

# 两步“自测法”科学防治青少年脊柱侧弯

脊柱是人体的重要支撑结构,被称为“第二生命线”。当前,脊柱侧弯已成为继肥胖、近视后威胁青少年健康的第三大疾病。

脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形,包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。也就是说脊柱侧弯不仅是脊柱左右的侧凸,还包括向前向后凸出或椎体旋转畸形。正常的脊柱从后面看棘突连线应该是在一条直线上,并且躯干两侧对称,而脊柱侧弯患者的脊柱会向一侧弯曲,呈“C”形或者“S”形。

脊柱侧弯的分类有很多,应重点关注的是青少年特发性脊柱侧弯,也就是原因不明的脊柱侧弯,多发于10~16岁儿童青少年。

儿童青少年生长发育处于高峰期,脊柱侧弯进展迅速,加之长时间坐姿不正、沉迷电子产品、缺乏运动等不正确的生活及学习习惯,导致脊柱侧弯问题日趋严重。

脊柱侧弯绝不只是影响体态的小问题。在体态方面,会导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿等异常形态;在生理健康方面,导致肩背部、腰部顽固性疼痛,严重者会出现神经受损、神经受压、肢体感觉障碍、下肢麻木、大小便失禁等症状;在心肺功能方面,会导致出现气短、胸闷等呼

吸障碍,并影响血液循环。

一般小学五六年级和初中孩子脊柱侧弯检出率占比相对较高,但是一些青少年习惯穿宽松衣服,平时经常低头驼背,如果家长没有这方面健康意识,早期很难发现问题,具有一定隐蔽性。

目前,轻度脊柱侧弯一般通过运动康复干预,治疗效果较好;一旦发展到中度,就需要运动康复加支具固定,时间长,对青少年学习生活影响大;若发展到重度,则可能需要手术治疗。

面对这一“隐形挑战”,早期、科学、专业实施干预是关键。家长可通过两个简单方法自测孩子是否存在脊柱异常情况:

一是让孩子双脚并拢,自然站立,手臂自然下垂,双目平视前方,背向家长,尽量暴露躯干。家长观察孩子后背是否对称,两侧肩膀是否等高,两个肩胛骨下角是否在同一水平线上,两侧腰窝是否对称,以及脊柱棘突连线是否在一条垂直线上等;

二是让孩子双脚并拢,双手先平举,然后并拢合一,向前慢慢弯腰,手臂伸直下垂,家长从后方观察孩子的背部,观察后背是否对称,有无一侧背部不对称的突起。

一旦发现孩子存在问题,家长应及时带孩子前往专业医疗机构诊治。  
（据新华社报道）

## 你听说过“冰淇淋头痛”吗?

一位15岁的女孩在吃了冰淇淋后,突然头部剧烈疼痛,感觉整个大脑像被“冻住”了一样,医生将其诊断为“冰淇淋头痛”。

其实,“冰淇淋头痛”又叫“冷刺激性头痛”,是人在摄入冷物质(比如冰淇淋、冰水,甚至是冷空气)后立即出现的头痛。头痛部位一般在前额、双侧太阳穴,疼痛一般为尖锐的刺痛、大脑冰冻感,停止进食寒冷食物后头痛会缓解。

当冰冷食物快速进入口腔,上颚及咽部温度会急剧下降,冷刺激信号经过三叉神经、舌咽迷走神经传入大脑,疼痛物质释放、血管快速收缩和扩张,从而引起头痛发作。但等到上颚和咽部温度恢复正常后大脑就会“解冻”,头疼也随之解除。

“冰淇淋头痛”所持续的时间与个体对冷刺激的敏感度、血管反应和神经传导有关,数秒至数分钟即可缓解。但如果患者经常犯病,建议到头痛专科门诊就医。  
（据人民网）

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意别假冒行,谨防受骗,负责后果自负。

广告  
刊登  
电话

**15548876987 13354876987 0471-6635651**

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**  
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

### 关于公司印章遗失作废的通告

因我公司管理不慎,遗失鄂尔多斯市欣源建设工程咨询有限公司(统一社会信用代码91150602MAC08E0ND72)的公章(章号15060210091258)财务专用章(章号15060210091259)法人章(张小丽)发票专用章(章号15060210091260)合同专用章(章号15060210091261)各一枚。

