

预防脊柱侧弯 做“正直”少年

“健康教育进学校”公益活动走进青岛弘毅中学 守“柱”青少年健康



据最新数据显示,我国中小学生脊柱侧弯人数已超500万,脊柱侧弯已经成为了继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。脊柱侧弯以其隐蔽性和早期不易察觉的特点,往往在患者出现明显症状时,病情已发展至较为严重的阶段。因此,如何科学有效的预防脊柱侧弯、守护“挺拔身姿”对青少年健康发展至关重要。

近日,由青岛市卫生健康委和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛弘毅中学,邀请青岛市中心医院脊柱外科副主任医师孙瑞府担任嘉宾,面对面给师生讲解有关脊柱侧弯的知识,守“柱”青少年健康。活动全程在掌上青岛APP、青岛晚报视频号上“云端”直播,累积观看超15万人次。



孙瑞府以模型为教具讲解脊柱侧弯知识。



学生们聚精会神听讲。

多种诱因导致脊柱侧弯

讲座一开始,孙瑞府手中的脊柱模型吸引了学生们的目光。孙瑞府以模型为教具,深入浅出地讲解了脊柱的生理结构、形态和作用,引导学生直观、形象地认识脊柱。“脊柱不仅是身体的支柱,更是保护内脏、维持身体平衡的重要结构。”孙瑞府强调,“每100名学生中,约有2至3名患有脊柱侧弯。其中,特发性脊柱侧弯是最常见的类型,多见于10岁到骨骼发育成熟的青少年。”

脊柱侧弯是脊柱冠状面、矢状面

或轴状面上发生了异常的弯曲或扭转。孙瑞府指出,被脊柱侧弯“盯”上的原因有多种:首先是遗传因素,部分脊柱侧弯具有遗传倾向,如果家族中有脊柱侧弯患者,其后代患病风险相对较高;其次,青少年在生长发育过程中,骨骼、肌肉、神经等系统的生长速度可能不一致,如果肌肉力量不足或骨骼发育异常,容易导致脊柱侧弯;此外,长期保持不正确的坐姿、站姿,如弯腰驼背、歪着身子写作业等,会使脊柱长时间处于扭曲状态,增加脊柱侧弯的发生风险。值得注意的是,缺乏体育锻炼、营养不良、创伤和疾病也有

可能导致脊柱侧弯。

做好“四横一竖”自我筛查

脊柱侧弯,这一看似隐形的疾病,实则会在患者身体上留下明显的痕迹。高低肩、剃刀背、胸廓畸形以及长短腿等外观上的不对称,成为了患者难以回避的现实。

提及脊柱侧弯的危害,孙瑞府表示,脊柱的弯曲会使周围肌肉、韧带和关节承受异常的压力,导致持续的疼痛和难以缓解的疲劳感。严重的脊柱侧弯还可能压迫胸腔和腹腔内的器官,影响心肺的正常发育和

功能,威胁生命健康。此外,身体外观的改变和可能面临的社交压力,容易让患者出现焦虑、抑郁等心理问题。

如何初步判断是否患有脊柱侧弯?孙瑞府向老师和学生们推荐了“四横一竖”筛查法:“四横”是看两个肩膀是否等高,两个肩胛骨下角是否等高,两个腰凹是否对称,以及骨盆两侧髂嵴高度是否一致。“一竖”是看后背是不是对称,棘突连线是否倾斜或偏离正中线。

培养正确的坐姿站姿

现场,学生们纷纷根据该方法与同伴互相检查体态。为了有效预防脊柱侧弯,保护青少年的脊柱健康,孙瑞府建议学生们从日常生活入手,培养正确的坐姿、站姿,做到“坐如钟、站如松”,并合理安排学习与休息时间,保持饮食营养均衡。此外,学生应适当进行游泳、单杠、双杠、球类等有助于增强背部肌肉力量的运动。

讲座结束后,学生们纷纷表示受益匪浅,“今天的讲座让我认识到脊柱健康的重要性,以后我会利用课间10分钟来放松脊柱,从日常生活中养成良好的习惯。”七年级二班刘舒涵说。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩璐璐 摄影 管浩然

首日放票 2.3万余张预约门票46秒抢光

今明两天12时可继续预约看舰艇 活动期间每人限预约参观1次

本报9月23日讯 为庆祝中华人民共和国成立75周年,大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神,不断汇聚扬帆新时代奋进新征程的强大意志力量,北部战区海军定于近期位青岛驻地组织舰艇开放。

本次舰艇开放活动在青岛港三号码头、奥帆中心码头举行。其中,青岛港三号码头位于市北区普吉路三号码头,具体活动时间为10月1日至10月3日8时30分至11时30分、14时至17时30分;奥帆中心码头位于市南区奥帆路1号,具体活动时间为10月1日至10月3日8时30分至11时30分、14时至17时30分。

此次活动可免费预约,市民、游客可关注北海舰队微信公众号,点击舰艇开放预约链接进行网上预约登记,线上预约程序已于9月23日正式上线运行。记者了解到,2.3万余张预约门票在通道开启后的短短46秒时间内即被一抢而空。

暂时没抢到票的市民、游客也不要着急,9月24日、25日每天12时还将各放票1次。除了通过北海舰队微信公众号约票,青岛市退役军人事务局也特别推出免费预约小程序助力抢票。大家可关注该局官微,私信回复“舰艇开放”,点击收到的小程序链



海军齐齐哈尔舰。

接,进入预约小程序主界面,然后点击“门票预约”进入舰艇开放码头选择界面,选择舰艇开放码头后按提示开始预约即可。9月25日15时将关闭预约通道。

线上预约采取实名制,所有预约人员均以第二代居民身份证信息为准,人员信息核验约需3个工作日,审核通过后,按预约时间持身份证原件经闸机识别进入码头参观。为满足更多人的参

观需求,整个活动期间每人限预约参观1次。

此外,北海舰队官微也开启了“宠粉”模式。只要关注北海舰队公众号,转发推文《宠粉啦!“北海舰队”粉丝团邀您登舰》到朋友圈,并在文章下方留言写下自己对祖国的祝福或与北海舰队的故事,官微小编将随机精选100条留言。截至9月25日10时,留言点赞数排名前35的粉丝即可获得参与

名额。或者关注“北海舰队”抖音号,点赞并评论《舰艇开放日,粉丝团报名啦!》短视频,截至9月25日10时评论点赞数排名前40的粉丝可获得参与名额。

这些粉丝将分两批次参观:9月30日8时30分至11时30分前往奥帆中心码头,或9月30日14时至17时30分前往青岛港三号码头。

据了解,此次开放的舰艇有5艘:海军齐齐哈尔舰,舷号121,是我国自行设计建造的052D型导弹驱逐舰,2017年6月下水,2020年8月服役,隶属于北部战区海军。海军唐山舰,舷号122,我国自行设计建造的052D改进型导弹驱逐舰,2018年8月下水,2020年8月入列,隶属于北部战区海军。海军邯郸舰,舷号579,是我国自行设计建造的054A型导弹护卫舰,2014年7月下水,2015年8月服役,隶属于北部战区海军。海军盐城舰,舷号546,我国自行设计建造的054A型导弹护卫舰,2012年6月入列,隶属于北部战区海军。海军可可西里湖舰,舷号903,是我国自行设计建造的903型综合补给舰,2018年5月下水,2019年3月入列,隶属于北部战区海军。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 张琰)