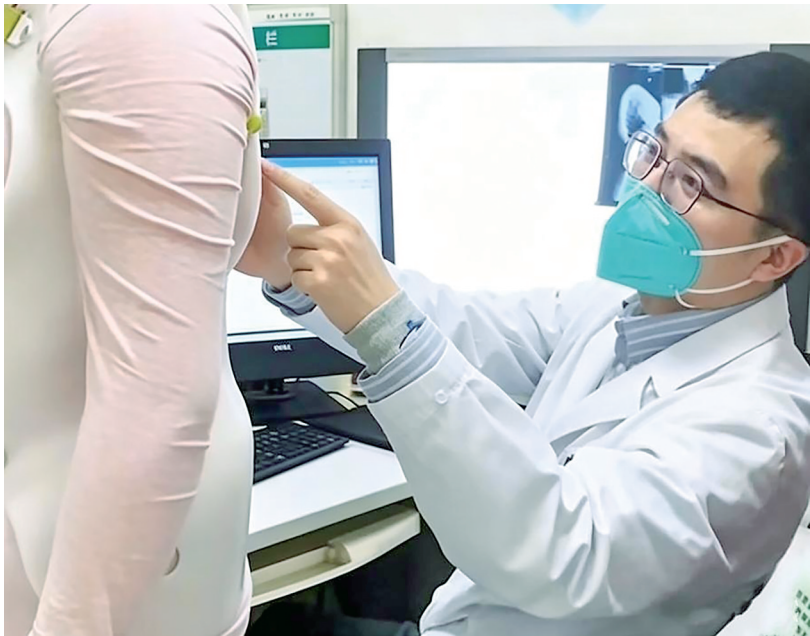


开学季守护脊柱健康 正确坐姿很重要



西安交通大学第一附属医院骨科主治医师李涛为脊柱侧弯患者佩戴矫形支具,评估侧弯矫正情况。新华社发

新华社西安9月3日电(记者蔺娟)近年来,儿童青少年脊柱侧弯患病率持续上升。若儿童青少年长期久坐、坐姿不当,不良体态日积月累,极易诱发脊柱侧弯。新学期到来,孩子们重返课堂,如何科学守护孩子的脊柱健康?这份防控指南请收好。

——哪些因素会诱发脊柱侧弯?
“很多家长误以为脊柱侧弯是天

生的,其实仅少部分为先天性病理侧弯,后天不良习惯才是主要诱因。”西安交通大学第一附属医院骨科主任医师尹战海介绍。

长期错误坐姿、站姿是最常见的核心诱因。每天八小时以上久坐学习,歪头写字、跷二郎腿、单手托腮、趴桌读书,这些看似不起眼的小动作,会让脊柱长期处于单侧受力

的失衡状态,慢慢导致脊柱椎体偏移、弯曲变形。低头含胸站立、日常站姿歪斜,也会持续破坏脊柱的正常生理曲度。

孩子书包过重、长期单肩背包,会直接拉扯肩部和脊柱,造成高低肩、脊柱侧弯。长期低头看手机、平板,导致颈椎、胸椎代偿变形,连带整个脊柱受力紊乱。儿童青少年缺乏运动,核心肌群、腰背肌肉薄弱,脊柱失去肌肉支撑,易出现姿势性侧弯。

此外,一些脊柱以外的发育因素也不容忽视。屈光不正、斜视会让孩子不自觉歪头偏颈,打破躯干两侧的受力平衡。双下肢不等长,也会造成骨盆倾斜,引发脊柱侧弯。此外,极少数神经、肌肉系统的先天疾病,会造成躯干肌力失衡,需高度警惕,尽早筛查。

——如何预防脊柱侧弯?

“脊柱侧弯可防可控,重在日常坚持。”西安交通大学第一附属医院骨科主治医师李涛建议。

第一,端正坐姿、告别久坐。学习时保持“三个九十度”:腰背挺直、臀部贴紧椅背,腰部九十度贴合座椅,大腿与躯干、小腿与大腿均保持九十度,双脚平放地面。读写做到“一尺一拳一寸”,不要趴桌、歪身。每40分钟起身活动5分钟,拉伸放松。

第二,优化体态,减轻负担。站立时挺胸收腹、双肩平齐;睡觉优先平躺,避免长期侧卧或趴睡。背包选择双肩包,按身高调整背带长度,避

免单肩包、重物压身。严控电子产品使用时间,避免长期低头。

第三,科学运动,强化肌力。肌肉是脊柱的“保护壳”,鼓励孩子多进行跳绳、游泳、慢跑等全身性运动。每天坚持10分钟扩胸运动、靠墙站姿训练,增强脊柱两侧肌肉力量,稳固脊柱形态。

第四,定期监测,做好筛查。家长每周观察孩子有无高低肩、肩胛骨不对称、骨盆倾斜、走路歪身等情况,早发现、早干预。

——发现孩子脊柱侧弯怎么办?

李涛提醒家长,一旦发现孩子体态异常,切忌陷入“过度焦虑、盲目矫正”或“置之不理、放任不管”的误区,及时到正规医院脊柱专科就诊,通过X光片测量脊柱侧弯Cobb角明确程度。

Cobb角小于10度多为姿势性侧弯,纠正体态、坚持运动、定期复查,多数可恢复正常。Cobb角10至20度为轻度结构性侧弯,需在医生指导下进行体态矫正、康复训练,每3至6个月复查。Cobb角20至40度需佩戴专业矫形支具,配合康复训练,逐步矫正体态。Cobb角超过50度的结构性侧弯,进展风险高,建议手术治疗。

专家强调,脊柱矫正没有速成方法,切忌轻信按摩、推拿根治侧弯等偏方,以免加重脊柱损伤。脊柱侧弯干预需要长期坚持,只要早筛查、早干预,绝大多数的青少年脊柱侧弯可以有效控制、矫正。

第二批32个全国零售业创新提升试点城市名单公布

新华社北京9月3日电(记者谢希瑶)记者3日从商务部获悉,商务部等4部门办公厅近日印发通知,公布第二批32个全国零售业创新提升试点城市名单。

这32个城市包括河北省秦皇岛

市、保定市,山西省晋中市,江苏省无锡市、扬州市,浙江省宁波市、温州市,安徽省芜湖市、安庆市,江西省九江市,河南省开封市、许昌市,湖北省襄阳市、宜昌市等,建议试点侧重方向包括“一店一策”场景化改

造、供应链提升、数字化赋能、多元化创新等。

通知要求,试点城市要在政策创新、管理创新、模式创新等方面大胆探索,加快构建供给丰富、布局均衡、渠道多元、服务优质、智慧便捷、绿色

低碳的现代零售体系。

据悉,9月2日至3日,商务部流通发展司在吉林省长春市召开零售业创新提升试点工作推进会,推广试点好经验好做法,推动零售业创新提升和高质量发展。



粮丰园大月饼

国企品牌 · 匠心传承

非物质文化遗产

茂名大月饼制作技艺传承保护单位

销售地址:茂名日报社名特优月饼销售中心
(茂名市迎宾路156号)

销售热线:2963830

