为基础，容纳了中医按摩等传统手法，体现出了中西结合的魅力，被称为“不见血的手术”。它注重人体的整体研究，用维护、修复自然生理与物理平衡的方法，通过施于脊柱的外力，使人体的脊椎骨之间产生方向准确的移动，达到调整脊椎“偏位”的目的。

脊椎矫正适用于因脊椎不正常所引起的大部分急慢性脊椎病，包括各种椎体综合征、脊柱侧弯、各种急慢性脊柱损伤、腰椎病变等疾病。

刘芳玲说，脊椎病是机体退变所引起的疾病，因此通过矫正给脊椎创造一个“舒适”的环境，减缓退变的发生，就可使脊椎病的发病率保持在一个相对低的水平上。

除了通过专科医生进行脊柱矫正外，要保持脊柱的年轻状态，我们平时还应注意以下事项：生活节奏要有张有弛，防止过度疲劳引发脊椎病。常言道“站如松、坐如钟、睡如弓”，这提示我们要保持良好的工作体位、生活体位、运动体位及睡眠体位。避免外伤，中年人特别要避免突发性用力。搬重物时最好戴腰围(或在腰部缠上布带)，腰围的作用是增强整个骨盆的支持性。风寒、风湿是脊椎病的两大主要诱发因素，应避免这两种因素。女性最好少穿高跟鞋、厚底鞋，因为穿高跟鞋、厚底鞋不仅会增加女性患膝关节炎的危险，也会诱发脊椎关节炎。加强体育锻炼，通过医疗体育、保健操等手段，加强对脊柱肌肉的强化练习，增强其功能，以保持脊椎具有较好的稳定性。

文/张梅珍

### 相关链接

## 锻炼脊椎的几种方法

**伸颈运动。**采取坐或站的姿势，坐时两手掌放在两大腿上，掌心向下。站时双脚分离与肩同宽，两手臂放在身体两侧，指尖垂直向下。两眼平视前方，全身自然放松，缓慢抬头向上看天，尽力把头颈伸到最大限度，并将胸腹一起向上伸；随后将伸长的脖颈慢慢向前向下运动，接着再缓慢向后向上伸颈。每个连续动作算1次，各人可结合自己的不同情况每天可做十数次。伸颈运动可使颈椎得到锻炼，减少颈椎病的发生。

**耸肩运动。**正确的耸肩方法是：头正直，挺胸拔颈，两臂垂直于体侧，然后两肩同时尽量向上耸起，停1秒钟，再将两肩用力下沉。一耸一沉为1次，每天做100~120次，可起到按摩颈椎，促使颈肩部血液循环的作用。

**拍打肩膀。**在学习之余，自己用左右手握拳相互拍打左右肩膀十数二十下。可使肩膀肌得到松弛，消除对神经根的压迫，解除生理、心理紧张程度。

崔保健

则不痛”之原理来治疗疾病的。小针刀是一种带柄“粗针”，前端刀刃仅0.8毫米厚，似针似刀，它是我国针灸和现代外科手术刀之完美结合，可谓中西合璧。但它没有手术刀的“切肤”之疼痛和创伤，它是介于手术和非手术疗法之间的闭合性松解术，可应用于软组织损伤性病变的治疗。

在和陈院长的谈话过程中，我已感觉不到颈部、腰部的疼痛，心想还真真是立竿见影，但不知以后还会不会疼。回到家中后，我按照陈院长所说的注意事项而做，至今果然没有复发。多年被疼痛折磨的我，对陈院长、对小针刀都心存感激。

回忆我曾经走过的求医过程，让我生出了一些想法：为什么那么多大医院治不好我的病，而只有几个人的小针刀专科医院，却把我从疼痛中解脱了出来。也许中日友好医院管理专家刘锡智的话能给我答案，他说：“在科技高速发展的今天，只要勇于探索开拓，即使是小小针刀，也能在广阔天地大有可为！”

文/丁松屏

## 从小呵护生命的“顶梁柱”

脊柱，人们俗称它“脊梁骨”，上连颅骨，中部与肋骨相连，下端和髌骨组成骨盆。正常人的脊柱自上而下有4个像弹簧样的生理弯曲，使人体保持着平衡，对运动产生的震荡给以缓冲，有效地支持和维护着内脏的安全，对人体来说，它是名副其实的“顶梁柱”。然而，脊椎也是多事之地，在现实生活中，我们看到许多青少年常被脖子僵硬、腰酸背痛、头晕目眩、手臂麻木等病痛所困扰，人们会问——

