

# 警惕腰椎间盘突出症低龄化

专家：当前很多青少年经常久坐，体育锻炼不足是重要原因

腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性病变，多发于中老年人。然而“新华视点”记者调查发现，近年来青少年腰突症患者呈现增多趋势，有的孩子才十几岁便饱受腰突症困扰，影响正常生活和学习。

## 十几岁的孩子得了腰突症

去年秋天开始，山西太原16岁男孩小乐（化名）经常喊腰疼。一开始家长没在意，后来“从腰、屁股一直到腿上都疼”，严重时甚至睡不好觉。家长这才着了急，带孩子去医院就诊，检查发现竟是得了腰椎间盘突出症。

“以前只知道年纪大的人有这个病，哪能想到孩子也会得？”小乐的母亲王女士既痛悔又诧异。她咨询医生后才知道，小乐患上腰突症，很可能与他经常久坐、运动太少有关。“他平时不爱动，课间休息也不怎么起来，就在座位上坐着，加上课业负担重，回家以后写作业写到很晚，腰椎压力太大。”

记者采访发现，类似病例并不少见。

“一到寒暑假，因为腰疼来就诊的孩子特别多。有时一个门诊30个号，将近三分之一是

学生。”山西白求恩医院骨科副主任医师王瑞说，以前他开展的腰突微创手术主要集中在50岁至75岁人群，但近些年20岁以下的患者在增加，最小的患者仅14岁。

“五六年前很少见到青少年腰突症患者，但这两年可以说屡见不鲜。”山西白求恩医院康复医学科主任医师王萍芝说，作为一种退行性疾病，腰突症本不应发生在青少年身上，但从临床来看，青少年腰突症患者有增加的趋势。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心提供的临床数据显示，该院近10年来21岁以下腰突症接受微创手术治疗的患者显著增加，2014年到2019年的6年间约100例，而从2020年到2023年的4年间达120多例，患者高发年龄在16至19岁之间。



“青少年患者手术量确实在增加。”首都医科大学附属北京友谊医院骨科副主任医师祝斌及其团队长期开展针对青少年腰突症的微创手术治疗，近10年来经其手术治疗的青少年

腰突症患者达270余例，且呈现逐年增长特点。“青少年腰突症发病率在0.1%至0.2%之间，虽然低于成人，但往往给患者和家庭带来更为严重的负担。”祝斌说。

## 腰突症缘何低龄化

据介绍，腰突症是在腰椎间盘退行性改变基础上，因外力等因素导致纤维环破裂，髓核从破口突出压迫相邻神经，使腰腿产生疼痛、麻木、酸胀等症状。

记者采访了解到，先天性发育异常是导致青少年腰突症的重要因素。但与此同时，后天性致病现象正不断加剧，亟待引起关注。

多位受访专家表示，当前很多青少年经常久坐，一些孩子趴着午休，一些孩子每天背的书包过重，这些都会带来腰椎间盘压力负荷增大，“催老”腰椎。

多位专家提到，一些孩子使用的课桌椅与身高不匹配。王萍芝指出，现在的孩子普遍

长得高、长得快，大个子坐小桌子，很容易加大腰椎间盘压力。

记者了解到，根据2015年实施的国标《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》，中小学课桌椅有0号到10号共11种型号，分别对应不同的学生身高。但现实中，很多学校的课桌椅高度并不符合学生身高要求。

记者在太原某中学随机测量了初一年级部分课桌椅，发现与国标不符的情况较为普遍。部分课桌桌面高约735mm，接近国标2号课桌（桌面高730mm），对应身高范围为165至179cm。但有些使用这类课桌的学生身高超过180cm，而且这些课桌配的一些座椅座面高达到460mm，远高于国标2号

420mm的标准，座椅高、桌面矮，学生用起来弯腰更厉害。

体育锻炼不足是另一重要原因。

王瑞指出，体育运动不足，腰背肌肉、椎旁肌群和韧带等得不到有效锻炼，对腰椎间盘的支撑不足，加大腰突风险。

专家还指出，青少年腰突症与肥胖有显著相关性。祝斌说，在腰突症的孩子里，接近一半都有肥胖现象。一些孩子人高马大，有人体重达200多斤，“肥胖会导致腰部肌肉松软无力，腰椎稳定性降低，腰椎间盘压力加大”。

考虑到课桌椅不匹配给学生健康带来的风险，多位专家建议，应适时加大相关财政

投入，推广使用可调节式课桌椅；同时强化相关督导检查，保证学校根据学生身高做到课桌椅高度动态调节，让每个学生都有一套“合身”的课桌椅。此外，一些学校通过采购可仰躺桌椅、开辟午睡区等方式，避免趴睡带来的腰椎损伤，值得借鉴。

有临床医生表示，一些青少年出现腰腿疼症状后，部分家长没有第一时间到正规医院就诊，而是到附近小诊所、中医馆按摩，反而可能加重病情；有家长听信网络广告随意服药，也存在一定风险。专家建议，加强青少年腰椎疾病方面的知识宣传，共同为青少年健康织密保护网。

据新华社

# 多家银行推出措施优化“老外”支付服务

支付服务是最基础的金融服务之一。为有效破解外籍来华人员支付痛点难点，落实进一步优化支付服务、提升支付便利性相关要求，近期，多家银行推出便利化措施，优化外籍来华人员支付服务。

