

小心！脊柱侧弯正在伤害孩子的健康

■ “四个自我评估动作”，针对性调整 预防干预策略

背部不对称、骨盆倾斜、高低肩……若孩子出现这些症状，可能存在脊柱侧弯。这个容易被忽略的疾病，已成为继肥胖、近视后威胁青少年健康的第三大隐患。

5月21日是世界脊柱健康日，记者采访相关专家，一起来听听：脊柱侧弯有哪些危害？如何“第一时间”发现病症？怎样科学治疗和预防？

■ 10至16岁多发，青少年发病率达2%至3%

正常人的脊柱从背面看应是一条直线，如果出现了“S形”或“C形”弯曲，就属于脊柱侧弯。简单来说，就像一棵“长歪”了。

“脊柱侧弯多发于10至16岁儿童青少年。据统计，我国青少年脊柱侧弯的发病率在2%至3%。”北京大学第一医院院长助理、骨科常务副主任孙浩林介绍，最常见的特发性脊柱侧弯占青少年病例的八成以上，目前病因尚未明确，可能与遗传、骨骼发育等因素相关。

北京德尔康尼骨科医院脊柱外科副主任医师胡明指出，脊柱侧弯会导致孩子肩膀左右高低不平，背部隆起，形成驼背，骨盆倾斜，走路时可能出现跛行，影响孩子体态和自信心；严重侧弯可能会压迫胸腔，影响呼吸系统发育，出现肺活量降低、心脏病表现；孩子还易产生自卑、焦虑、抑郁、社交回避等心理问题。

“儿童青少年生长发育正处于高峰期，脊柱侧弯进展迅速。如果长时间保持同一姿势不动、坐姿不正、睡姿不良、缺乏运动、玩电子产品等都可能导致脊柱侧弯问题日趋严重。”胡明说。

■ “四个自我评估动作”，针对性调整

预防干预策略

脊柱侧弯早期没有明显症状，具有一定隐蔽性。专家介绍，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，早期很难发现孩子是否存在脊柱侧弯问题。

北京大学第一医院骨科主治医师越雷推荐家长运用“四个自我评估动作”，测试孩子是否存在脊柱异常：一是让孩子脚跟并拢，双腿伸直，手臂自然下垂，双目平视前方，观察孩子肩膀是否对称，两肩是否一高一低；二是让孩子弯腰90度，观察背部是否有一侧明显隆起；三是检查孩子骨盆是否歪斜，双髋是否水平，有没有一边高一边低；四是让孩子靠墙站立，检查脊柱是否偏离中线。一旦发现可疑迹象，应及时到医院进行进一步筛查评估。

据了解，我国高度重视脊柱侧弯防控工作。国家体育总局在全国开展青少年脊柱与视力健康专项活动；国家卫生健康委发布脊柱弯曲异常防控技术相关指南，提出将脊柱弯曲异常筛查项目纳入每学年或新生入学体检内容。

多地积极响应和实践，有针对性地调整预防干预策略。如，北京构建市、区、校三级身心健康评价指标体系，结合学生健康数据变化趋势，提出脊柱侧弯等方面评价指标；云南开展青少年脊柱侧弯公益讲座，推动科学健身服务和科学知识下沉基层；河北省新河县卫生健康局组织医务人员走进校园，开展包括脊柱侧弯筛查等学生健康筛查活动……

■ 尽早分型开展治疗，让“弯曲的幼苗”向阳生长

胡明强调，及时干预和系统治疗对于脊柱侧弯患者来说至关重要。建立“筛查—诊断—治疗”全周期健康管理闭环是提升防治效果的关键。学校体检筛查中若发现脊柱侧弯Cobb角大于等于10度的疑似病例时，应立即上报学校并通知家长，同时协助联系专业医疗机构进行诊疗。医疗机构确诊后应根据分型尽早开展治疗，把握最佳时机，避免延误病情。



新华社发

“脊柱侧弯的治疗需要根据孩子年龄、弯曲角度、进展速度进行个体化治疗。”孙浩林说，侧弯Cobb角20度以内且骨骼发育接近完成的孩子，可定期复查；侧弯Cobb角20度至40度之间，仍处于生长发育期的孩子，需佩戴支具抑制侧弯进展，并配合康复训练；若侧弯Cobb角超过40度或保守治疗无效，存在明显外观和功能障碍时，建议进行脊柱矫形手术。

