

健康视点

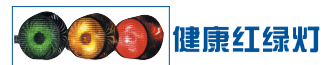
主持人

孙晓菊

天津市新闻名专栏

少年儿童脊柱侧弯影响身心发育

“四横一竖”+“前屈试验”脊柱自查早发现



职业倦怠是身心亚健康状态 心理专家给出实用应对方案

2026年天津市“健康科普行——万场健康知识讲座”暨“健康大讲堂”第四讲日前在南开区开讲,讲座通过“津视融媒”“健康天津”视频号等多平台同步直播。本期“健康大讲堂”邀请了天津市安定医院龙鲸主任医师为市民带来《享受不倦怠的人生——职场倦怠识别与应对》的科普讲座,针对企业员工的常见心理困扰给出实用的应对方案。

龙鲸表示,身心疲惫、工作热情减退,“累却不敢停”“上班像上刑”是职场人的常见心理。很多人将这种状态简单归为懒惰、心态不佳,实则大概率是职业倦怠悄然来袭。职业倦怠是职场人群高发的身心亚健康状态,并非个人矫情与软弱,需要大众科学认知、主动干预、长效预防。

龙鲸表示,身心疲惫、工作热情减退,“累却不敢停”“上班像上刑”是职场人的常见心理。很多人将这种状态简单归为懒惰、心态不佳,实则大概率是职业倦怠悄然来袭。职业倦怠是职场人群高发的身心亚健康状态,并非个人矫情与软弱,需要大众科学认知、主动干预、长效预防。

职业倦怠不是矫情,它的出现并非偶然,是环境、个人、工作三重因素叠加的结果。环境方面,高压内卷的职场氛围、复杂消耗的人际关系、压抑紧绷的团队协作环境,不断加重员工的心理负担,逐步催生消极的倦怠情绪。个人层面的完美主义倾向、过度内耗、不懂拒绝他人请求以及边界感薄弱等特质,容易让人在工作中持续透支心理能量,成为倦怠滋生的内在诱因。而长期的任务过载,自我价值感缺失,职业晋升通道无望以及工作付出不被上级或组织认可,是引发职业倦怠最直接的诱因。

科学主动干预 摆脱职场倦怠困境
面对已经出现的职业倦怠,无需消极逃避,通过科学方法及时干预,可快速缓解疲惫状态,重新掌握职场与身心的主动权。

遭遇负面情绪爆发、精神内耗加剧时,先要给情绪“紧急降温”急救止损。及时暂停繁杂工作,短暂抽离高压场景,让紧绷的身心快速降温。同时守住情绪底线,面对超出自身承载能力的工作需求,以温和坚定的态度合理拒绝,避免无底线自我消耗。

建立边界,搭建稳固的身心能量防火墙,是隔绝倦怠持续侵袭的关键。职场人应建立清晰的时间边界,区分工作与私人生活时段,杜绝无底线加班、全天候待命的不良状态,为身心预留充足的休整空间。同时明确任务边界,分清本职工作与额外工作,科学分配任务、量力而行,不盲目包揽所有事务,避免长期过度劳累。

常态化做好身心能量补给,构建完整的充电养护体系。身体层面保持规律作息、均衡饮食、适度运动,从根源修复身体疲劳;精神层面深耕兴趣爱好,学会独处放空,有效舒缓职场压力与焦虑;注意力层面摒弃长时间高强度紧绷工作模式,利用碎片化时间休息放松,避免注意力透支、身心过载。

主动重塑工作价值认知,告别内耗式职场心态。不必用宏大标准定义工作意义,善于从日常琐碎工作中捕捉正向反馈,积累微小成就感,逐步重建自我价值认同。理性区分工作的生存属性与热爱属性,不必强迫自己全然热爱每一份工作,坦然接纳工作的平凡与琐碎,减少不必要的心理内耗。

“健康大讲堂”是由天津市卫生健康委、市文明办、市教委联合主办,今年已经是第13年。2026年,“健康大讲堂”积极响应国家“万场健康知识讲座”的号召,推出“讲座+”多元科普模式。此次讲座期间,来自天津市安定医院、第二人民医院、市职业病防治院、市康复医学会等多家医疗机构的专家团队围绕心理咨询、脂肪肝、康复医学等学科同步开展了健康咨询与筛查活动,为到场职工送上“一站式”健康服务。

