

5.21 世界脊柱健康日 | 守护“生命脊梁”，从每一个日常开始

每年的5月21日，是“世界脊柱健康日”。这一节日起源于2011年世界脊柱健康联盟成立大会，当时16个国家和地区的代表一致倡议，将第一届中华脊柱健康论坛的召开日——5月21日，定为世界脊柱健康日，旨在呼吁全球关注脊柱健康，普及脊柱防护知识，让更多人远离脊柱疾病的困扰，守护好人体的“第二生命线”。

脊柱，作为人体的“支柱与栋梁”，自上而下由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎组成，侧面呈现四个自然生理曲度，既支撑着全身重量，又保护着脊髓神经，内连五脏六腑，外接四肢百骸，承担着缓冲震荡、协调运动、传递神经信号的重要功能。它看似坚固，实则脆弱，长期不良习惯的累积、年龄增长的自然退变、不当运动或外伤等，都可能对其造成损伤。更值得警惕的是，脊柱损害被称为“百病之源”，与70多种疾病相关，而目前人们普遍缺乏对脊柱健康重要性的认识，常常忽视脊柱源性疾病的预防。

如今，脊柱疾病已不再是中老年人的“专利”，而是呈现出明显的年轻化趋势。从伏案工作的白领、沉迷手机的“低头族”，到久坐不动的学生、辛苦劳作的从业者，越来越多的人被脊柱问题困扰。数据显示，我国腰椎问题患者超过2亿人，颈椎病患者约1.5亿，20岁到40岁青壮年人群腰椎间盘突出发生率接近1/5，这些问题大多与长期久坐、低头玩手机等不良习惯直接相关。

很多人对脊柱发出的“预警信号”视而不见，殊不知，早期的轻微不适，若不及时干预，可能会发展为严重的脊柱疾病。比如颈背部僵硬酸胀、上肢麻木疼痛，可能是颈型颈椎病或神经根型颈椎病的信号；头晕、心慌、视物不清，可能与椎动脉型或交感神经型颈椎病相关；腰腿痛、下肢麻木、行走不稳如踩棉花感，可能是腰椎间盘突出或脊髓型颈椎病的表现，而脊髓型颈椎病若不及时治疗，严重时可能导致瘫痪。此外，胸椎问题可能引发背痛放射、胸腹部束带感，骶尾椎问题则可能导致肛周疼痛、尾骨不适等，这些症状都值得我们高度警惕。

守护脊柱健康，无需惊天动地的举措，关键在于日常点滴的坚持。结合脊柱生理特点和专家建议，我们可以从以下几个方面入手，为脊柱“保驾护航”：

一、保持正确姿势，筑牢护脊基础

姿势是影响脊柱健康的核心因素，错误姿势会持续加重脊柱负担，日积月累造成不可逆损伤。

坐姿要遵循“三个直角”原则：膝盖弯曲约 90 度，双脚平放地面；髋关节弯曲约 90 度，大腿与躯干保持垂直；肘关节弯曲约 90 度，前臂平放桌面。腰背要挺直，贴合脊柱自然生理曲线，可借助腰靠垫支撑腰部；屏幕高度需与视线平齐，避免长时间低头或伸颈，键盘鼠标位置要让肩膀自然放松，杜绝跷二郎腿，每坐 30-60 分钟就起身活动 5-10 分钟。

站姿要抬头挺胸收腹，想象头顶有一根线向上提拉，下巴微收，肩膀向后向下放松，腹部微紧，骨盆保持中立，双脚与肩同宽，重心均匀分布，避免单腿长时间支撑，同时尽量避免长时间穿高跟鞋或无支撑的平底鞋。

卧姿要选择软硬适中的床垫，能贴合身体曲线并提供足够支撑；枕头高度要贴合颈椎自然曲度，避免过高或过低。优先选择仰卧或侧卧，侧卧时可在双腿间夹一个枕头，减轻脊柱压力，尽量避免俯卧，因为俯卧会迫使颈部过度扭转，加重腰椎负担。

二、科学适度运动，强健脊柱“铠甲”

核心肌群是脊柱的“天然护甲”，规律运动能强化核心、增加脊柱灵活性，减少损伤风险，但需避开运动误区。

推荐低冲击、护脊柱的运动：游泳是最佳选择之一，水的浮力能减轻脊柱负重，均衡受力，同时锻炼全身肌肉；臀桥、平板支撑、普拉提、瑜伽等能有效强化核心肌群，维持脊柱稳定。此外，温和的拉伸运动能缓解肌肉紧张，维持脊柱活动度，尤其适合久坐人群。

需避免的运动：跑步、跳绳、跳广场舞等会产生强烈震动的运动，可能加重脊柱负担，尤其脊柱已有不适者需谨慎；同时避免突然扭转、过度负重的动作，搬重物时要屈膝下蹲，用腿部力量起身，保持重物贴近身体，避免弯腰扭转。

三、养成健康习惯，守护脊柱长效健康

良好的生活习惯是脊柱健康的重要保障，从饮食、作息、日常细节入手，能有效延缓脊柱退变。

均衡营养：多摄入富含钙、维生素 D、蛋白质、镁的食物，为骨骼和肌肉提供充足营养；多晒太阳促进维生素 D 合成，帮助钙吸收；充足饮水能维持椎间盘的水分和弹性。

控制体重：超重或肥胖，尤其是腹部脂肪过多，会显著增加腰椎负担，加速椎间盘退变，保持健康体重能减少脊柱压力。

其他细节：戒烟限酒，吸烟会减少椎间盘血供，加速其老化，是腰痛的重要风险因素；注意颈腰部保暖，寒冷刺激会导致肌肉痉挛，诱发或加重疼痛；避免长期单肩背包，防止脊柱侧弯；管理精神压力，长期紧张会导致肌肉持续紧绷，引发脊柱不适[3]。

四、重视预警信号，及时科学干预

脊柱疾病的防治关键在于“早发现、早诊断、早干预”。当出现以下症状时，切勿强忍或盲目按摩，应及时就医检查：颈肩腰背部持续疼痛、僵硬，活动后无缓解；肢体麻木、放射痛，手指或脚趾灵活度下降；头晕、心慌、视物模糊，排除其他疾病后仍无改善；行走不稳、踩棉花感，大小便异常等。

需要注意的是，部分脊柱症状可能与其他疾病混淆，如椎动脉型颈椎病的头晕的症状，需排除脑梗死、美尼尔氏综合症等，因此及时就医、明确诊断是避免延误治疗的关键。对于无症状的人群，也建议定期进行脊柱检查，尤其长期伏案、低头的人群，做到防患于未然。

脊柱健康，关乎全身健康；挺拔脊梁，成就美好人生。5.21 世界脊柱健康日，让我们从今天开始，告别不良习惯，坚持科学护脊，关注每一个脊柱发出的

信号，用简单的日常行动，守护好自己的“生命脊梁”。同时，也请把护脊知识传递给身边的每一个人，让更多人重视脊柱健康，共筑健康防线，挺直腰杆，拥抱健康生活！