在中国中医科学院望京医院骨伤科专家魏成看来，青少年脊柱侧弯属于中医学“筋骨病”范畴，与古代文献中记载的“背偻”“龟背”等描述相似。可因先天禀赋不足、后天脾胃失养、劳倦所伤等病因导致筋骨失衡，进而发病。

“该疾病重在防治结合，中医手法、传统功法、中药内服、针灸疗法、艾灸疗法等适宜技术可在青少年脊柱侧弯的治疗与康复过程中发挥重要作用。”魏成说，接下来团队将在中国工程院朱立国院士主持的国家重点研发计划等项目资助下，组织开展青少年特发性脊柱侧弯的中医方案临床研究工作。

多位受访专家建议，应成立省级脊柱健康管理中心，整合骨科、康复科、中医科、心理科等科室资源共同为患者提供个性化治疗方案。同时建立立体化防治网络，帮助更多青少年挺直脊背。新华社记者（新华社北京5月21日电）

■ 新华时评

近来，共享单车骑行“被超时”成为消费者的槽点，有的骑行结束关锁后仍被系统通知“数小时未锁车”，有的免费时长内的骑行却“被超时”扣钱。因为涉及金额少、嫌麻烦，消费者往往选择不投诉，也有因投诉无果而“认栽”，网络平台上这类“套路”让不少消费者坏了心情。

骑行“被超时”，取消打车订单被扣费、免费套餐被扣服务费、自动续费无事先通知……网络平台“开盲盒式”扣“小钱”的情况不在少数。“钱小”并非“事不大”，网络消费中要把消费者的体验当回事，以真诚共筑放心、安心、舒心的消费环境，才能赢得消费者长久的信赖。

“被超时”“被扣费”等花样，看似精明的变现策略，实则侵蚀了消费者信任。一方面，套餐满减、会员卡规则等往往有着复杂的计费方式，让人花缭乱、陷入困惑，甚至不明显地交了钱；另一方面，对智能系统高度依赖让用户误操作撤回，也让扣费纠纷成为投诉的高发地。网络消费同样需要以人为本，客户服务要充满人情味，需充分理解消费者诉求，秉持用科技改变生活的长远愿景，而非短视地换取蝇头小利。

真正的商业智慧，不在于设置隐蔽的收费陷阱，而在于通过提升服务质量让用户自愿续费。增强公众的网络消费信心，重在优化消费体验。网络平台应当履行好自身职责和义务，严格按照相关法律法规对条款进行自查自纠，充分保障消费者的知情权和选择权；提升平台收费透明度，在扣费规则设计阶段就要充分考虑消费者退订自由，以具体可操作的条款共促更健全的消费服务软环境。

营造放心消费环境，离不开相关监管部门的监督。“小事”聚少成多也是影响消费环境的大事，要用更大力度、更多智慧的监管执法捍卫消费者的合法权益。

全社会共同努力构建信用消费体系，剔除影响消费体验的不利因素和掣肘环节，才能让消费者放心消费，市场更加繁荣健康。

新华社记者 阳 娜（新华社北京5月21日电）

网络平台『开盲盒式』扣费，『钱小』事大

新华社北京5月21日电（记者温竞华）

当下正值全民营养周，今年的主题是“吃动平衡健康体重全民行动”，倡导大家通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

——高强度间歇训练(HIIT)减重更有效吗？

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的，在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效，目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前，有必要进行健康筛查。

——空腹运动更减肥吗？

邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

——穿暴汗服运动真能燃脂吗？

“这个说法不仅错误，而且很危险。”邱俊强说，穿暴汗运动，减掉的体重主要是水分，脱水会造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时会危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应该通过脱水来减重。

——“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族日常工作没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1至2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处，但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议，选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼，此时肌肉力量和耐力表现最佳，能提升20%至30%的运动效能；采用“3+1”训练周期（3周渐进负荷+1周恢复），配合超量恢复理论，可使肌纤维在48至72小时修复期内完成蛋白质合成，实现体能阶梯式增长；建议每周进行至少3次的运动，让身体习惯锻炼，进一步提升身体素质。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。