健康速递

天津市儿童医院

实施门诊蓝光治疗新生儿黄疸

为给黄疸宝宝提供安全、高效、人性化的治疗方案,天津市儿童医院(天津大学儿童医院)马场院区新生儿科正式开展新生儿门诊蓝光治疗服务。门诊蓝光治疗是对符合指征的新生儿在门诊完成评估、照射、监测全流程,白天治疗,傍晚回家,实现治疗与家庭照护同步,破解传统住院光疗母婴分离的痛点。

据介绍,新生儿黄疸是新生儿期最常见的临床问题,因胆红素代谢特点,约60%足月儿、80%早产儿在出生后早期会出现不同程度黄疸。多数为生理性黄疸,但部分可进展为高胆红素血症,若未及时发现,可能影响神经系统发育。蓝光治疗是全球公认安全、有效、无创的新生儿高胆红素血症一线治疗手段。其原理是通过460纳米至490纳米蓝光照射皮肤,使体内未结合胆红素发生光异构化,进而快速排出体外,从而快速、平稳降低血清胆红素水平,避免胆红素脑病等严重并发症。

通讯员 张苗苗

保守手术分阶段治疗 兼顾生理矫正与心理疏导

宁尚龙说,临床上根据脊柱侧弯 Cobb 角度、骨骼发育状态分为保守治疗、手术治疗两大方案。Cobb 角 10° 至 45° 的患者可以考虑定期观察和支具矫正等保守治疗。

Cobb 角 10° 至 25° 的轻度侧弯患者可以定期拍片随访监测侧弯进展,同时进行运动康复、游泳、小燕飞、扩胸、平板支撑、背部肌肉训练是优选方式,通过强化脊柱两侧肌肉收缩舒张力量,改善脊柱失衡。

生长期患儿侧弯角度 25° < Cobb 角 ≤ 45° 时首选支具矫正,这是目前控制侧弯进展、降低手术概率的有效手段。初期每日分段适应,规范佩戴,逐步增加时长,每日佩戴不少于 20 小时,仅洗澡、体育活动、必要社交时短暂摘除;佩戴期间要定期复查 X 光片,若侧弯停止进展,骨骼发育成熟(近一年身高无增长、女孩月经初潮满 2 年),可改为夜间佩戴半年过渡,停戴后仍需持续复诊。

处于生长发育期、Cobb 角 > 45° 和骨骼停止生长、Cobb 角 > 50° 的两类患者经评估后可以考虑手术干预。宁尚龙特别强调,脊柱侧弯患儿极因体态、长期佩戴支具产生自卑、抵触治疗情绪,负面情绪又会加重躯体不适。家长要耐心讲解支具矫正的必要性,主动沟通缓解心理负担,鼓励孩子参与集体活动,树立康复信心,主动配合全程治疗。

