暑期,在带孩子游玩或频繁的亲子活动里,你是否发现孩子有肩膀高低不同, 或是自由散漫没有"坐相",或总说腰背疼?如果有,请注意了,孩子可能脊柱侧 弯了!

脊柱问题变"成长杀手"

如何守护孩子的

近年来,中国儿童脊柱侧弯 发生率呈明显上升趋势,调研发 现, 高达8%的孩子都发现了脊 柱健康问题。脊柱侧弯女孩的发 病率是男孩的2.5倍,月经初潮 前后的女孩一旦患病,病情进展 速度可能是男孩的十倍。

脊柱侧弯不只影响孩子体 可带来疼痛、影响生长发育 和心肺功能,甚至造成下肢神经 功能障碍、影响行走, 对身心健 康造成不良影响,严重者需要手 术治疗。脊柱问题已成为继近视 眼、心理健康之后的青少年儿童 第三大"成长杀手"。

三大原因压弯孩子的"脊梁"

脊柱是人体架构的主要组成 部分,被誉为人体的"第二生命 线",是人体的"支柱与栋梁" 据美国迪巧青少年儿童脊柱筛查 调研数据显示,3-14岁的儿童中 久坐易疲劳的占到14.15%,站姿 不规范占到3.41%,书写姿势不 规范占到22.93%, 坐姿不规范占 到13.66%。这些不良习惯都可能 会影响孩子的脊柱发育, 而造成 这些现象的主要原因有三点:

孩子课业负担加重,各种课 外补习班增多。孩子需要长期坐 在课桌前,而缺乏体育锻炼。调 研显示,33%的青少年儿童没有 充足锻炼时间。

书包过重。调研显示,19%的 青少年儿童背的书包超过3公斤

学生看书和写字姿势不正 还有些孩子喜欢较长时间玩 电脑等。现在的孩子常常趴着写 作业、看书,还有些孩子喜欢把身 体弯向一侧,这对脊柱非常不好, 长此以往会导致脊柱的驼背、侧 弯,甚至会引起骨骼发育问题。

此外,导致青少年儿童脊柱 出现问题还有一个重要原因是: 绝大多数中国家长没有预防意 识! 由于脊柱问题的发病过程不 疼不痒,家长很容易忽视,往往 以为是孩子发育过程中的正常现 象,或单纯以为是孩子姿势不正 确造成的,随着年龄增长会自行 矫正,从而错过了最佳纠正时期。

脊柱畸形发育"后患无穷"

脊柱出现问题,畸形发育会 出现高低肩、驼背、脊柱偏向一 侧的不美观姿态,严重影响孩子 的形体美。形体不美观会给孩子 带来心理负担, 出现自卑、孤 僻、不合群的现象。

脊柱畸形发育给孩子带来的 '伤害"远不止这些。从近期影响 上来说,脊柱健康问题会影响青 少年儿童身高发育,导致身高比 同龄人低。而由于脊柱问题引起 脊柱不平衡,容易引起久坐易疲 劳,腰背部疼痛,导致孩子学习精

从长远影响上来说,如果孩 子的脊柱畸形没有得到及时的治 疗,随着年龄的增长,孩子的身 体会越来越差。比一般人更容易 腰酸背痛, 肌肉的承受力也会变 差,导致劳动能力下降。少数人 不能工作,严重时会导致下肢瘫痪,完全丧失行动能力。

此外,相关研究数据显示, 80%出现头痛、眩晕、视力模 糊、腰背劳损、手脚酸痛及麻木 的成年人,都与儿童时期的脊柱 异常有关。

如何守护孩子的脊柱健康?

有两个儿童脊柱发育阶段的

问题需要引起家长重视。 孩子6-7岁时,脊柱的生理弯曲 被周围肌肉、韧带逐渐稳定,这 个阶段应及时纠正孩子的站立、 行走、坐姿等生活习惯; 二是在 10岁以后的脊柱成长发育第二高 峰期,要注意为孩子补充营养并 加强体育锻炼。

