



“挺直脊梁 方堪大任”

——专访全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎

本报记者 刘喜梅 通讯员 洪建国

一吹空调 就拉肚子为哪般?

唐旭东



编者按:

8月8日,是我国第15个“全民健身日”。同时,今年8月8日所在周(8月7日至13日)也是我国第一个“体育宣传周”。为深入实施全民健身国家战略,全面推进健康中国、体育强国建设,全国上下在8月8日前后纷纷举办系列活动。

在全国民众运动热情高涨的时刻,曾长期担任国家队队医,长期致力于运动健康特别是青少年运动健康的全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任厉彦虎,向记者讲述了他对于全民科学健身、青少年脊柱健康干预等运动健康问题的所思、所想、所行。这些讲述,既具有实践意义,更具有教育意义。

要健身,更要科学健身

记者:正值“全民健身日”到来之际和我国首个“体育宣传周”活动期间,全国各地都在开展各种形式的健身运动。作为长期致力于运动健康并多年服务于国家运动员的资深医疗专家,在此,厉委员有什么话想跟读者们分享?

厉彦虎:首先想给大家一句话:要健身,更要科学健身。

伴随着我国建设健康中国、体育强国的国家战略持续向纵深推进,公众的健康素养逐步提升,大家对于健身、运动的意识和参与感越来越强。但现在关于运动,公众存在着一个突出的误区,就是盲目运动和过量运动并存——大家认为怎么动都行,只要运动了肯定有好处且运动量越大越好。其实不然。

运动一定要遵循适度、柔和、均衡、循序渐进、个性化五大原则,才能算得上科学运动,只有因人因时因地制宜,才能达到最好的健身效果。所以说,是选择爬山还是跑马拉松,是选择在家里做俯卧撑还是健身操,都是有讲究的。

记者:提到科学运动,我们关注到您这十几年来一直在持续关注青少年的身心健康,并特别创立了一系列“量体裁衣”的青少年健身方案。在您追踪关注的过程中,发现青少年的身心健康主要面临着哪些突出问题?

厉彦虎:的确,我持续多年呼吁关注青少年的身心健康问题。这除了是我个人的工作体会,以及我身为党派成员、政协委员履职建言的切口和方向,更根本的是国家建设的急需。

习近平总书记强调,少年强则中国强,体育强则中国强,推动我国体育事业不断发展是中华民族伟大复兴事业的重要组成部分。他希望,孩子们能够德智体美劳全面发展,努力成为祖国建设的栋梁之才。如何才能按照习近平总书记所要求的培养身心健康、堪当大任的孩子,是我们作为临床医务工作者必须直面的问题。

我在多种场合讲过,当今青少年面临着“心肺功能差、视力盲化、体态老龄化、心态玻璃化”四大突出问题。有人对此不以为意,有人则认为我“危言耸听”,事实绝非如此。“文明其精神,野蛮其体魄”不能只是一句口号,不能只是习近平总书记的愿望,而应该是我们这些健康领域的从业者实实在在的行动。

比如孩子们面临的视力问题。现在幼儿园戴近视眼镜已不罕见,高中生更是超过80%已经近视,我国面临的青少年近视率可能是全球最高的。因为青少年近视问题形势严峻,国家把征兵的视力要求从5.0降到了4.8,你能想象士兵戴上眼镜上前线、开战斗机吗?这不是很可怕?而且,现在高度近视越

来越多。高度近视一方面遗传,另一方面在度数超过1000度时,随时可能视网膜剥离,进而造成永久性失明的严重后果。

再比如孩子们的体态老龄化问题。我曾经受邀参加一所全国闻名的中学的秋季运动会开幕式,正式比赛之前是各班的展演,节目非常精彩,可我心里却十分难过。因为,展演的孩子们大都体态不正,有的弯腰驼背,有的脖子前探,不仅形象不雅,也缺乏这个年龄该有的精气神。没有健康的体魄,何来健康的未来?民族的未来?

脊柱,是身体健康的核心

记者:我们注意到,在青少年面临的诸多健康问题上,您格外关注脊柱健康问题并呼吁由国家启动“青少年脊梁工程”,其中有什么特别的原因吗?

厉彦虎:挺直脊梁,方堪大任。脊柱是身体健康的核心。可以说,脊柱就是人体的轴,无论头颅还是四肢,全都围着脊柱转。脊柱出现异常,可能导致视力问题、消化问题甚至精神问题等。令人忧心的是,因坐姿不正导致的特发性脊柱侧弯问题,已成为继肥胖、近视之后,儿童青少年健康面临的第三大体质健康问题。这是一种严重影响孩子骨骼正常发育的躯体畸形疾病,但较之肥胖、近视问题更容易被忽视。

记者:能否用数据进一步阐明这种严峻形势?

