

我国中小學生脊柱側彎超500萬

發病人數呈逐年遞增態勢，原因之一是缺乏運動

今年暑期，一些醫院的骨科和康復科，來了不少診治脊柱側彎問題的中小學生。
近年來，國家和公眾對青少年脊柱健康問題的關注度日益提高。2021年國家衛生健康部門將脊柱側彎篩查項目納入學生體檢內容後，各地正在逐步推進相關工作。
為何脊柱側彎在青少年中呈多發態勢？如何讓孩子們保持健康的身姿？

脊柱側彎發病人數逐年遞增

“今年7月1日至26日，因脊柱側彎問題來我院就診的青少年已超過800人，就診人數接近去年同期的兩倍。”浙江大學醫學院附屬兒童醫院康復科副主任余永林說。

脊柱側彎與駝背都屬於脊柱畸形，脊柱側彎是指脊柱向左或向右彎曲，而駝背則是向前彎曲。有些脊柱側彎會同時伴有駝背發生。脊柱側彎多見於青少年。

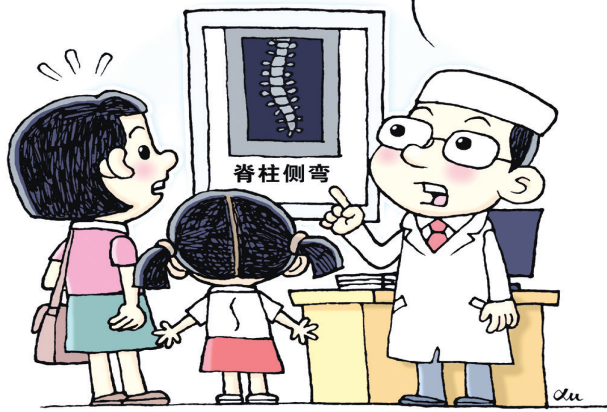
國家兒童青少年脊柱側彎防控工作組組長、北京大學人民醫院脊柱外科主任劉海鷹說，據估計，我國中小學生脊柱側彎發生率為1%至3%，側彎

人數已超過500萬，且發病人數呈逐年遞增態勢。

2022年，杭州市富陽區開展1至9年級學生脊柱健康普篩，共篩查67887名學生。據篩查項目負責人、富陽中醫骨傷醫院副主任中醫師何曉丹介紹，篩查結果顯示，約20%學生存在體態不良問題，1600多名學生存在脊柱側彎風險，其中女生與男生的比例約為4:1。

專家介紹，脊柱側彎常在青春期中快速加重，可能造成體態嚴重畸形，甚至擠壓心肺，致肺活量、運動能力及體質下降，同時還是視力下降的“隱形助跑手”。

脊柱側彎多發的原因之一，可能是現在的孩子平時缺乏運動，肌肉、韌帶的穩定性和平衡能力下降



脊柱側彎為何多發？

為何脊柱側彎在青少年中呈多發態勢？

多位受訪專家表示，脊柱側彎多發的原因之一，可能是現在的孩子平時缺乏運動，肌肉、韌帶的穩定性和平衡能力

下降。戶外運動少，導致陽光照射減少，影響維生素D合成，不利於骨骼正常生長。另外，不良的姿勢，如坐姿不端、頭部不正、蹣二郎腿等也會使脊柱不對稱受力；某些興趣愛

好，如舞蹈、吹笛等，可能導致脊柱過度拉伸、經常扭轉。

“篩查中女生發病數遠多於男生，我們判斷首先是女生的肌肉條件一般弱於男生，男生比較喜歡戶外運動，有利於

脊柱肌肉穩定；而女生學跳舞的比較多，部分舞蹈動作過度拉伸可能對脊柱產生不利影響。另外有研究表明，雌激素也是脊柱側彎的誘發因素之一。”何曉丹說。

學校、家庭、社會要共同搭建預防體系

目前各級政府、學校及各類社會機構對青少年脊柱健康問題的關注度越來越高。2021年教育部等五部門發布的《關於全面加強和改進新時代學校衛生與健康教育工作的意見》中，已明確將脊柱健康檢查納入中小學

生體檢項目。2022年7月，國家體育總局發布《兒童青少年身體姿態測試指標與方法》，將脊柱側彎作為反映兒童青少年身體姿態的測試指標之一。

專家呼籲，對於青少年脊柱側彎，眼下的重點是“防”，

提升脊柱側彎篩查水平，早篩查、早發現、早預防。這需要學校、家庭、社會進一步行動，來共同搭建預防體

業內專家認為，青少年預防脊柱側彎，需要養成良好的生活習慣，注意坐姿，盡量保持背部挺直；避免久

坐久站，減少脊柱壓力；積極參加體育鍛煉，尤其是游泳、慢跑、引體向上、平板支撐等。有條件的學校，可將學生的課桌椅換成高度可調節的課桌椅，利於學生保持正確坐姿。

據新華社

俄羅斯延長大米出口禁令至年底

俄羅斯政府29日通報，俄方已決定繼續臨時禁止本國大米及碎米出口，期限至今年12月31日，“以保障國內市場穩定”。

俄政府在社交媒體“電報”上說，歐亞經濟聯盟成員國不受該禁令影響。另外，俄方可將大米作為人道主義援助物資或在“國際中轉運輸框架”下運往國外。歐亞經濟聯盟成員國包括俄羅斯、哈薩克斯坦、白俄羅斯、吉爾吉斯斯坦和亞美尼亞。

