

开学季守护脊柱健康

正确坐姿很重要



端正坐姿,告别久坐

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。



优化体态,减轻负担



科学运动,强化肌力



定期监测,做好筛查
(新华社发)

海口发布消费提示 凉茶为普通食品 无治病功效

南国都市报9月4日讯(记者 蒙健)凉茶是海南本土特色饮品,凭借清爽润燥的口感,成为不少市民、游客日常消暑祛湿的首选,罗汉果茶、菊花茶、二十四味茶、祛湿茶、感冒茶等品类更是广受青睐。为引导市民游客科学饮用、安全消费凉茶,规范市场秩序,9月4日,海口市食安办发布消费提示,明确厘清凉茶经营规范、饮用禁忌及维权渠道,守护群众饮食安全。

针对市面上部分商家夸大凉茶功效、虚假宣传的乱象,海口市食安办明确界定,凉茶本质为普通食品,并非药品,不具备疾病预防、治疗等药用功效。

据悉,正规凉茶的制作原料仅限普通食品及国家公布的药食同源物质,生产经营环节有着严格的安全规范。消费提示要求,所有凉茶生产经营者必须依法取得食品生产经营许可,严格落实食品安全主体责任,在原料采购、清洗熬制、成品售卖等全流程严格管控,严禁添加西药、违禁添加剂等非法物质。同时,经营者需诚信守法经营,杜绝虚假夸大宣传,科学引导消费者理性饮用凉茶。

“凉茶虽好,不可贪饮。”海口市食安办特别提醒,凉茶饮用讲究因人而异、适量适度,并非人人适宜,盲目饮用、长期滥服容易损害身体健康。其中,脾胃虚寒人群、老年人、儿童、孕妇及哺乳期女性属于慎饮群体,需尽量避免饮用凉茶。即便身体健康的普通人群,也不宜过量、长期饮用。过量饮用凉茶易引发腹胀、腹痛、腹泻等脾胃不适,长期滥服还可能诱发慢性胃肠道疾病,市民切勿将凉茶当作养生治病的手段长期饮用。

为保障消费权益,海口市食安办提醒,市民游客购买、饮用凉茶时,需优先选择具备合法资质、证照齐全的正规模店,主动核查经营主体的食品经营许可证资质。购买预包装凉茶时,仔细查看产品标签、配料、保质期等标识信息,避开“三无”产品。

同时,消费者需理性看待凉茶功效,摒弃“凉茶能治病”的误区,不轻信商家的功效性宣传,将凉茶作为普通饮品饮用即可。

针对市场上无证经营、虚假夸大宣传、非法添加违禁物质等违法行为,海口市食安办表示,消费者可留存消费凭证、相关证据,及时拨打12345政务服务热线投诉举报。相关部门将依法核查处置,对涉嫌犯罪的,将移送公安机关依法追究刑事责任。

“高钾饮食”能更好减重? 医生提醒:盲目补钾有风险

新华社郑州9月4日电(记者 王烁)最近,在一些社交媒体上,“高钾饮食”成了与减重相关的热门话题。网传“补钾可以帮助身体排钠、减轻水肿,所以多吃高钾食物,不仅掉秤更快,还能帮助减脂”。不少人因此特意调整食谱,这种网红饮食方式真的靠谱吗?我们来看看专家怎么说。

“目前并没有充分证据表明增加钾摄入就能直接促进脂肪减少。”郑州大学第一附属医院营养科主治医师孙华磊介绍,钾是人体必需的营养素之一,也是维持生命活动的重要电解质。它参与神经冲动传导、肌肉收缩、体液平衡,并与心脏正常功能密切相关,钾还能帮

助人体维持钠钾平衡。专家表示,适量增加膳食中钾的摄入,有利于钠的排泄和血压管理,但并不等于能够直接燃烧脂肪。

随着体重管理成为社会热点,“高钾饮食能快速减重”的说法戳中了一些人“轻松减肥”的心理需求,这也是其火爆出圈的核心原因之一。

孙华磊解释,钾元素可以有效促进身体排出多余的钠,缓解水肿、排出潴留水分。高钾饮食确实对体重管理有一定帮助,但原因并不完全在于钾,而在于高钾食物本身——蔬菜、水果、豆类、薯类等都是膳食钾的重要来源,它们同时还能提供膳食纤维、维生素和其

他矿物质。用全谷物、杂豆、薯类替代精制白米白面,用水果替代甜点,摄入足量蔬菜,膳食结构更合理,健康体重管理自然也更容易实现。

专家指出,钾不能打开“减重开关”。网络热传的“减肥妙招”无法替代科学的减脂方案,盲目跟风单一饮食反而可能影响身体健康。

孙华磊提醒,健康饮食的核心是均衡多样,多吃天然食物、少吃高盐高脂高糖的过度加工食品,保持合理能量摄入并坚持适度运动、规律作息、养成良好的生活习惯,这些看起来不够“神奇”的方法,恰恰是最靠谱的减重答案。