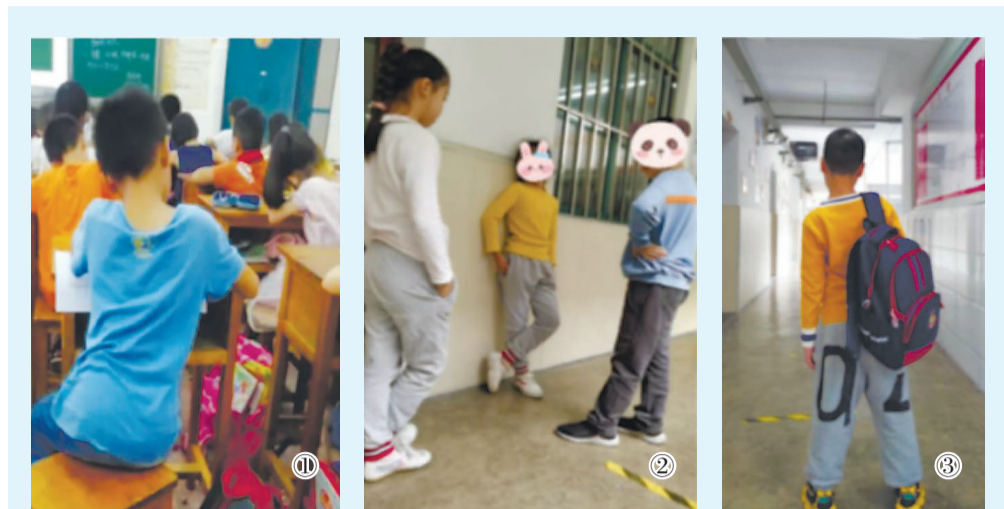
日常行为细节防侧弯 养成健康脊柱生活习惯

“脊柱侧弯有遗传原因,后天不良习惯也可能增加相关风险。大一些的孩子习惯性的不良姿势,比如坐位时身体偏斜、歪头写字、走路含胸驼背以及书包过重、背单肩包都可能增加脊柱侧弯风险。”张中礼说。

多数脊柱侧弯由长期不良姿势日积月累诱发,日常需摒弃坏习惯,建立护脊行为模式。第一要规范姿势。杜绝葛优躺、跷二郎腿、长时间低头玩手机、歪站歪坐、单肩背包。第二是学会标准坐姿。腰背挺直,书本放平,眼离书本一尺,胸离桌边一拳。第三,规范站姿步态。站立行走挺胸抬头、目光平视,双膝自然平直,拒绝歪斜要酷站姿。第四,上下楼梯护脊。爬楼梯时保持上身挺直。

张中礼表示,脊柱健康贯穿青少年成长全过程,筛查、矫正、预防缺一不可。家长、学校应常态化关注孩子体态,定期开展脊柱自检,一旦发现异常需及时就医;在日常生活中引导青少年保持端正体态,远离伤脊坏习惯,从点滴小事守护脊柱健康,让每一位少年都能拥有挺拔健康的身姿。

记者 赵津



①歪斜坐姿 ②歪酷站姿
③单肩背包 ④跷二郎腿

专家指出,多数脊柱侧弯由长期不良姿势日积月累诱发,日常需摒弃坏习惯,家长和老师应经常提醒并帮助孩子建立护脊行为模式。

照片由受访单位提供



心血管循环,严重时可能影响心功能。骨骼层面,脊柱畸形会引发全身骨骼连锁失衡,出现高低肩、双侧肩胛骨高低不等、骨盆倾斜、腰背部单侧隆起、头部前倾歪斜,且频繁诱发慢性头痛。此外,脊柱结构偏移会压迫腹腔、盆腔脏器,干扰胃肠道消化、泌尿生殖系统正常功能。心理层面,明显不对称体态极易让青少年产生自卑心理,长期心理压力会伴随失眠、头晕、视疲劳,进而诱发焦虑、情绪压抑等心理问题。

张中礼特别提醒,10岁前或者轻度脊柱侧弯患儿通常不会感到不适,脊柱外观也没有明显异常,体表畸形特征不突出,极易被家长忽略。但进入青春期快速发育阶段后侧弯常会快速加重,临床中不少患儿是因为腰痛就诊,也有的是病情发展到重度,外观已有明显畸形才来就诊。

筛查配合居家自查 抓住脊柱侧弯早期干预窗口

天津医院脊柱畸形与脊柱创伤病区主任宁尚龙说,10岁至14岁是脊柱侧弯筛查黄金期,在积极参加脊柱侧弯筛查的同时,家长可

借助国家卫生健康委推荐的“四横一竖”+“前屈试验”居家自检,快速识别异常信号。

“四横一竖”基础观察法:“四横”分别对应四条身体水平连线。双肩连线:观察两侧肩膀是否等高;肩胛下角连线:触摸对比两块肩胛骨下端高度是否一致;腰窝连线:查看双侧腰部有无不对称隆起;髂嵴连线:触摸两侧胯骨顶端高度是否平齐。“一竖”为脊柱中线:用食指、中指沿脊柱棘突从上至下滑动,观察能否划出一条笔直竖线,若线条偏移则提示脊柱异常。