## ——畅通境外银行卡使用

为畅通境外银行卡境内使用，各家银行加快推进境外银行卡受理设备软硬件改造，推动重点场所及重点商户等受理境外银行卡。

3月25日，北京首都机场，一位外籍人士使用万事达卡在机场一家纪念品商铺的中国银行POS机上成功进行刷卡支付。

“今年以来，中国银行受理外卡商户数明显提升，目前支持银联、VISA、万事达、美国运通、JCB、大来等国际卡组织的银行卡受理，外卡商户覆盖率达到29.3%，为近年来最高水平。”中国银行个人数字金融部总经理王泽宇介绍。

大型商圈、旅游景区、酒店、交通枢纽站点、医院……在诸多便民场景，银行持续优化外卡受理环境。

## ——便利现金兑换

坚持现金兜底，各银行增设外币兑换机构和设施，增加可兑换的外币币种，持续便利外币现金兑换。

“目前，中国银行网点可提供38种外币现钞结售汇服务，客户持护照等有效身份证件即可办理小额外币兑换，无需开户。同时，在机场、口岸、酒店等场所装有外币自助兑换机，支持20种外币兑换，还授权1300余家酒店前台、机场兑换点提供外币兑换服务。下一步，中行将持续提升外币兑换业务线下网点覆盖率。”王泽宇说。

各银行还主动推出标准化、多样化的人民币现金“零钱包”产品。3月中旬，一名经营鞋材批发零售的外籍客户到兴业银行晋江支行兑换零钱，支行根据客户需求为客户提供500元“零钱包”兑换服务，“零钱包”含10元、20元、50元等不同面额的人民币现金，满足了客户的用现需求。

兴业银行运营管理部零售结算处处长宋光远介绍，兴业银行开设了200元、300元、500元等规格的标准“零钱包”，包含不同面值纸币、硬币，具体数量可根据客户需求调整，外籍来华人员、老年人等均可在网点和线上平台预约零钞，满足用现需求。

## ——提升移动支付便利性

针对完善外籍来华人员的移动支付服务，各银行不断优化业务流程，丰富产品功能。

据新华社

## 贵州省政协原副主席周建琨受贿1.08亿判无期徒刑

2024年3月26日，重庆市第一中级人民法院公开宣判贵州省政协原党组书记、副主席周建琨受贿一案，以受贿罪判处被告人周建琨无期徒刑，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产；对查封、扣押在案的周建琨受贿所得财物及其孳息予以追缴，上缴国库，不足部分，继续追缴。

经审理查明：1999年至2022年，被告人周建琨利用担任贵州省都匀市委副书记、市长，都匀市委书记，贵州省经济和信息化委员会副主任，贵州省人民政府副秘书长，贵州省安顺市委副书记、市长，安顺市委书记，贵州省毕节市委书记，贵州省政协党组成员、副主席，党组书记、副主席等职务上的便利以及职权或者地位形成的便利条件，为有关单位和个人在企业经营、工程承揽和项目审批等事项上提供帮助，非法收受财物共计折合人民币1.08亿余元。

重庆市第一中级人民法院认为，被告人周建琨的行为构成受贿罪，数额特别巨大，并使国家和人民利益遭受特别重大损失。鉴于周建琨到案后如实供述罪行，主动交代监察机关尚未掌握的部分受贿事实，认罪悔罪，积极退赃，受贿所得财物及其孳息大部分已查扣到案，检举他人犯罪有重大立功表现，具有法定、酌定从宽处罚的情节，对其可依法从轻处罚。法庭遂作出上述判决。

据新华社

## 湖南省政协原副主席易鹏飞受贿8140万判无期徒刑

2024年3月25日，广西壮族自治区柳州市中级人民法院一审公开宣判湖南省政协原副主席易鹏飞受贿、滥用职权一案，对被告人易鹏飞以受贿罪判处无期徒刑，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产；以滥用职权罪判处有期徒刑五年，决定执行无期徒刑，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产；对易鹏飞受贿犯罪所得及孳息，依法予以追缴，上缴国库，不足部分，继续追缴。

经审理查明：2003年至2023年，被告人易鹏飞利用担任湖南省原发展计划委员会副主任、怀化市市长、娄底市市长、郴州市委书记、湖南省政协副主席等职务上的便利，以及职权、地位形成的便利条件，为相关单位和个人在工程承揽、企业经营、职务提拔等事项上提供帮助，直接或通过他人非法收受财物共计折合人民币8140万余元。2019年4月至2020年10月，易鹏飞担任郴州市委书记期间，在招商工作中明知有关公司所要求的土地出让优惠政策违反国务院禁止零地价和变相返还土地出让金的规定，且在有关人员明确提出反对意见的情况下，擅自决定违规返还土地出让金，致使公共财产、国家和人民利益遭受重大损失，情节特别严重。

鉴于易鹏飞到案后如实供述自己的罪行，主动交代监察机关尚未掌握的部分受贿犯罪事实，部分受贿犯罪系未遂，认罪悔罪，积极退赃，大部分赃款赃物已追缴到案，依法可以从轻处罚。

据新华社