

挺直腰板！让孩子远离脊柱侧弯



新学期伊始，孩子们告别假期重返充实的校园生活，身心健康同样不能忽视。专家表示，脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后，危害我国青少年健康的又一大疾病，患病率近年来呈逐渐上升趋势。什么是脊柱侧弯？会带来哪些

严重后果？如何早期发现和防治脊柱侧弯？听听专家怎么说。

“如果孩子有高低肩、驼背、走路歪斜的现象，这可能是青少年常见的脊柱问题——脊柱侧弯在发出信号。”空军军医大学西京医院骨科主任黄景辉说，“它不是简单的姿势不良，而是一种需要及早干预的脊柱三维畸形。”

黄景辉介绍，脊柱侧弯是以站立位脊柱正位X线片上的弯曲角度(Cobb角)大于10度为诊断标准的三维结构性畸形，伴随椎体旋转和胸廓变形。由于发病初期无特殊不适，极易被忽视。脊柱侧弯的危害不容小觑，会造成孩子体态畸形，形成“剃刀背”、高低肩、骨盆倾斜等外观改变，严

重的脊柱畸形可能会压迫心肺等脏器。青少年脊柱侧弯的心理影响也不容忽视，许多青少年患者会产生自卑情绪，不愿参与集体活动，进而影响其社交能力和心理健康。

专家表示，脊柱侧弯的早期发现和及时干预非常重要。家长可以在家给孩子做简易筛查，让孩子脱去上衣，双脚并拢，自然站立，家长从背后观察孩子两边肩膀是否水平，两边肩胛骨下角是否水平，两边腰窝是否对称，两侧骨盆是否水平，整个脊柱是否在一条竖直线上；也可以采用Adams前屈试验，让孩子双脚并拢双膝伸直，两臂伸直合掌，向前弯腰90度，直至背部达到水平面。家长站在孩子身后，视线应与孩子背部在同一高度，观

察脊柱胸段至腰段是否有异常变化。如果脊柱的两边不等高，则极有可能为脊柱侧弯。筛查发现有任何异常，家长应立即带孩子到正规医院骨科或脊柱外科进行检查。

空军军医大学西京医院骨科主治医师李东林介绍，不同角度的脊柱侧弯采取的治疗方式不同，要根据孩子的侧弯位置、严重程度和进展风险等因素制定最佳治疗方案。轻度脊柱侧弯要配合专业康复训练，定期观察；中度脊柱侧弯要选择佩戴矫形支具控制发展，形体干预为辅；重度脊柱侧弯则需要评估手术治疗的必要性。专家提醒家长，切勿轻信“偏方”，以免延误最佳治疗时机。(记者：蔺娟)

新华社西安9月2日电

中消协：

“保健品”不等于保健食品

在8月29日市场监管总局举行的食品安全专题新闻发布会上，中国消费者协会秘书长王振宇表示，“保健品”与保健食品有很大区别。

王振宇介绍，“保健品”涵盖的范围非常广泛，没有明确的法律界定，是消费者对声称具有功能或者功效的食品、用品的俗称。比如，宣称“保健酒”“增高粉”“瘦身咖啡”的食品，宣传具有特定保健作用的床垫、理疗仪、饮水机等日用消费品等都属于“保健品”范畴。

保健食品是根据我国食品安全法依法注册或者备案的特殊食品，具有明确的法律定位，可以声称明确的保健功能，其他食品不得声称保健功能。在现实生活中，“保健品”市场客观存在虚假宣传、误导消费的现象，消费者要选择正规保健食品，确保消费安全。

王振宇表示，广大消费者出于保健目的选购食品时要注意：

一要认清保健食品标志(俗称

“小蓝帽”)及批准文号，依据保健功能和适宜人群科学选购并按标签、说明书的要求食用。

二要选择正规的线上线下渠道购买保健食品，并索要、留存发票或销售凭据，谨慎通过朋友圈、微信群、会销、小程序、电话推销、直播间等渠道购买产品。

三要增强风险意识和自我保护意识。务必警惕虚假营销套路，增强防范意识和辨别能力。警惕使用话术，明示或暗示食品具有保健功能或功效，或者炒作“养生”“天然”“调理”“减肥”等概念，甚至通过虚构科学实验、营养指导、专家背书等方式宣传食品具有“降血压”“抗癌”等疾病治疗功效。

四要维护自身合法权益。发现商品存在质量问题，可及时联系经营者申请售后服务；如果遭遇虚假宣传或消费欺诈，可拨打12315热线投诉举报，也可向消协组织咨询求助。(记者：赵文君)

来源：新华社

新研究：

多食超加工食品对男性生育能力有害

法国国家科学研究中心参与的一项新研究表明，在热量摄入相同的情况下，富含超加工食品的饮食不仅不利于体重管理，还会对男性生殖功能产生负面影响。研究成果已于8月28日发表在美国《细胞-代谢》月刊上。

超加工食品指经过一系列复杂的工业加工制作，添加香料、色素、增味剂、乳化剂等多种食品添加剂，普遍含有高糖、高盐、高脂肪、低蛋白、低膳食纤维、低微量营养素的食品，如糖果、饼干、冰淇淋、薯条和含糖饮料等。

为探究超加工食品对健康的影响，研究人员让43名年龄在20至35岁之间、身体健康的男性接受了两种热量相同的饮食方案。在方案一中，77%的热量来自超加工食品(如牛肉汉堡、奶油培根意面等)；而在方案二中，66%的热量来自未经工业加工的食品(如水果、

蔬菜、谷物等)。

参与者先遵循其中一种饮食方案三周，然后恢复三个月的日常饮食，之后再遵循三周的另一种饮食方案。研究人员对他们定期抽血、进行精液分析以及体重等检测。

结果显示，富含超加工食品的饮食方案使大多数参与者的促卵泡激素(刺激精子生成的激素)和睾酮(男性生育能力关键激素)水平下降。研究还观察到精子运动能力下降的趋势。

法国国家科学研究中心代谢表观遗传学研究主任罗曼·巴雷斯说，由于女性卵细胞采集更为复杂，该研究未涉及女性，但“观察到的效应很可能并非男性独有”。(记者：罗毓)

来源：新华社

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

社会主义核心价值观