厉彦虎:目前我国中小学生脊柱侧弯人数已经超过500万人。全国每年新增的约30万病例中,超半数青少年。根据我的调研数据,全国在校青少年脊柱异常率已达约50%。国家体育总局运动医学研究所自2011年正式开展青少年脊柱健康研究,研究发现,20年前青少年脊柱侧弯的发生率为1%-3%,现在达到了10%左右。造成这一现状的主要原因,是学生的学习压力比较大,伏案时间长,姿势管理意识不强,对脊柱健康较为忽视。

记者:您对于青少年脊柱健康的关注,早于国家体育总局的研究,这源于您长期担任国家队队医的经历?

厉彦虎:其实,国家体育总局的研究项目,就是我牵头负责的。担任国家队队医的经历,只是我关注青少年脊柱健康问题的部分原因,更多原因其实来自我女儿。

国家队确实有不少年纪很小运动员,我刚到乒乓球队队医时,

现在同为体育界全国政协委员的刘国梁也才只有十几岁。作为队医,我的工作不仅是发现运动员的伤病问题,更要针对他们的健康问题给出解决方案。值得骄傲的是,在我担任乒乓球队队医的15年间,乒乓球队没有任何一名队员因为伤病问题耽误比赛。从这一点来说,我是个合格的康复医生,但我应用于一名合格的康复理念和技术,很多是在我女儿身上尝试和总结出来的。

我女儿小时候也有严重的脊柱侧弯,下颌关节、脸型、身心健康都严重受损,经过十几年孜孜不倦地钻研、治疗,现在彻底康复了。孩子来到这个世界就是来成就父母、历练父母、超度父母的,作为一个父亲,我经历了无数煎熬,终于于脊柱的全过程康复把女儿打造成一身健康、端庄大方美丽的女孩,这是我一生最欣慰、最值得骄傲的作品。

老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼。我要把带领团队多年的研究成果奉献给全社会,造福所有的孩子,使他们远离支具的痛苦、手术的绝望和无余。我会不遗余力呼吁、打造中华民族脊梁工程,为我国青少年身心健康贡献力量。这是我作为一个父亲、一名康复医生最朴素的愿望。

“最难的不是技术”

记者:后来,您接诊过多少像女儿这样被医生宣布无从治疗的患者?

厉彦虎:已经数不过来了。这些患者中,有不少病例特别典型。比如有一个父母都在知名医院工作的孩子,也是因为脊柱侧弯找到我,送来时她还合并了过敏性鼻炎、自闭、抑郁等一系列问题,体质很差,跑步根本跑不动。她的父母跟我当初面对女儿时一样绝望。

检查发现,这个孩子因为脊柱侧弯导致胸廓变形,一边的肺已经不扩张了,半边肺失去功能自然也就跑不了步。经过两个月的康复治疗后,孩子的脊柱侧弯得到显著改善,肺扩张功能也得到了恢复。在后续持续的康复中,孩子的便秘问题、抑郁问题以及过敏性鼻炎等问题都得到了解决,脖子也不拧着了。包括孩子父母在内的很多人都惊叹“疗效神奇”。

但我也不想“神奇”这个词评价疗效,我认为这是科学干预的客观结果。不少人纳闷儿,抑郁症为什么能够通过脊柱康复治好?因为她的脊柱变形、脖子歪扭导致脑部供血受阻。脑缺血人自然会不舒服,烦躁、自闭、抑郁等问题就可能以“次生灾害”的形式出现了。便秘的问题同样如此,孩子的脊柱侧弯也导致了骨盆的扭曲变形,肠道因骨盆扭曲变形也不能正常工

作,便秘就出现了。通过脊柱康复,让孩子跟脊柱侧弯贯通关联的其他扭曲变形的器官也都恢复正常,这些器官的功能得以恢复,一系列问题自然就迎刃而解了。

记者:这些贯通关联的器官康复听起来复杂又困难。您亲自担任女儿的康复医生,这是走投无路的被动选择。这种境况,是因为脊柱康复的技术难度大吗?