前屈试验是最有效的自检手段。让孩子双脚并拢、双腿伸直,躯干向前弯曲90度,双臂自然垂直地面,家长从后方平视背部,若两侧背部高低不对称,大概率存在脊柱侧弯。

宁尚龙提醒家长,若自检发现高低肩、肩胛骨不等高、骨盆倾斜、腰背不对称隆起等典型特征,切勿拖延,立刻前往正规医院就诊,完善站立位脊柱全长正侧位 X 线、左右侧屈脊柱全长 X 线等专业检查,明确侧弯 Cobb 角度。另外,当家长发现孩子存在一些异常表现时,需要警惕脊柱侧弯的可能。比如,孩子坐姿总是不端正,走路时身体有倾斜的情况、躺着双腿不等长、女孩穿裙子左右裙摆不齐,出现其中任何一种情况都要到医院骨科做进一步检查。

专家谈病

老花眼侵袭40岁上班族

“三步走”还眼睛清晰舒适

“手机上的字怎么越调越大了”“说明书上的小字,凑再近也看不清”“看电视半小时,眼睛就酸胀得像跑了一场马拉松”,有类似体验的人很可能是老花眼已经悄悄找上门了。很多人以为它是60岁以上老年人才会遇到的问题,然而老花眼并非老年人的“专利”。它恰恰高发于工作年龄人群,统计显示,我国35岁以上人口中,老花眼患病率高达56.9%,总人数接近3.9亿。每两位40岁左右的上班族中,就有一位已经开始被老花眼困扰。

天津市人民医院(南开大学第一附属医院)眼科王靖瑞医生表示,老花眼在医学上称为老视,通常在40岁左右出现症状,43岁至45岁达到高峰。对于仍在职场拼搏的会计师、教师、程序员、设计师、医生、司机而言,看近模糊、对焦延迟、下午视疲劳加重,不仅影响工作效率,甚至可能带来安全隐患。更值得警惕的是,老视正在“年轻化”。长时间使用电子产品、户外活动减少,使得越来越多30多岁的职场人也提前感受到“手臂越伸越远,字越看越糊”的无奈。然而,60%以上的老视未得到科学矫正。很多人要么硬扛,要么随便买一副成品老花镜凑合,结果导致眼胀、头痛,反而更不愿意戴镜。

王靖瑞说,老视不是病,而是生理性老化。就像皮肤会松弛、头发会变白,眼睛的“调焦系统”也会随着年龄增长而逐渐衰退,可以说老视的本质是眼睛调节力下降。无论年轻时视力有多好,甚至近视,都逃不过这一生理规律,目前也无法治愈。因此任何宣称“根治老花眼”的产品都是骗局。科学应对老视,“三步走”可以让老视的眼睛清晰舒适一些。

第一步,全面检查,排除隐患。40岁以上人群配镜前,必须先做裂隙灯、眼压、眼底检查,排除白内障、青光眼、黄斑病变等眼病。不要把眼病当老视,以免耽误治疗。第二步,专业验配,拒绝成品。到正规眼科机构进行医学验光,包括:远近视力、散光、瞳距、主觉验光+客观验光(检影或电脑验光),根据常用距离(看手机、电脑、开车、看书)选择合适的近附加

光度。第三步,选对镜型,提升体验。单光老花镜便宜、简单,但只能看近,看远要摘下。适合很少走动、只在固定距离阅读的老人。渐进多焦点眼镜是一副镜片包含远、中、近三个区域,走路、看手机、看电视无缝切换,外观与普通眼镜一样。尤其适合需要频繁切换视线的职场人和中老年人。近视和老视机制不同,可以共存。近视者老了以后,看远需要近视镜,看近可能需要低度数近视镜或老花镜,也可以选渐进多焦点眼镜。

