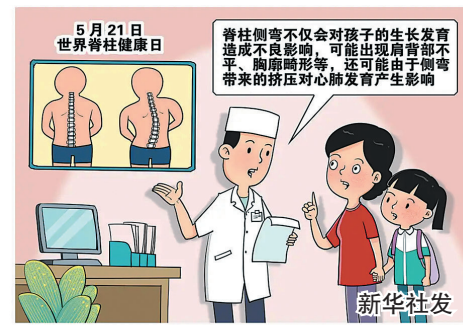


记者调查发现哈尔滨青少年脊柱侧弯现象愈发普遍



不良坐姿 书包过重 缺乏运动都是诱因

生活报讯(实习生孙亚双 高作婷 见习记者李晓航 记者王秋实)近年来,我国儿童脊柱侧弯发病率不断攀升,这一原本在青春期较为常见的疾病,如今在低龄儿童中愈发普遍。专家指出,长时间的不良坐姿、书包过重、缺乏运动等因素正悄悄扭曲着孩子们的脊柱。近日,生活报记者采访了哈尔滨市第五医院康复医学科治疗师长、哈尔滨市脊柱侧弯普查与治疗指导中心副主任孙晓蕾,听医生讲述那些儿童脊柱侧弯小患者的故事。

遗传性脊柱侧弯 不可忽视

12岁的萱萱(化名),是一名活泼开朗的初中生。生活中的她是同学眼中的“拉丁小天后”,在校期间也参加了很多跳舞比赛。在一次的舞蹈排练中,萱萱感觉自己的后背总是不舒服,之前排练时从没有过这样的感觉。放学回家后,萱萱和父母说明了情况,父母觉得孩子的身体不能忽视,准备隔天带着萱萱去医院检查。

后得知“孩子的爷爷和爸爸有脊柱侧弯的症状。”医生解释道,家中有人患有脊柱侧弯,孩子会很大程度遗传,通过专业的锻炼和治疗会得到有效的控制。医生根据萱萱的身体情况,制定了一套针对萱萱的脊柱侧弯特定运动疗法,还需要佩戴硬支具治疗。

经过检查,萱萱的脊柱Cobb角(科布氏角是指用于衡量脊柱侧弯程度的一个角度)已经达到30°,属于中度侧弯的状态。父母得知萱萱病情后情绪显得异常激动,一直追问医生萱萱目前的症状会不会影响她以后的生活?医生与家属沟通

在锻炼的过程中,萱萱很积极地配合医生,每天都认真地做康复运动,萱萱的父母也总在身边鼓励着萱萱。经过了很长时间的治理,在医生和父母的陪伴下,萱萱的Cobb角已经小于10°。现在的萱萱病情后情绪显得异常激动,一直追问医生萱萱目前的症状会不会影响她以后的生活?医生与家属沟通



图片由哈尔滨市五院提供

错误治疗方法 导致病情加重

正在读初二的洋洋(化名),在一次与父亲出去洗澡时,洋洋的父亲发现洋洋腰部背部有一个凸起的鼓包。洋洋的父亲急忙地带洋洋去当地医院做检查,通过X光、CT扫描,发现洋洋脊柱呈现C型侧弯,脊柱Cobb角为20°,属于轻度的脊柱侧弯。医生告知洋洋父亲目前孩子只是一个轻度症状,不需要进行治疗。

知:“洋洋父亲起初经常带着洋洋去按摩,按摩了一段时间,洋洋也没有不舒服的症状,以为没事了。”医生对家长错误的治疗方式表示无奈,本来通过保守的治疗就可以恢复正常,但是现在被硬生生地拖成大病。

随着年龄的增长以及学业的压力,洋洋的父亲发现孩子出现明显的“高低肩”状况,父亲立即带领洋洋来到哈市五院进行治疗,经过检查洋洋脊柱Cobb角达到了45°,已经达到重度侧弯的情况。医生与患者父亲沟通后得

洋洋目前的情况需要通过手术可以恢复,但是考虑青少年的身体情况,手术对孩子的身体损害太大。医生立即为洋洋制定另一套治疗方案,通过运动疗法及佩戴硬支具治疗。每隔一段时间,就会系统地检查洋洋的脊柱情况。经过一年多的治疗,洋洋的Cobb角达到了20°,后期要保持继续锻炼,定期来医院复查。