厉彦虎:最难的永远不是技术,单纯比较技术难度,一台复杂的脊柱手术,难度要比康复大出几何级,而且稍有不慎就可能导致病人瘫痪。脊柱康复虽然也需要专业指导,难度就小太多了。但最让人忧心的是,直到现在,多数的骨科医生仍然认为,青少年发生脊柱侧弯在小于45度、不符合手术指征时,是无需干预或者无法干预的,他们给患者的意见,常常是“回去观察”。

在持续“观察”的过程中,孩子们因为没有得到科学、及时、有效的干预,继续保持原有的姿态学习和生活,病情往往只能恶化。一旦患者的脊柱侧弯超过45度,医生给出的治疗方案,几乎就只剩下手术了。但实际上,绝大多数特发性脊柱侧弯的青少年,是可以免于手术的,通过康复干预,他们可以回归正常生活。要知道,一个做了脊柱手术的孩子,不仅背上要打满钉子不能承受剧烈运动,就连生长发育也可能受到影响,这种影响会贯穿生命全程。

所以,最难的不是技术,而是医生们需要顺应时代发展去更新理念、知识和认知,去真正去理解防大于治的健康策略,懂得脊柱健康管理的方法和操作,并真正在临床工作中去践行。

记者:因此您不遗余力在全国奔走西东,去积极推广脊柱康复的理念?现在的进展如何?

厉彦虎:获得了越来越多的理解和认同。推广早期,我经常跟骨科医生们争执得面红耳赤,但这么多年下来,伴随着我们救治的病例越来越多,特别是在全国选了一些试点城市如浙江宁波、山东日照等,对孩子进行及早干预,取得了良好的效果,社会上对我们的认可度越来越高。现在,我再组织青少年脊柱健康学术大会,就会有国内顶级的骨科医生主动要求来参会,这让我很欣慰。

今年7月份,我去国家体育总局青少年脊柱健康研究的试点城市宁波去考察,该市妇幼保健院的一位儿科主任向我感慨,说自己从2019年听我讲述了脊柱健康理念后,就基本放下了“屠刀”专攻康复了。现在,这家医院里每天聚满的都是前来主动康复的孩子,这样的场景让我感动。更感动的是,在我们的不断呼吁下,国家卫健委已经将脊柱侧弯筛查纳入中小学生学习体检内容,归入学生健康档案。

新平台,多了新使命和新期待

记者:宁波、日照有没有总结出一些可供推广的试点经验?

厉彦虎:最大的经验就是政府主动抓青少年健康工作。宁波为什么能够成为青少年健康重点关注的试点城市?是因为2019年我去宁波讲课时,时任宁波市委书记郑栅洁(现国家发展改革委主任)不仅自己到场去听,还号召政府所有部门都去听,整个礼堂都坐满了人。之后,关注青少年健康就被纳入了宁波市民生工程,郑书记亲自来抓。现在,浙江全省都已经把青少年健康纳入了民生工程。日照经验也相似,也是政府部门在主动抓并纳入了为民办实事工程,日照市政协在这些年来持续督导工作,效果同样显著。

记者:今年全国“两会”时,您也就姿态管理和脊柱健康问题提交了相关提案?

厉彦虎:对!这是我首次在全国政协的平台上履职,但我对履职并不陌生,此前我就曾担任过基层政协委员,并利用自己民革会会员身份以及工作单位体育总局的平台,持续建言献策。也正是在包括我在内的众多专家的持续呼吁下,脊柱侧弯问题得到了国家重视并被纳入了中小学生学习体检项目。

记者:在新的履职平台上,您对于持续推进青少年“脊梁工程”和“全民健身”工程是不是也有了新规划?

厉彦虎:有新规划,但更多是新使命和新期待。今年,我带领团队还承担了国家体育总局群体司的全民健身项目,我会竭尽所能通过全国政协等各平台,把国家体育总局这些年来积累的专业知识和探索的科学经验,积极传播给大众,让大众实现科学健身。

关于青少年“脊梁工程”,除了提交提案,我也在全国政协组织的其他相关会议、论坛上积极发声,相关建议现在还受到了全国政协主要领导关注。这让我对推进这项工作有了更大的信心和动力。

脊柱健康干预是一项应该持续终生的课题,不只是青少年面临着这样那样的脊柱健康问题,成人也一样。只是,青少年脊柱健康问题应该得到更多关注,并进行早教育、早发现、早筛查、早干预、早解决,这将会获得更大的康复效益。

需要强调的是,青少年“脊梁工程”不是医疗一个部门能够完成的,其需要体育、教育、卫生等多部门融合推动。所以我也再次呼吁,将脊柱健康的知识纳入学生学习课程中,加强全民的科普教育,尤其是家庭早期教育,让大家都认识到脊柱健康的重要,通过国家、学校、医务工作者、老师、家长、孩子“六位一体”干预,把被动干预变成主动干预模式,让孩子主动进行自我保护。我始终认为,只有孩子们的脊梁挺直了,他们才能承担起中华民族伟大复兴的使命和重任。