5月21日，观众在第七届中国国际茶叶博览会现场品尝抹茶冰激凌。当日，第七届中国国际茶叶博览会在浙江杭州开幕。本届国际茶叶博览会展出了来自我国十余个茶叶主产区的各类茶叶以及茶饮、茶器，在展会期间还举行了2025年浙江省龙井茶炒制技能大赛。

新华社记者 江汉 摄

国际茶日，一片树叶写传奇

茶，神奇的“东方树叶”，全球三大饮品之一。起源于中国，盛行于世界。

5月21日是国际茶日。农业农村部最新数据显示，我国茶园面积稳定在5000万亩左右，2024年茶叶产量达到370多万吨。

从“人在草木间”蕴含的人与自然和谐共生理念，到“柴米油盐酱醋茶”的烟火气，再到“客人来了泡杯好茶”的好客知礼……融入华夏文明基因的茶，与国人已相伴千年。

一杯好茶，不仅给人带来生活的美好享受，还承载着经济、科技、文化等多方面价值。让我们一起知茶、爱茶，共品茶香茶韵，共享美好生活。

——一片叶子富了一方百姓

初夏时节，河南信阳浉河区浉河港镇。文新茶村入口处，车辆一早就排起长龙。

在万亩茶海拍照打卡、品尝信阳毛尖冰激凌、体验非遗炒茶技艺……刚刚过去的“五一”假期，这家相当于140个足球场面积的国家4A级茶主题景区，吸引了超过16万人次游客。

文新茶村由河南信阳文新茶叶有限责任公司打造。围绕信阳毛尖这块“金字招牌”，公司成为集茶叶种植、加工、销售、研发、旅游为一体的农业产业化国家级重点龙头企业。

越来越多当地人吃上“茶叶饭”。仅文新茶村，就带动周边10多个村、4000余农户、2万多人受益，茶农户年均增收超过3万元。

广东英德构建服务英德红茶全产业链的标准化示范体系，2025年英德红茶综合产值有望突破100亿元；浙江安吉黄杜村通过种植白茶致富后，捐出的“白叶1号”茶苗在贵州、四川、湖南等地茁壮成长……

放眼大江南北，一片叶子富了一方百姓的美好画卷徐徐铺展。

——一杯好茶蕴藏“科技密码”

何谓好茶？围绕一杯好茶，广大茶叶科技工作者创新不停步：

育成和推广“中茶108”“保靖黄金茶1号”“中茶302”等多元化茶树新品种，打破茶叶产品同质化的局面；

创新绿茶、红茶、乌龙茶、茯砖茶、青砖茶、茉莉花茶特征性香气、滋味定向调控新技术；

创新茶叶资源高效利用技术，研制出特色风味速溶茶、功能性固体饮料等多元化茶叶新产品，满足年轻群体消费需求；

研发田间作业管理与采摘装备、茶叶在制品在线检测技术与装备，名优茶机械化加工率达到90%以上，提高效率的同时也节约生产成本……

中国农业科学院茶叶研究所副所长王新超告诉记者，茶叶科技将从提升种业创新能力，强化茶叶高效绿色发展生产技术研发，开发多元化、便捷化茶产品等方面发力，更好赋能茶产业发展。