在孩子的脊柱发育平稳时 一定要注意培养他们在生活中养 成优良的生活习惯。好的习惯不 仅能有效促进脊柱健康发育,帮 助孩子培养优良的体态,还可以 减少脊柱压力

可以适当给孩子加强运动 绝大多数轻度脊柱侧弯的孩子 中,80%以上都是姿势性的脊柱 侧弯,通过提醒就能达到很好自

我纠正目的, 专家说, 这个时候 一定要坚持体育运动进行脊柱再 平衡, 预防脊柱问题加重。可以 做对称性的锻炼, 例如引体向上 和俯卧撑,也可做15分钟脊柱 操,建议每天做2组。在运动过 程中,家长要不断鼓励孩子,陪 伴孩子一起努力。

在青少年儿童骨骼发育的高 峰期,注意骨骼健康营养的补 充。在这个阶段的孩子要多吃含 有丰富钙质的食品,蛋白质,以 及多种维生素。

首先要合理搭配饮食。每天 摄人谷薯类食物 250-400克, 其 中全谷物和杂豆类50-150克, 类50-100克;不同的食物换着 吃,每天的膳食应包括谷薯类、 蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大 豆坚果类等食物; 优先选择鱼和 禽,禽类(鸡肉、鸭肉)脂肪含量 低,海鱼还富含不饱和脂肪酸。

另外要确保钙的摄入量。 少年儿童每天要摄入800-1200毫 克钙,才能保证骨骼的正常代 谢,获得理想的骨钙峰值。应该 常吃牛奶、蛋类、禽肉、鱼类、 大豆及豆制品等含优质蛋白质的 钙的食物,

多观察孩子体态,学会"脊柱健康四步自检法"。日常生活 中家长可学会运用"脊柱健康四步自检法"进行初步判断。比如 孩子洗澡时,可以根据洗手间墙 上贴的瓷砖水平线,参照观察孩 子两肩是否一样高,肩胛骨最下 端是否等高,两个髋关节、骨盆 两边是否一样高等。

接着还可以让孩子在直立的 姿势下身体自然前倾、自然弯 腰,家长从背后观察双侧背部是 否对称, 脊柱棘突是否为直线 等,如果后背出现异常隆起、两 边肩膀不等高、骨盆有歪斜等现 象,建议尽早带孩子到医院脊柱 外科门诊就诊, 必要时拍摄脊柱 正位侧位X线片。

(新华)

女性年轻时苗条有助抗癌

据国际癌症研究中心主导的 一项研究显示, 体重超重越严 重,一旦以后被确诊为乳腺癌或 那么死亡的可能性就越 大。这意味着,如果年轻时比较 苗条,可能有助于抗癌。

在世界癌症研究基金会资助 的最新研究中,科学家跟踪了 47051名29-49岁的瑞典女性, 跟 踪时间平均长达20年。研究人员 发现,与BMI值低于22的女性相 比,那些在成年早期超重的人因 乳腺癌死亡的概率要高出72%, 因肠癌死亡的概率高出141%。

研究人员认为, 年轻时体重 超重,会增加患胰岛素抵抗、慢 性炎症、DNA损伤和荷尔蒙代 谢方式发生变化等风险。

所有这些都被认为与癌症的 发生有关,它们可能会加速癌症 的病情发展。

(张倩怡)

丰台区市场监管局

"一会一库一专项"规范预付卡市场

近些年来,突发性、群体性 的预付卡消费投诉成重灾区,重 点集中在美容美发、健身、洗车 行、洗衣店等领域, 为保障消费 者的合法权益,丰台区市场监管局通过"一会一库一专项"破解 预付卡消费维权难题,营造放心 消费环境。

一是召开规范预付卡企业提 醒告诫会。组织辖区内预付卡重 点企业召开预付卡消费维权问题 提醒告诫会,通报典型预付卡违 法案件,要求企业主体完善预付 卡保证金制度,提前做好风险防 控。在全区范围建立守信激励和 失信惩戒机制,全面提升预付卡 消费领域服务质量。

二是建立完善预付卡消费维 权专家库。完善"L+A+N"消 费纠纷解决新模式,扩充法律援 助资源(律所、法院、法律专家 学者),组成百名专家库,形成 多元高效、权威便捷的消费投诉 解决渠道 (即形成"Law"),为 消费者挽回经济损失77万元。

三是开展预付卡专项整治 行动。严查餐饮业、服务业、 住宿业三大领域, 开展拉网式检 查,重点检查预付卡发行主体的 合法资质、管理制度、台账记录 E项内容,严厉查处违规发卡以 及侵害消费者权益两项违法违规 (毛军军)