我公司现声明如下:1.上述五个章声明作废。2.自公司成立以来正式启用新章之前,所签署的各类法律文书均以法定代表人张小丽亲笔签署为准,未签字、盖法人章或代签无效。3.自本声明发布之日起,任何单位或个人使用该章所产生的一切行为均与本公司无关,本公司不承担任何法律责任。特此声明

鄂尔多斯市欣源建设工程咨询有限公司

2025年4月21日

### 解除劳动合同通知

刘俊凤,150102198110060520,系我单位职工,本人于2024年8月至今未到单位上班,在此期间我单位多次与本人联系,一直未果。下达返岗通知书也未报道,一直处于持续旷工状态,严重违反《劳动法》《劳动合同法》及公司相关管理制度。现正式通知:自2025年4月30日解除与你的劳动关系。

请你于2025年4月25日前到公司办理相关手续,如未按期前来我公司办理相关手续,视为你自动离职,放弃相关权益,所产生的一切不利后果均由你本人承担。特此告知。

内蒙古呼运(集团)有限责任公司

2025年4月22日

### 鄂尔多斯市蒙泰农牧产业有限责任公司生猪养殖项目 环境影响评价信息公开

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅电子版报告书的方式和途径:链接:<https://pan.baidu.com/s/1d-mjsLNmtCx5k7egZcV8A> 提交码:mncc,联系

地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗红庆河镇哈达图淖尔村五社,电话:15049864888

二、征求公众意见的公众范围:本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表

下载网址:<https://pan.baidu.com/s/1N4TmdBnuOsmbTdsU5kw> 提交码:w1a1

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.

下载并填妥公众意见表,发至邮箱:843554753@qq.com,2.填写纸质

公众意见表并投递意见箱:联系人:李军,联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊金霍洛旗红庆河镇哈达图淖尔村三社,电话:15049864888

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示,公众提出意见的起止时间为2025年4月16日至2025年4月29日(10个工作日)。

六、环境影响报告书编制单位名称:编制单位:内蒙古青金环

保节能工程有限公司,联系地址:内蒙古乌兰察布市集宁区集宁

大街津华时代小区10栋1018,电话:18004808302,邮箱:

92595432@qq.com

七、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古蒙泰集

团有限公司,联系人:李军,联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市伊

金霍洛旗红庆河镇哈达图淖尔村三社,电话:15049864888,邮箱:

843554753@qq.com

内蒙古蒙泰集团有限公司 2025年4月16日

### 遗失声明

准格尔残疾人爱心艺术团,统一社会信用代码52150622067519325T,拟向民办非企业单位登记,机构申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日,崔胜利遗失残疾人证,证号15010519690103251821,声明作废,内向本艺术团申报债权特此公告。

刘革,孩子:王彦娇遗失出生医学证明,性别:女,2007年12月10日出生,编号1140144132,声明作废。

●呼和浩特市赛罕区众回猪胜

鸿餐馆遗失食品经营许可证副

本,编号JY21501055117481,声明作废。

●呼和浩特市赛罕区众回猪胜

鸿餐馆遗失食品经营许可证副

本,编号JY2150105MABX1BEU7N,声明作废。

●呼和浩特市赛罕区众回猪胜

鸿餐馆遗失食品经营许可证副

本,编号JY2150105MABX1BEU7N,声明作废。

●内蒙古日报

记者苏日娜遗失记者证,编号为B15000166000173,

声明作废。

●内蒙古日报

记者敖日琪勒遗失记者证,编号为B15000266150139,

声明作废。

●内蒙古日报

记者马静遗失记者证,编号为B15000266150109,

声明作废。

●内蒙古日报

记者宿宏遗失记者证,编号为B15000266150147,

声明作废。

●内蒙古日报

记者刘波遗失记者证,编号为B15000266150147,

声明作废。

●内蒙古日报

记者孙亮遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者刘兵遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者刘兵遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者苏日娜遗失记者证,编号为B15000166000173,

声明作废。

●内蒙古日报

记者敖日琪勒遗失记者证,编号为B15000266150139,

声明作废。

●内蒙古日报

记者马静遗失记者证,编号为B15000266150109,

声明作废。

●内蒙古日报

记者刘波遗失记者证,编号为B15000266150147,

声明作废。

●内蒙古日报

记者孙亮遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者刘兵遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者刘兵遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者孙亮遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者刘兵遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者孙亮遗失记者证,编号为B15000266150226,

声明作废。

●内蒙古日报

记者孙亮遗失记者证,编号为B15000266150226,