

脊柱健康不容忽视：如何让背部更轻松健康？

▲ 新疆伊犁州中医医院 哈丽比努尔·巴依达拉力

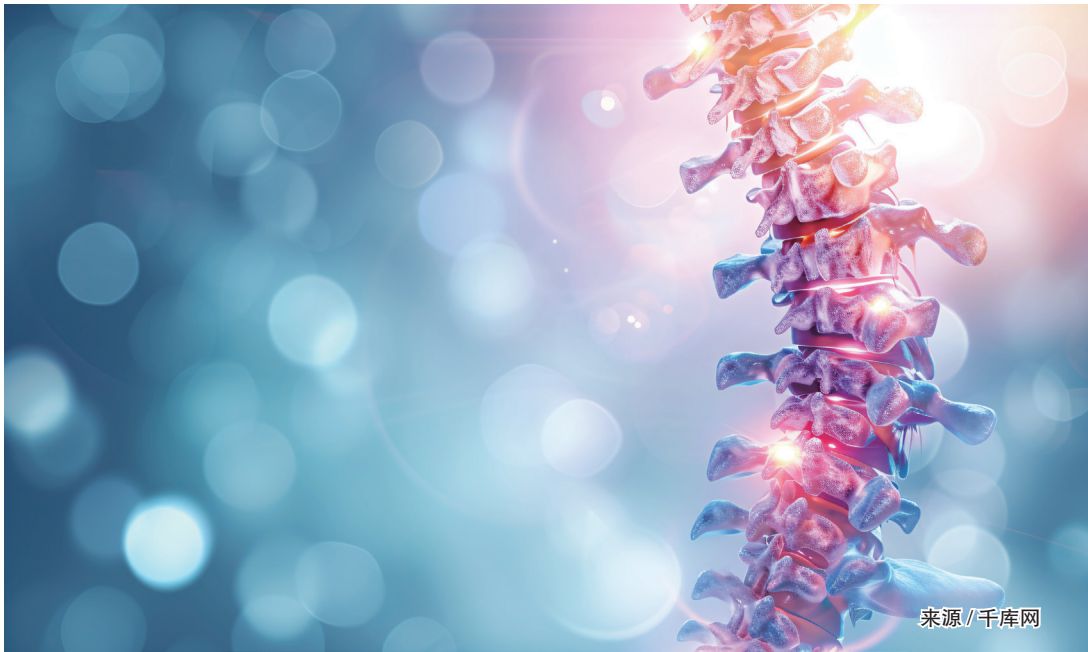
脊柱作为支撑人体的“中枢骨架”，不仅关系到我们日常活动的灵活性，还直接影响到全身的健康。然而，现代生活中不良的坐姿、长时间伏案工作以及缺乏运动等习惯，使得越来越多的人面临脊柱问题的困扰。了解脊柱的基本结构及其保养方法，不仅能缓解背部不适，还能帮助我们更好地维持身体的整体健康。

脊柱的基本结构与功能

脊柱的组成：从颈椎到尾椎 脊柱由 33 块椎骨组成，分为五个部分：7 块颈椎、12 块胸椎、5 块腰椎、5 块骶椎和 4 块尾椎。颈椎支持头部并使其能灵活转动，胸椎连接肋骨并保护心肺等重要器官，腰椎承载着上半身的重量，是最常受压力的部分。骶椎和尾椎则提供骨盆支撑，并有助于稳定人体站立。椎骨之间的椎间盘充当缓冲垫，防止冲击力对脊柱造成伤害。

脊柱的作用：支撑、保护与灵活性 脊柱的主要功能是支撑身体重量，保持站立姿势，并确保各部位的正常运动。它还保护脊髓，这一神经系统的关键部分，负责传递脑部信号到全身。脊柱为全身提供灵活性，允许我们进行各种动作如弯曲、扭转和伸展。

脊柱健康的重要性：对全身的影响 脊柱的健康直接影响到整个身体的功能。脊柱不良的姿势或损伤可能引起疼痛，并影响到神经传导，导致四肢麻木、肌肉无力



来源/千库网

等症状。脊柱问题还可能压迫胸腔，影响呼吸功能。因为脊柱承载着大部分体重，任何不当的压力都会对心脏、胃肠等内脏造成负面影响，长期下去可能导致全身健康问题。

如何保持脊柱健康 减少背部压力

正确的坐姿与站姿 保持正确的坐姿和站姿对于脊柱健康至关重要。坐下时，保持

背部挺直，双脚平放在地面，膝盖略高于臀部，以减少腰椎的压力。站立时，身体重心应均匀分布，避免单腿负重过久。定时调整姿势，避免长时间维持同一体位，这有助于减少脊柱的长期负担和肌肉疲劳。