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2019年8月14日

单位:元/公斤

品名	物美超市甘霖园店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨解
鸡蛋/公斤	7.98	10.18	10. 38	11.98	7.98	11.98	11.56	10. 38	10.30	9.6%
土豆/公斤	2.76	3. 56	1. 98	2.78	2.76	3.18	3. 38	1.98	2.80	-5. 2%
白萝卜/公斤	1.96	1. 98	1. 98	2.76	1.96	2.18	1. 98	2. 78	2. 20	-8.4%
朝萝卜/公斤	1.96	2. 96	2. 78	2.78	1. 96	2. 28	4. 58	2. 78	2.76	-9.5%
大白菜/公斤		1.76					2, 58		2. 17	-6.9%
西红柿/公斤	3.96	3.96	3. 38	4.76	3.98	3.58	4. 58	3. 38	3.95	-5.4%
黄瓜/公斤	5.96	7.76	5. 38	2. 78	5.96	5.98	5. 98	5. 38	5.65	B. 7%
葱/公斤	5.16	5.76	5. 98	9.00	5. 16	5.18		5. 98	6.03	-9.5%
姜/公斤	13.96	13.76	11. 98	13.96	13. 96	12.98	13. 96	13.98	13.57	6.5%
禁/公斤	13.96	9. 10	11. 98	11.96	13.96	10, 58	13, 96	13, 98	12.44	-4.5%
圆白菜/公斤	1.78	2. 36	1. 98	1.78	1. 78	1.98	1. 98	1. 98	1.95	0.1%
芹菜/公斤	3.96	3, 36	3. 38	3.96	3.96	3.98	3. 98	3. 98	3.82	-13.2%
菠菜/公斤	2.90	7. 98	11. 98	13.96	2.90	9. 98	11. 98	11. 98	9. 21	-4. 5%
油菓/公斤	4.90	5.76	4. 78		4.90	5. 78	7. 98	4. 78	5.55	70.4%
雷强粉/公斤(古船)	3.30	4. 28		6.40	3.30	3, 98	3, 96		4. 20	6.2%
大米/公斤	4.78	3.98	3. 98	4.28	4. 78	5. 90	5.50	5. 18	4.81	-4.1%
玉米西/公斤	5.96	3, 74			5.96	3, 80	4. 78	5. 38	4.94	-0.9%
绿豆/公斤	9.76	9. 98	7. 98	9.58	9. 76	13.80	13. 98	9. 38	10.53	-6.1%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	29. 18	29. 16	29.18	29.18	29.18	28. 68	29.12	D. 0%
大豆油/升		8.78	10.78	8.58		8. 78	8, 58	10.78	9.38	0.0%
香油/升	57.56	57. 40	57. 55	59.60	57.56	46. 44	57.11	62. 00	56.90	2.5%
后臀尖/公斤	25.96	29.80	29. 96	27.60	25.96	29.60	37. 80	29. 96	29.58	4.0%
前臀尖/公斤		27, 80	25. 96	27. 60	25. 96	29.00	37.80	25. 95	28.58	5.8%
五花肉/公斤	37.96	33.80	29. 96	25.60	27.96	35.00	47. 80	29. 96	33.51	B. 0%
牛腩/公斤	39.96	57. 60	47. 96	99.80	39.96	90.00	59. 60	119.96	69.36	2.6%
羊肉片/公斤	85. 60	59. 60	93. 96	39.60	71.60	90.00	91. 60	79. 95	82.74	-4.3%
鲤鱼/公斤	11.98	21.80	15. 98	27.80	11.98	19.00	31. 20	15. 98	19.47	-6.7%
整鸡/公斤	17.96	25.80		25. 30	17.96	29. 60		19. 95	22.76	15.0%
鸡翅中/公斤	45.96	55. 80	47. 96	47.80	45.96	50.00	51. 20	51. 96	49.58	7. 1%
鸡廁/公斤	21.96	25.80	21. 96	19.00	21.96	31.60	23. 80	21. 98	23.51	7.5%
三元特品(袋)/243克	2, 50	2. 50		2. 50	2, 50	2.50	2. 50	2. 50	2. 50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3,00	3, 00	3. 00	3.00	3.00	2.80	3.00	3. 00	2.98	0.0%
白糯/公斤	13.98	5. 98		17. 20	13.98	13.60	15, 40	13. 80	13.56	9.3%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)