家长认知太低 致Cobb角高达80°

小明(化名)是某中学的初三生,由于繁重的学业,每天晚上都休息得很晚。最近小明的妈妈发现小明的驼背很严重,每次纠正他总是听不。小明的妈妈考虑到初三的重要阶段,还是带着小明去了医院,只是向医生简单询问了一些问题,也没有做正规的检查。到小明的高中阶段,小明妈妈发现,不只是驼背很严重,还有高低肩。

一惊。在医生的询问下得知,“因为考虑孩子的学业,所以之前来医院也没做检查,回家后,在网上看到带背背佳可以调整坐姿,就给他佩戴了背背佳,我看他带了一段时间,还是带着小明去了医院,只是向医生简单询问了一些问题,也没有做正规的检查。到小明的高中阶段,小明妈妈发现,不只是驼背很严重,还有高低肩。时隔一年,再一次来到医院,这次通过系统地检查,发现小明的Cobb角高达80°,远高于重度45°,这样的结果让医生也大吃

医生提醒:预防为主 健康生活

哈尔滨市第五医院康复医学科治疗师长孙晓蕾提醒,保持正确的姿势是预防脊柱侧弯的基础。良好的站姿和坐姿不仅能减少脊柱的压力,还能促进身体的整体健康。站立时,保持身体挺直,确保头部、肩膀和臀部在一条直线上,这样能够保持脊柱的自然弯曲。坐着时应该避免弯腰驼背或跷二郎腿。在青少年生长发育的关键时期,褪黑素水平的波动可能会影响骨骼的生长模式,尤其是在脊柱区域,可能导致侧弯。

家长应帮助孩子建立并维持规律的作息习惯,每天需要保证睡眠时间不少于8小时,以促进褪黑素的正常分泌。均衡饮食对青少年的骨骼发育非常重要。建议青少年多摄入富含钙质、蛋白质和维生素D的食物,如牛奶、豆制品、鱼肉、蛋类、蔬菜和水果等。这些食物有助于骨骼的健康发育,增强脊柱的强度。同时,还应避免挑食和偏食,保证营养的全面摄入。

医生建议:科学干预 积极治疗

孙晓蕾表示,对于脊柱侧弯的治疗,家长和孩子都应持有积极的态度。对于侧弯角度较小且病情稳定的患者,建议定期复查(一般每6个月至1年进行一次X光检查)以观察侧弯的进展情况。对于侧弯角度在20°至40°之间且处于生长发育期的患者,通常需要佩戴支具进行治疗,同时辅以运动疗法。支具通过施加外力来矫正脊柱的弯曲,控制侧弯的进展。注意佩戴支具需要严格按照医生的指导进行,确保每天佩戴足够的时间并定期复查调整。

制定个性化的训练计划,帮助患者建立良好的姿势习惯和运动模式。虽然脊柱侧弯治疗周期较长,但正确的治疗方式是改善症状、预防恶化的关键。孩子可能会对佩戴支具感到不适,但这是必要的治疗手段,家长应耐心引导,帮助孩子适应。对于侧弯角度大于40°或侧弯进展迅速、保守治疗无效的患者,可能需要考虑手术治疗。手术的目的在于矫正脊柱畸形、恢复脊柱的平衡和稳定性。然而,手术治疗风险较大且术后需要较长时间的康复过程,因此应谨慎选择在专业医生的指导下进行。

声明·作废

高俊杰,身份证号码:231022197102063947,2024年12月9日不慎将身份证丢失,特此声明作废。

孩子姓名:陈响响,女孩,2020年6月30日出生于上德妇产医院,母亲:李泊乐;父亲:陈国庆,出生证明编号:U230002249,陈响响出生证明丢失,特此声明作废。

哈尔滨航力经贸有限公司(统一社会信用代码证号:91230112MA1A1848DP,开户行:中国农业银行股份有限公司佳木斯前进支行,账号:08310101040014699)遗失财务专用章、法人名章,声明作废。

黑龙江省农业科学院园艺分院食堂,账号:23019858350500027,开户行:建设银行哈尔滨新通支行,核准号:J2610007712601,由于保管不善将我单位在银行预留印章的公章及开户许可证丢失,特此声明作废。