——缕茶香传承中国文化

行走在祖国各地，处处能感受到一缕茶香里的深厚文化底蕴：

云南普洱古茶园与茶文化系统、福州茉莉花茶与茶文化系统、福建安溪铁观音茶文化系统、福建福鼎白茶文化系统作为茶类遗产，入选全球重要农业文化遗产；

武夷岩茶、西湖龙井、黄山毛峰、太平猴魁、碧螺春、安吉白茶、恩施玉露、铁观音、富春茶点等制作技艺成为国家级非物质文化遗产项目；

——一缕茶香传承中国文化

行走在祖国各地，处处能感受到一缕茶香里的深厚文化底蕴：

云南普洱古茶园与茶文化系统、福州茉莉花茶与茶文化系统、福建安溪铁观音茶文化系统、福建福鼎白茶文化系统作为茶类遗产，入选全球重要农业文化遗产；

武夷岩茶、西湖龙井、黄山毛峰、太平猴魁、碧螺春、

安吉白茶、恩施玉露、铁观音、富春茶点等制作技艺成为国家级非物质文化遗产项目；

——在这个属于茶的节日里，一起品茶吧！

新华社记者

（新华社北京5月21日电）

多措并举应对全球贸易变局

——走访“世界超市”义乌

眼下，在义乌眼镜生产商秀求的工厂里，机器飞转，百余名工人忙得热火朝天，赶制太阳镜和老花镜。这批订单将在一个月后发往美国。

5月12日，中美双方发布《中美日内瓦经贸会谈联合声明》。当天晚上，秀求创始人陈海红就收到了美国客户要求恢复订单的消息。

“之前因关税问题，订单突然暂停，打乱了我们的生产和物流计划。”陈海红说，“现在客户重新支付定金，我们可以按原计划推进了。”她的公司主要出口到欧美市场，其中对美出口约占出口总量的50%。

作为全球最大的小商品集散地，义乌有“世界超市”之称，与230多个国家和地区保持贸易往来，仅国际商贸城日均吸引22万人次客商。尽管全球贸易环境波动，义乌商家仍展现出强劲韧性。今年一季度，义乌进出口总值达1674.5亿元，同比增长13%，其中出口1472.7亿元，增长14.5%。

不少义乌商家通过分散市场规避单一市场风险。宁波冠匠具有限公司总经理张翠艳说，公司经营20余年，出口数千种产品到中亚、东南亚和南美洲等百余个国家和地区，客户需求稳定。“关税政策对我们影响有限。”

2024年，约500万把星宝伞从义乌销往全球。浙江星宝伞业创始人张吉英直言，公司对美国市场的依赖很小。“目前，星宝伞出口到170余个国家和地区，其中‘一带一路’共建国家的客户需求量大，我们生产线甚至一度面临供不应求的情况。”张吉英说，在全球化竞争中，始终坚持产品品质与品牌建设“双轮驱动”，是星宝伞能在国际市场上立稳的根本。

华鸿画家居是一家从事工艺品出口20余年的企业。两年前，公司总经理王爱香在走访20多个国家后，决定在东南亚、拉丁美洲、非洲等地区开拓新市场。这种布局帮助了公司在今年中美贸易波动中保持稳定增长。

深耕国内市场也是应对关税不确定性的有效办法。“公司目前有大约200名设计师从事产品创新。基于工艺品制造经验，我们近期还成立了一个专门制作礼品的部门，目标是开拓国内市场。”王爱香说，增加新的产品品类后，国内订单开始稳步增长。

拒绝“内卷”、努力创新，越来越多义乌商家用新供给开拓新需求，做大市场增量，走出一条差异化发展之路。

行走在义乌国际商贸城，从独具匠心的传统手工艺品到紧跟潮流的现代创意摆件，越来越多承载独特文化内涵的产品被放置在商铺的显著展位。“传统产品的市场份额稳中有降，而文创产品的市场份额则大幅攀升。”在文具行业从业几十年的义乌市奥祥文具有限公司总经理虞红亮告诉记者，公司2018年开始专注于文创产品，至今已开发出数百种兼具审美与功能性的文具，深受青少年喜爱，虞红亮称其“提供情感价值”。

文化创意在悄然重塑“义乌制造”。今年春节期间，一款名为“赚钱蛇”的创意礼品就凭借独特的创意和深厚的文化内涵赢得市场热烈反响，上线当天成交量就突破200万只大关。

作为义乌市文化用品行业协会常务副会长，虞红亮表示，协会一直鼓励当地文创企业持续加大对创新和产品研发的投入。“市场越艰难，我们认为越需要投资。”

尽管当前国际贸易环境仍存在不确定性，但义乌商家展现出充分的信心和准备。“我们会继续拓展美国市场，并且丰富产品种类。”陈海红说。张翠艳则表示：“如果关税有变化，我们也要做好准备，不断提升产品品质、控制成本。”

专家认为，目前全球贸易格局仍面临许多不确定因素。“义乌应立足长远，持续增强自身发展动能，优化出口结构，积极拓展‘一带一路’共建国家等新兴市场。同时，加快数字化转型步伐，大力发展跨境电商，不断提升品牌影响力与海外市场场的响应能力。”北京外国语大学国际商学院教授李倩说。

傍晚时分，临近闭幕的义乌国际商贸城熙熙攘攘，仍有来自世界各地的采购商在这里寻找商机。在这座全球小商品之都，