立秋虽至,高温依旧,很多人不得不继续躲进空调房里。但参加工作不久的小高却对这份凉爽而生畏——近两年来他常一吹空调就莫名其妙地出现腹痛和拉肚子,进食冰镇瓜果、冰镇饮料等生冷食物后也会出现类似症状,频繁上厕所不仅影响工作,还让他担心自己患上了肠癌等恶性疾病,因此十分焦虑。

医院门诊中类似小高这种情况很常见,如果没有诸如剧烈腹痛、黑便、贫血、腹部肿块、不明原因的发烧和消瘦等肠道报警症状,考虑为一种功能性的肠病“腹泻型肠易激综合征”。该病通常没有明显的肠道器质性病变,譬如肠道炎症、溃疡、肿瘤和息肉等,主要是由于内脏高敏感性、肠道动力学异常、中枢与肠神经系统的感觉与调节异常等多种因素引起。

腹泻型肠易激综合征以腹痛、腹胀或腹部不适,伴有排便次数增多和(或)大便稀溏为临床表现,近三到四个月每周都出现以上症状,病程超过半年就可考虑患上这个疾病。中医认为感受外邪、情志失调、脏腑虚弱、饮食失宜和禀赋不足等是腹泻型肠易激综合征的主要致病因素。中医治疗腹泻型肠易激综合征除了服用辨证论治的方药外,在日常生活里通过中医养生也能很好地改善症状和减少复发。那么中医养生有哪些妙招能帮助“小高”呢?

首先,调整生活方式。主要是培养养成良好的生活习惯,比如尽量不长期熬夜,保证良好的睡眠质量,做到三餐饮食规律,不过度食用辛辣、油腻、生冷等饮食,戒除烟酒等。生活和工作环境中,应注意保暖,如在空调房内避免直吹,必要时可用毛巾遮盖腹部或肩背部。适当参加文娱活动,以保持心情舒畅,避免不良情绪刺激。可根据年龄段选择适宜自己的运动方式适度锻炼。值得一提的是,传统的中医保健功法如八段锦、太极拳等对调整胃肠功能有一定的作用,各年龄层均适宜,坚持锻炼对心身皆有益处。

其次,合理健康的饮食。可建立个人饮食的“白名单”和“黑名单”。白名单是指食用后可以改善拉肚子的蔬菜和水果的饮食,如健脾作用的莲子、山药和薏苡仁等。黑名单是指可以加重拉肚子和腹痛症状的饮食,就肠易激综合征患者而言,高FODMAP饮食(富含难消化的短链碳水化合物)如主食里的小麦和小麦面食,富含果糖、乳糖、多元醇、果聚糖、低乳半乳糖等成分应注意少食;蔬菜里的豆类、苜蓿、洋葱、大蒜等;水果里的苹果、芒果、李子等;奶制品里的牛奶、酸奶和冰激凌等。

再者,运用膳食调理。像“一吹空调和吃了生冷饮食后就腹痛和拉肚子”的现象,提示脾胃虚寒,这与机体对冷刺激敏感有关。可适量食用胡椒、砂仁、肉豆蔻、花椒、肉桂、小茴香和姜等辛香的药食同源中药进行炒、炖和卤制的菜品,如胡椒猪肚汤(用猪肚一个洗净,白果50克,胡椒粒10-15克,盐和味精适量,炖至猪肚接近软烂即可)。还可时常喝些温养脾胃的茶饮,如陈皮姜糖茶、砂仁甘草茶、砂仁大麦茶等;同时避免吃一些性寒或冰冷的食物,如冷饮、冰激凌和冷冻水果等。

最后,针对脾胃虚寒的情况,艾灸效果明显且操作便捷。可选择神阙穴(即肚脐处)进行艾灸或隔姜片(厚约3-5毫米)灸,每次15-20分钟左右,以腹部温暖舒适为度,操作不熟练者,可用艾灸盒辅助进行,避免烫伤。除了艾灸,还可进行艾叶沐浴,取15-30克艾叶,适量水浸泡20-30分钟后煎煮,待温度适宜后沐浴并按摩足底20分钟左右。另外,取站立位或坐位,搓热双手,然后双手叠放脐上,顺时针缓慢按摩腹部,每次3分钟,可循环3-5次。以上保健方法可隔天进行一次或交替进行,每周3次。

肠易激综合征是临床中的常见病和疑难病,尽管症状反复发作影响患者生活质量,但一般不会威胁生命,其临床治疗目标主要是消除患者顾虑,改善症状,提高生活质量。在中医大夫选择附子理中丸、固本益肠片等中成药口服的医嘱下,同时采用上述保健方法会明显改善,“小高”们不必过分担忧和焦虑。

(作者系全国政协委员、中国中医科学院副院长)