

脊柱为何是第二生命线？

健康中国



5月21日是世界脊柱健康日。脊柱的主要功能包括支撑身体、保护脊髓和脊神经根、为内脏器官提供附着点，以及保证身体的灵活性和稳定性。了解脊柱的结构和功能，采取适当的保健措施，对于预防脊柱疾病和保持身体健康至关重要。

一、了解脊柱的结构

脊柱位于人体背部的正中央，由椎骨组成，借助椎间盘、韧带和关节相连接。脊柱从上到下可分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎五个部分。脊柱有四个自然弯曲，即颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸。这些弯曲能够帮助脊柱在承受重力时更好地分散压力，减少肌肉紧张，并为脊髓提供一定的缓冲空间，保护脊髓和神经根免受损伤。

二、“第二生命线”的功能

脊柱是人体架构的主要组成部分，被称为人体的“第二生命线”，是人体的支柱与栋梁。脊柱有支撑、保护和运动等重要功能。

1. 支撑功能

脊椎是支撑身体的主要结构之一。它能够承受身体的重量和压力，使人能够直立行走。脊柱的颈椎部分负责支撑头部并连接头与身体，使其能够在各种活动中保持稳定。胸椎连接着肋骨，为胸腔和其中的心肺提供支撑。腰椎承受着上半身的重量，为腹部提供支撑保护。骶椎和尾椎与骨盆相连，共同支撑下半身，维持身体的稳定性。

2. 保护功能

脊柱起着保护身体结构的重要作用，控制着人的所有日常活动。脊髓及 31 对脊神经负责将信号从大脑传递到身体各个部位，对人体的意义非常重大。而脊柱的保护作用，主要是减少脊髓及脊神经可能受到的损伤。不过，脊柱发生病变时，可能刺激或压迫脊髓或脊神经，从而引起疼痛、麻木无力甚至瘫痪等症状。

脊柱的四个生理弯曲也具有重要的保护功能。在人的行走、跑步、跳跃等活动中，脊柱的生理弯曲能起到减震作用，降低脑和身体内部器官受到的冲击与震荡。脊柱的弯曲还有助于平衡身体重量在椎骨、关节和肌肉上的分布，减轻单个椎骨和关节的压力。

3. 运动功能



除了支持和保护功能，脊柱还有灵活的运动功能。虽然相邻椎骨之间的活动幅度有限，但各椎骨之间的活动幅度整体却很大，使得整个脊柱有较大的活动范围。脊柱的运动方式包括屈、伸、侧屈、旋转及环转。

脊柱除了协助完成日常生活中的走、跑、跳等动作，还可以参与复杂的运动，如游泳、拳击等。脊柱的运动节段主要集中在颈椎和腰椎。一个人完成低头、抬头、转头的动作，都需要颈椎充分参与。而站立、坐立、弯腰、转体等动作，也需要腰椎充分参与。

三、脊柱受损的影响

无论是急性脊柱损伤如脊柱骨折，还是慢性脊柱损伤如颈椎病、腰椎间盘突出等，都会对个人生活产生很多影响，具体取决于受损的部位和程度。

1. 疼痛和不适

脊柱受损可能会导致疼痛和不适，尤其是受损部位附近。这种疼痛和不适可能会影响日常生活，如睡眠、工作和运动。

2. 运动障碍

脊柱损伤可能会导致患者出现不同程度的运动功能受损，如肌肉无力、肌肉萎缩和运动不协调。严重者还可能影响呼吸肌的功能，导致呼吸困难、呼吸衰竭等问题。

3. 神经功能障碍

脊柱受损可能会导致神经功能障碍，例如感觉异常、麻木疼痛、大小便异常甚至瘫痪，还可能影响自主神经系

统，导致自主神经功能障碍，出现排汗障碍、心率异常、血压不稳等问题。

4. 生活质量下降

脊柱损伤患者长时间卧床不起，生活质量明显下降，发生皮肤感染和溃疡的风险会增加。

脊柱对于人体而言非常重要，所以在日常生活中，我们必须注意保护脊柱，保持良好的姿势，坐立时身体要直，站立时注意挺胸收腹，走路时也要抬头挺胸，避免驼背，双臂自然摆动，避免造成脊柱侧弯等。脊柱受损患者应及时接受治疗和康复训练，以尽快恢复健康、提高生活质量。

