



小心!“凉”方变“痛”方

专家揭秘夏季三大“脊柱杀手”

■记者 陈丹 通讯员 陈文艺

福州晚报讯 吹空调、喝冷饮、宅家久坐是不少人对抗酷暑的“三大法宝”，但这些看似惬意的消夏方式，可能影响脊柱健康。福州市中医院脊柱骨科门诊数据显示，每年夏季因颈肩腰腿痛就诊的患者数量激增，空调直吹、冷饮过量、贪凉久坐正是导致脊柱疾病高发的罪魁祸首。近日，就夏季如何守护脊柱健康，该院脊柱骨科主任王晓明为读者支招。

空调直吹：

让脊柱“冻”出毛病

“最近天热，不少人喜欢将空

调温度调至20℃左右，甚至对着出风口直吹，这可能加重腰椎间盘突出。”王晓明介绍，脊柱周围的肌肉、血管在低温刺激下，持续痉挛，不仅会引发颈肩僵硬、腰部酸痛，还会导致椎间盘压力增大，加速椎间盘退变，让原本轻微的腰椎间盘突出急性发作。

颈椎后方的大椎穴是人体阳气汇聚之处，也是寒气入侵的“薄弱点”。冷风直吹大椎穴，寒邪容易乘虚而入，轻者引发落枕、偏头痛，重者可能导致颈椎小关节紊乱，令患者出现头晕、手臂发麻等症状。

王晓明建议将空调温度保持在26℃以上，使用挡风板避免直吹。久坐时披一件薄外套或佩

戴护颈、护腰，给脊柱加一层“保暖衣”。

冷饮过量：

从肠胃“凉”到脊柱

西瓜配冰棍、冰镇奶茶不离手……夏季冷饮虽能带来一时清凉，却在无形中伤害脊柱。王晓明介绍，中医认为，“脾胃虚寒则筋骨失养”，过量喝冷饮会损伤脾胃阳气，减弱运化功能，使筋骨无法得到充足滋养。长期如此，脊柱周围的肌肉、韧带变得松弛，稳定性下降，更容易出现错位或劳损。

从西医角度看，胃肠道受冷刺激后会发生痉挛，引发全身性应激反应，连带腰部肌肉随之收

缩。因此，一些人在大量喝冷饮后，突然感到腰部酸胀疼痛，甚至无法弯腰。

王晓明建议，即便天热也要控制冷饮摄入量，多喝常温酸梅汤、绿豆汤等解暑饮品。日常还可生姜、红枣煮水饮用，驱散体内寒气。

贪凉久坐：

让脊柱“雪上加霜”

因为贪图凉爽，很多人长时间窝在沙发上吹空调。半躺、跷二郎腿等不良坐姿，会使腰椎前凸消失，使得原本均匀分布的椎间盘压力集中在某一点，加速椎间盘突出。凉席、冰凉的沙发材质，又会使腰部肌肉受凉收缩，进

一步加重腰椎负担。

此外，夏季高温导致户外活动减少，肌肉因缺乏锻炼变得无力。失去肌肉的有力支撑，脊柱稳定性下降。一个微小的扭转动，都可能引发急性腰扭伤或颈椎错位。

王晓明建议，每隔30分钟起身活动，做双手上举后伸、左右侧屈颈部等简单拉伸动作，并选择有腰部支撑的座椅，或在腰部垫小靠枕，以维持脊柱正常生理曲度。

此外，出现以下症状时，意味着脊柱健康亮起了红灯，应及时就医：颈肩部持续酸痛、活动受限；久坐或晨起后腰腿有放射性疼痛；手指发麻，头晕恶心；行走时下肢无力，间歇性跛行。

琅岐葡萄抢“鲜”上市

■记者 马丽清
通讯员 卓林 江超云 文/摄

福州晚报讯 7月盛夏，瓜果飘香，琅岐葡萄如期而至，为炎炎夏日带来清甜滋味，吸引众多游客争相选购。

目前，琅岐岛上种植的葡萄有夏黑、早玉、维多利亚、香妃、醉珍珠等知名品种。近日，记者来到位于琅岐的万叶葡萄园，这里的葡萄种植面积近80亩，有夏黑、黑皇、香妃玫瑰等16个品种。

“现在，夏黑、黑皇、金手指等早熟品种已经陆续成熟，后续还有晚熟品种接力登场，整个葡萄上市期预计将持续至8月底。”万叶葡萄园负责人张素莲说。

游客在万叶葡萄园不仅可以买葡萄，还能亲自采摘。“采摘时要一手拖住葡萄底部，一手拿剪刀剪掉葡萄秆，稍微预留一点空



游客体验葡萄采摘。

间，不要剪到葡萄。”张素莲一边利落地拿下葡萄套袋，一边指导从广州来采摘的客人。

这个葡萄园的打包区，同样呈现出丰收场景。新采摘的葡萄似小山般堆着，果农们小心翼翼地将葡萄装进纸袋。这些葡萄将乘着物流快车，奔赴全省各地。

琅岐葡萄以味甜、汁多、质

优、品种多而著称，每年7月至8月是黄金采摘季节。葡萄种植已经成为琅岐特色产业，这里种植生产几十种葡萄，是省内重要的葡萄产区之一，夏黑、美人指等品种深受市场欢迎。除了万叶葡萄园，新金东农场、四季农庄、榕升果园等各大采摘园的葡萄也进入了采摘期。

