让孩子保持良好体态 这些要点要注意

家长要时刻关注孩子的体态，掌握基础的筛查技能，及时发现孩子体态上的“小毛病”。首都医科大学附属北京朝阳医院运动与康复医学科主任医师、教授周敬滨从三方面给家长对青少年体态进行观察和测试。

首先是肩线与骨盆的对称性，让孩子自然站立，观察双肩是否水平、双侧髋部是否对称，若一侧肩或髋部明显抬高，提示可能存在脊柱侧弯或骨盆前倾；靠墙测试即站立时后脑勺、肩胛骨、臀部及脚跟紧贴墙面，在正常腰椎曲度下，腰部与墙面间隙应小于一掌厚度，若可插入整只手或手臂，则提示腰椎前凸过度；家长还可以从步态进行观察，行走时足尖过度内旋或外旋、膝关节内扣等姿势，可能反映出下肢力线异常，要及时干预。

3至10岁是塑造孩子体态的黄金时期，但此时的孩子身体和心理相对脆弱，家长不要用过度强制的方式纠正孩子的姿势，而应鼓励和引导，让孩子理解良好体态的重要性，逐渐改变不良习惯。周敬滨指出，创建符合儿童生物力学的学习和生活环境是体态管理的基础，有针对性的运动干预是重塑体态的核心手段。

可以借助运动改善孩子的体态。周敬滨建议，在游泳时，自由泳和蛙泳可增强背部肌群，水的浮力可减轻关节负荷，适合脊柱侧弯儿童。瑜伽与普拉提中鸟狗式、猫牛式等动作能提升核心稳定性，矫正骨盆前倾，改善脊柱的柔韧性。还可以进行功能性训练，靠墙静蹲可强化下肢力线，弹力带划船可激活背部菱形肌和中下斜方肌，每周做2至3次，每次15分钟，可有效改善肌力失衡。

此外，要为孩子挑选符合人体工程学的书桌椅，确保坐下时双脚能稳稳踩地，大腿与地面平行，眼睛与书本距离一尺左右，胸离书桌一拳，手离笔尖一寸。根据孩子的身高定期调整桌椅高度，使孩子坐着时大腿与地面平行，小腿垂直地面，双脚平放在地面上。书包以双肩背包为优，重量不超过体重的10%，肩带需加宽衬垫，以避免“圆肩”。单肩包或拉杆书包容易加重脊柱侧向负荷，增加侧弯风险。