### 年纪轻轻为何会得脊椎病

据中国儿童发展中心调查统计，我国儿童脊柱侧弯症的发病率高达25%以上。还有资料显示，近十几年来，



在青少年中颈椎发病率越来越高。

有关专家指出，长期姿势不良是青少年发生脊椎病的重要因素之一。时下众多家长“望子成龙”“望女成凤”心切，只重视孩子们的学习而忽视了对孩子的日常保健。据有关调查资料显示，在中小小学生中，学习姿势不正确、生活习惯不良者约占70%~80%。如有的孩子长时间爬着低头看书，写字时歪头、端肩；长期一个姿势背着书包上下学；有的孩子爱躺在沙发上看书、看电视等等。种种不良的姿势和习惯都容易使脊椎长时间处于屈曲位或某些特定体位，使颈、胸、腰椎前伸、前屈或侧弯，这样不仅使脊椎椎间盘内的压力增高，而且也使脊椎部的肌肉、韧带长期处于非协调受力状态，从而发生颈椎病或脊椎侧弯。

此外，咽喉部或颈部患有慢性炎症时，因周围组织的炎性水肿，易诱发颈椎症状，或使病情加重。钙、磷代谢和激素代谢失调者，往往容易发生各种脊椎病；焦虑紧张、烦躁恼怒等不良情绪往往使脊椎病的症状加重。

### 如何保持脊柱健康

要保持脊柱的健康，青少年首先要有良好的姿势。一是坐姿。坐位时臀部要充分接触椅面，双肩后展，脊柱正直，两足着地。写字时头部略微前倾，两肩之间的连线与桌缘平行，前胸应没有压迫感，使头、颈、肩、胸保持微微绷紧的正常生理曲线。二是站姿。站立时应收腹挺胸，双肩撑开并稍向后展，双手微微收拢，自然下垂；下颌微微收紧，目光平视，后腰收紧，骨盆上提，腿部肌肉绷紧，膝盖内侧夹紧。从侧面看，耳、肩、髌、膝与踝应处于一条垂线。有一种在微微绷紧中轻松自如的感觉。三是走姿。走路时双脚尽量走在一条直线上，走时脚跟先着地，脚掌后着地，并且胯部随之产生一种韵律般的轻微扭动，双手微微向身后甩，如行云流水。四是卧姿。睡觉要选好枕头，以中间低、两端高的枕头为佳，这样有利于保持颈椎前凸的生理体位。仰卧时枕头放置在头与肩部之间，使颈椎的生理前凸与床面之间的凹陷正好得以填塞。青少年不宜睡尼龙丝绷床、泡沫塑料床垫和席梦思床，应选用棕绷床、木条板床或竹条板床，上面铺上软硬适度的床垫、被褥，这样有助于维持脊柱的平衡状态，使身体感到舒适。

其次要有良好的生活习惯。青少年要作息有规律，劳逸结合，保证睡眠，饮食合理，适度锻炼。这样可使机体的生命节律有序地运转，各脏器生理功能平衡，代谢正常，体质增强，起到防止和延缓骨骼衰老的作用。学习间隙应活动颈背部。对中小小学生来说，伏案学习20分钟后，需抬头仰视2~3分钟；30~40分钟，要起来走一走，做些左右盼盼的动作；1~2小时左右，可向左右转动头部数次，转动时应轻柔、缓慢，幅度以达到该方向的最大运动范围为准，也可利用两张桌子，两手撑于桌面，两足腾空，头往后仰，坚持5秒钟，重复3~5次。这样既可消除疲劳感，又有利于对脊椎的保健。

第三是适度晒太阳。每天适度晒晒太阳，阳光中的紫外线可帮助皮肤内7-脱氢胆固醇合成维生素D，促进机体对钙的吸收和利用，是预防骨质疏松的最佳方法。

第四是注重补钙。青少年每天要摄入800~1000毫克的钙，才能保证骨骼的正常代谢，获得理想的骨钙峰值。

文/杨锋

## 别到生命垂危时才考虑肝移植

北京友谊医院器官移植部主任张忠涛近日接受采访时说，目前不少患者对肝移植手术的认识存在误区，一些患者由于错误信息的误导，或者错过最佳治疗时机，或者在不适宜的情况下选择了肝移植，结果造成经济乃至生命的 unnecessary 代价。

“肝移植关键是要看准时机，不能过早也不能过晚。”张忠涛说，肝移植项目在我国开展较晚，许多人对肝移植并不完全了解，由于老百姓对肝移植存在着恐惧心理，往往是在反复内科治疗无效、生命垂危时才考虑进行肝移植，这就很可能错过最佳移植时期。一般情况下，如果患者已经发展到了住院依赖期，即每隔一段时间就需

住院接受保肝和支持治疗，就应该接受肝移植了。

张忠涛说，患者是否适合进行肝移植手术因人而异，对于那些肝病发展到晚期，其他脏器尚属正常，或是肝病严重影响生活质量的，建议进行肝移植；而对于肿瘤直径较大，或已出现癌转移、全身骨转移的肝癌患者而言，再进行肝移植则极易复发，效果不好。

据了解，肝移植的花费对于大多数百姓来说，的确是一笔不小的数字。接受肝移植手术从入院检查到手术直至出院，一般需要20~25万元，手术用药每月还需要几千元到万元不等，有些重症患者的费用甚至还远高于此数。（新华社）

## 小针刀除去多年疼痛