适当的运动与拉伸 定期进行运动，特别是低冲击性的有氧运动，如步行、游泳和骑行，可以增强脊柱周围的肌肉群，提供更好的支撑。拉伸运动有助于放松紧张

的背部肌肉，促进血液循环，保持脊柱灵活性。特别是针对脊柱的拉伸动作，如瑜伽中的猫牛式，可以缓解僵硬，增强脊柱的灵活性和弹性。

日常习惯与脊柱健康的关系 良好的日常习惯有助于脊柱健康。避免长时间坐着不动，建议每隔 30 分钟起来活动，伸展四肢和背部肌肉。提重物时应蹲下而非弯腰，以减少腰部负担。保持适当体重，避免过度肥胖，因脂肪积累会增加脊柱的负担。此外，合理饮食，摄入足够的钙和维生素 D，有助于维持骨骼的强度和

合适的睡眠环境与床垫选择 良好的睡眠环境对脊柱健康至关重要。选择适合自己体型和睡眠姿势的床垫，能够为脊柱提供足够的支撑。过硬的床垫会导致脊柱曲线不自然，而过软的床垫则无法提供足够的支撑，可能导致脊柱下沉。枕头的高度也应根据个人的颈椎曲线选择，避免颈椎过度弯曲或伸展，保持自然对齐，确保脊柱在睡眠中得到充分休息和恢复。

肿瘤免疫疗法到底有多神奇？

▲ 杭州师范大学附属医院 丁飞

癌症，作为全球最致命的疾病之一，长期以来困扰着人类健康。世界卫生组织数据显示，癌症每年导致近 1000 万人死亡，占全球总死亡人数的六分之一，其发病率更以每年 10% 的增速持续攀升。传统治疗方法如手术、化疗和放疗虽然能够在一定程度上控制癌症的发展，但往往伴随着严重的副作用，而且对一些晚期癌症的效果有限。近年来，肿瘤免疫疗法的崛起为癌症治疗带来了革命性的改变，那么它是如何改变癌症治疗的格局的呢？

什么是肿瘤免疫疗法

肿瘤免疫疗法是一种通过激活人体自身免疫系统来对抗癌细胞的新型治疗方式：

免疫检查点抑制剂：如 PD-1/PD-L1 抑制剂，通过阻断癌细胞“伪装正常”的信号通路，让免疫细胞重新识别并攻击肿瘤（例如 Keytruda 用于多种实体瘤治疗）。

过继性细胞疗法：提取患者自身免疫细胞（如 T 细胞），在体外改造强化后回输，使其精准杀灭癌细胞（CAR-T 疗法已在白血病、淋巴瘤中展现显著疗效）。

肿瘤免疫疗法的几种主要类型

免疫检查点抑制剂 免疫检查点是免疫系统中的“刹车装置”，其作用是防止免疫反应过度，避免自体免疫疾病的发生。癌细胞利用这一机制来抑制免疫反应，逃避免疫



来源/千库网

系统的攻击，免疫检查点抑制剂通过阻断这些“刹车”信号，解除免疫系统的抑制，让免疫细胞重新识别并摧毁癌细胞。目前，PD-1、PD-L1 和 CTLA-4 等免疫检查点抑制剂已经被广泛应用于治疗多种癌症，包括黑色素瘤、非小细胞肺癌、肾癌等。尤其是 PD-1/PD-L1 抑制剂的问世，标志着免疫疗法进入了一个新的时代。

CAR-T 细胞疗法 CAR-T 疗法是一种“定制化”免疫治疗，主要用于治疗某些类型的

血液癌症，如白血病和淋巴瘤。该疗法的过程是从患者体内提取 T 细胞，经过基因改造后，使其能够识别并攻击特定癌细胞表面的标志物。

CAR-T 疗法的效果非常显著，尤其在治疗一些传统方法难以治愈的血液癌症方面，取得了显著突破，尽管目前该疗法仍主要针对血液肿瘤，但研究人员正在不断扩展其应用范围，期望能在更多类型的癌症中取得成功。

肿瘤疫苗 肿瘤疫苗的目标是通过激活免

疫系统，使其能够识别并攻击癌细胞。与常规疫苗不同，肿瘤疫苗并不是预防感染，而是增强身体对癌症的免疫反应。目前已经有一些肿瘤疫苗获得了美国 FDA 的批准上市，如前列腺癌疫苗、黑色素瘤疫苗等。这些疫苗都是由个体化的肿瘤抗原制备而成，能够针对特定的癌细胞表面分子进行靶向治疗。此外，肿瘤疫苗也正在用于多种癌症的研究与临床试验中，如肺癌、肝癌、结直肠癌等。

免疫调节剂 免疫调节剂是一类能够增强或恢复免疫系统功能的药物，它们可以通过激活免疫细胞、增强免疫反应等机制，提高身体对癌症的免疫能力，免疫调节剂可以与其他治疗方法联合使用，提高疗效。

肿瘤免疫疗法的出现，不仅为癌症治疗带来了新的突破，也为无数癌症患者带来了治愈的希望，它通过激活和调动人体免疫系统，让癌症患者能够与癌细胞展开一场精准的“攻防战”，虽然目前免疫疗法仍面临一定的挑战，但随着技术的不断发展，它的治疗效果和应用范围将会不断扩大，最终为癌症的治愈和预防提供更有效的手段。免疫疗法的未来，值得我们充满期待。