王靖瑞提醒市民,老视也需要定期检查。老视度数通常每2年至3年增加+0.25D至+0.50D,建议每1年至2年复查一次。除了配镜,老视患者还应注意一些生活小技巧,如增强照明,调整屏幕字体大小,采用“臂长原则”,让阅读距离保持在40厘米以上,可缓解轻微老视症状。另外,老视手术在我国也已开展多年,包括角膜激光手术、晶状体置换手术(用多焦点人工晶体代替自身晶状体)等,可根据自身情况进行选择。需要提醒的是,老视度数突然减轻不是好事而是危险信号,很可能是白内障,是晶状体硬化导致“近视性漂移”或血糖剧烈波动,必须立即就医排查。 通讯员 李哲

相关链接

关于老花镜的常见问题

老花镜需要验配吗?成品老花镜度数、瞳距都是固定的,长期佩戴会导致眼胀、头晕,甚至加重视疲劳。

戴老花镜会让度数越来越深吗?老视度数本就随年龄增长而缓慢加深(40岁约+1.00D,50岁约+2.00D,60岁约+3.00D),与戴不戴镜无关。不戴反而会让孩子眼睛更累。

老花镜需要经常更换吗?一副老花镜不要一戴就是很多年,建议每年复查一次,度数变了就要更换。



天津市中西医结合医院·南开医院北院区7AB病区,整形修复外科的医护人员日前走进养老机构开展健康公益活动。唐密密医生为老年人带来了夏季健康养生讲座和义诊,护理团队现场进行了八段锦全套动作的展示。 通讯员 李婧敏

健身养生

脂肪嘌呤高? 骨头汤富含胶原蛋白肽!

吃对能帮助人体高效利用钙

近年来“骨头汤里都是脂肪不补钙”“骨头汤嘌呤高对骨骼没用”是大多数人接受的结论。然而,越来越多的现代研究发现,骨头汤中富含的胶原蛋白肽能促进人体高效利用钙,对骨质疏松有着温和的调理作用。

天津中医药研究院附属医院“张大宁肾病传承门诊”专家团队负责人王莹副主任医师表示,补钙从来不是把钙吃进去那么简单。钙成一块好骨头,要走过三个环节。第一环节是“钙浓度”,就是食物里到底有多少钙,这也是大家最关心的数字。第二个环节是“钙吸收”,也就是吃下去的钙,有多少能通过肠道进入血液,这一环需要维生素D帮忙搬运。第三个环节是“钙利用”,就是血液里的钙,最终沉积到骨头上,真正变成骨骼的一部分,需要一个钙的“落脚框架”。骨头汤发力的战场正是这一环节。如果把骨头想象成一座钢筋混凝土大楼,钙、磷等矿物质是混凝土,骨胶原蛋白则是搭建整座大楼的钢筋网络。骨头汤富含的正是“钢筋”而不是“水泥”。对于骨质疏松症患者而言,钢筋框架远比混凝土流失得更早、更隐蔽。一旦钢筋网稀疏断裂,即使倒入再多的

水泥(钙),它们也无处附着,最终顺着尿液离开身体。这就是很多人每天天天补钙,骨密度却依然上不去的深层原因之一。

王莹说,慢火熬出的骨头汤里富含胶原蛋白分解后的产物明胶、胶原蛋白肽以及骨形成必需的甘氨酸、脯氨酸,这些正是编织骨骼“钢筋网”最直接的原料。因此骨折、骨质疏松患者适当喝骨头汤,为骨骼重建提供了持续的“框架支持”。现代骨代谢研究已经发现,某些特定的胶原蛋白肽片段,不仅能与骨胶原合成提供原料,还能像信号分子一样,温和地刺激成骨细胞“努力工作”,同时适度抑制破骨细胞的过度吸收。因此骨头汤虽然不直接补钙,但它能帮助身体更高效地利用钙。

王莹建议市民喝骨头汤时加一点醋,让微量的钙析出,连带带内带一点骨髓吃掉,摄取汤里融化的胶原蛋白、骨髓脂肪与微量元素。骨头汤要与牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等高钙食物搭配,同时通过晒太阳或补充剂获取维生素D,从而打通建骨三环节。需要强调的是,骨头汤仅是一种食疗方法,不可替代骨质疏松症患者的药物治疗和足量特定的营养补充。

通讯员 陆静 雷春香