據俄羅斯國際文傳電訊社報道，俄大米主要產區克拉斯諾達爾邊疆區一座水電設施2021年4月發生事故，導致當年大米產量大為下降，引發市場恐慌。為了保障國內市場供應，俄羅斯從2022年7月1日開始臨時禁止出口大米，有效期至同年12月31日，後延長至今年6月30日。俄羅斯農業部6月提議將禁令有效期延至年底。

據新華社

日本政府遲報美軍毒物洩漏事件長達4年

新華社北京7月29日電 日本政府官員28日承認，駐日美軍2019年告知橫田基地2010年至2012年發生過含有全氟和多氟烷基物質(PFAS)的滅火劑洩漏，但日本防衛省今年才公布相關情況。這意味著日本民眾10多年來一直在不知情狀態下飲用可能受污染的水。

按日本防衛省的說法，遲報長達4年的主要原因包括與美軍協調需要時間、防衛省相關人事出現變動、負責人之間交接工作不到位等。

日本防衛省21日說，美軍橫田基地2010年至2012年發生3起泡沫滅火劑洩漏事件，總洩漏量約為3200升。

全氟和多氟烷基物質難以降解，會在環境和人體中累積，因此被稱為“永久性化學物”。有專家指出，如果長期大量飲用受這種物質污染的水，可能影響生殖健康和兒童生長發育，甚至引發乳腺癌、前列腺癌等疾病。

德國發生槍擊3死2傷

德國南部28日發生一起槍擊事件，一名嫌疑人開槍射殺三人、致傷兩人，被警察逮捕。

德新社援引警方消息報道，事發於當地時間19時15分許，嫌疑人先在南部奧格斯堡市的一棟多層住宅內開槍打死兩名女性和一名男性，死者年齡分別為49歲、72歲和52歲。嫌疑人隨後前往附近一處房屋，開槍打傷一名32歲女子和一名44歲男子。兩人目前正在醫院接受治療，沒有生命危險。

警方說，嫌疑人为64歲男子，事發後其汽車被警方截停，他在被捕時沒有反抗。嫌疑人作案動機以及他與受害者之間是否有關聯仍在調查中。

據新華社

澳大利亞直升機墜海 澳美軍演暫停

失事時正在參加澳與美聯合舉行的“護身軍刀”演習

澳大利亞一架軍用直升機28日晚上在澳美軍事演習中墜海，機上4人失蹤，演習被迫暫停。

澳大利亞國防部長理查德·馬爾斯29日說，這架MRH-90型直升機28日大約22時30分在澳東部昆士蘭州附近海面迫降，機上4人暫時下落不明。據美聯社報道，一架搜救直升機29日早上發現失事直升機的殘骸。這架直升機失事的詳細情況暫時不明。

這架直升機失事時正在參加澳大利亞與美國聯合舉行的“護身軍刀”演習，演習內容包括兩栖登陸、陸地作戰、大規模運輸等。多個國家參加這次軍演，總人數超過3萬。

軍演原定持續至8月4日。由於直升機失事，演習



暫停。

這是澳軍MRH-90直升機今年第二次失事。3月，一架這型直升機在夜間反恐訓練時發生故障，迫降於新南威爾士州沿海，10名機組人員和乘

員獲救。

MRH-90直升機由NH工業公司研製。這家企業由空中客車公司等歐洲飛機制造商聯合組建，總部設在法國。

澳軍現有40多架MRH-

90直升機，原定服役至2037年。但澳方稱這型直升機達不到澳軍要求，且維護成本高，決定提前淘汰，法國方面則希望澳方繼續使用。

今年1月，澳大利亞政府宣布將購買40架美制UH-60M型“黑鷹”直升機，替換MRH-90直升機。澳防長馬爾斯當時表示，他相信澳法關係不會因此受損。

澳方2021年9月單方面撕毀與法方的數百億美元潛艇合同，轉而尋求與美國和英國展開核潛艇合作，導致澳法關係惡化。澳新一屆政府去年5月上台後，尋求改善兩國關係。去年6月，澳方宣布與法方達成和解，同意賠償法軍工企業逾5.5亿欧元。

據新華社