骨软化症，与老陈长期服用的抗病毒药有关。该药损伤了肾小管，导致磷随尿流失。为此，肖莉莉为老陈制定了“药物调整+抗骨质疏松治疗+营养干预”一站式诊疗方案，帮助他解除病痛。

肖莉莉提醒，老陈的病情若继续拖延，仅单纯补钙，可能酿成骨折或骨骼畸形。她解释，磷是钙的“最佳搭档”。骨头就像“混凝土”，钙和磷以羟基磷灰石的形式沉积。血磷太低时，吃再多钙，也像“沙子没水泥”，根本没法牢牢粘在骨头上。

肖莉莉提醒，人们若出现长期骨痛伴身高缩短、反复骨折的症状就要警惕磷被“偷走”，需及时就诊，避免骨头变脆变软。

肖莉莉明确诊断，这是低磷

老人长期吃药吃出“骨软化” 半年挺不直腰杆 原来体内磷被“偷走”



■记者 陈丹 通讯员 朱玉

福州晚报讯 半年来，65岁的老陈(化姓)腰痛缠身，直不起身，连身高都比年轻时矮了5厘米。在福州市第二总医院骨内科，医生发现吃药导致他患了罕见的低磷骨软化症，骨头悄悄“变软”。所幸经精准诊疗，近日他重新“挺直”了腰杆。

据老陈回忆，起初他只是腰酸腿痛，后来疼得夜里睡不

着，连穿袜子都费劲。更蹊跷的是，他的身高从年轻时的170厘米“缩”到165厘米。他以为自己患的是腰椎间盘突出，但尝试多种治疗方法却未见好转，疼痛反而越来越重。

老陈到福州市第二总医院骨内科就诊后，该科主任肖莉莉为他仔细检查，发现问题所在：

血磷仅0.51mmol/L(正常需0.85mmol/L至1.51mmol/L)，这就像盖房子缺了水泥；碱性磷酸酶飙升至220U/L(正常为45U/L至125U/L)，这意味着骨头正“悄悄溶解”；腰椎影像显示骨小梁模糊、椎体变凹，这是典型的“骨软化”表现。

肖莉莉明确诊断，这是低磷

今年首批校培机构白名单公布

■记者 林铭

福州晚报讯 近日，福州市校外培训机构整治工作联席会议办公室公布2025年第一批福州市学科类和非学科类校培机构白名单。

经市教育局认定，截至今年1月5日，全市列入白名单的非学科类校培机构共264家。扫描右侧二维码可查看具体名单。



33所院校在闽招555名定向培养军士 8日起填报常规志愿

■记者 林铭

福州晚报讯 记者昨日获悉，今年国家核定的33所地方院校在高职(专科)层次招生计划内，面向我省为解放军和武警部队招收定向培养军士555人。其中，女军士4人。

报考定向培养军士的考生须为参加今年高考的高级中等教育学校毕业生，年龄不超过20周岁(2004年8月31日以后出生)，未婚，志愿至少服现役满

5年，政治条件和体格条件将按有关规定执行。

定向培养军士招生，在高招普通类高职(专科)提前批录取，执行该批次录取政策。常规志愿网上填报时间为7月8日8时至9日18时。

定向培养军士学制3年，毕业后取得大专学历。前2.5学年由定向培养高校负责培养；后0.5学年组织入伍实习，包括入伍训练和岗前培训，由招收部队负责。

第八届青年美术作品展开幕 免费开放至10日

■记者 王杨林

福州晚报讯 昨日上午，以“纪念抗战胜利80周年”为主题的福建省第八届青年美术作品展在福建省画院开幕。展览将持续到7月10日，在福建省画院和福州画院两个展区同时举办，免费开放。

本次展览由福建省文学艺术界联合会、福建省美术家协会主办，福建省画院、福州画院、《艺术品》杂志社以及福建省美协

青年艺委会承办。

本次展览共展出作品150件，涵盖中国画、油画、漆画、综合材料绘画、版画、雕塑、水彩粉画、插图、连环画等多种艺术形式。

展览在两个展区同时举办：中国画、漆画、插图、连环画在鼓楼区小柳路87号福建省画院第一展厅、第二展厅展出；油画、综合材料绘画、版画、雕塑、水彩粉画在鼓楼区山路2号福州画院展出。