哈尔滨市香坊区师傅刘家小院铁锅炖地锅菜食品经营许可证副本,证号:JY2230110005166,声明作废。

哈尔滨滨化化工有限公司,统一社会信用代码:91230112MA1D1PAU3M,不慎将营业执照(正、副本)丢失,特此声明作废。

陈宇,身份证号码:230902199012220314,不慎将哈尔滨鑫泰房地产开发有限公司开发的黑龙江瑞康壹号售楼处,账号:0488501,开户行:工商银行,账号:850500.00,日期:2021年8月20日,特此声明丢失。

田晓棚,男,出生于2015年4月16日,父亲:田西龙(身份证号码:230183198203291916),母亲:王作明(身份证号码:230183198504273826),出生医院:尚志市医院,因保管不善,出生医学证明不慎丢失,编号:P230024031,声明作废。

哈尔滨唐高餐饮管理有限公司(统一社会信用代码:91230108MA7EJG261)遗失法人章一枚,姓名:李宏伟,声明作废。

哈尔滨唐高餐饮管理有限公司遗失中国工商银行股份有限公司哈尔滨分行开户许可证,核准号:J2610006020301,声明作废。

黑龙江七善文化传播有限公司,统一社会信用代码:91230103MA1AT0C05N,不慎将公章和法人(王永龙)名章丢失,特此声明作废。

公告·公示

更正公告 本人李宇,身份证号码:230105198201091321,于2024年11月15日在生活报4版中缝刊登桦树二期小区9A栋1单元1104号房屋的公告,其中内容有误:“原房屋所有人赵淑英”特此更正为“原房屋所有人赵淑娟”。

房屋权属公示 松北里城市综合管廊项目,位于松北区太阳岛街道天隆湾三期(原天隆湾三期)J-78的一栋房屋,没有产权证(房屋),房屋面积约146平方米。该房屋东邻于振山、西邻徐印、南邻村道,北邻傅春珍,黄卫国为该房屋所有人。

现经报声明上述房产为本人合法取得,单独所有,保证无任何异议和纠纷,我享有房产全部处置权。对因房屋登记收补偿产生的一切问题由我承担全部经济和法律后果,与征收部门无关。现将相关情况登报公示,公示期为七个工作日。

如果对该房屋权属存在异议,请在该公示发布之日起7日内向松北里城市综合管廊项目指挥部反映。

公示人:黄卫国

根据市政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产权证受让人及相关情况予以公示:

本人石超,身份证号码:372829197009301541,现为哈尔滨市香坊区金源蓝城小区8栋1单元1301房屋(建筑面积:78.37平方米)的业主人,房屋协议编号:01110380297,原房屋所有人王东兴已将该房屋实际交付给本人,由本人实际占有。本人自愿声明:该房屋已为本人所有,产权无争议,如本人承诺与事实不符,该房屋产权发生任何纠纷由本人承担全部法律责任。

如有异议,请自本公告之日起十五个工作日内,将异议书面材料共同分别送达哈尔滨市香坊区城市更新和哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心。

异议书面材料送达地址:哈尔滨市香坊区城厢更新局,地址:香坊区民生三道街21-7号;联系电话:0451-82105738。

哈尔滨市不动产登记交易事务中心香坊一分中心,香坊区中山路17号,联系电话:0451-55150370。

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区地脉街1号生活报一楼阳光大厅 刊登 84681180 15004697804 电话 13613600156

齐齐哈尔“80后”外卖员陶景良 成为“中国好人”黑龙江省候选人

取餐发现老板母女煤气中毒 及时施救叫车助其转危为安

实习生 刘昕睿 王洋 生活报记者 刘维娜 李丹



取餐时救助煤气中毒母女

“有人吗?取餐!”2月22日19时左右,齐齐哈尔富拉尔基区的街头巷尾被夜色笼罩,随着陶景良几次呼喊没人回应,他在心里犯起了嘀咕,“当时我就像往常一样,骑着电动车在富拉尔基区的路上赶着送外卖,到了铁西那家商户准备取餐时,一进屋就感觉不对劲,静悄悄的,喊人也没人答应。”陶景良回忆道,他在餐厅内仔细寻找时,被厨房水池前的景象惊出一身冷汗,只见餐厅老板母女二人双双昏迷倒地。“我当时闻到了刺鼻的煤气味,心里‘咯噔’一下,第一反应就是她俩煤气中毒了。”

“我当时啥也没想,就本能地赶紧救人。”在这千钧一发之际,陶景良迅速行动,首先以最快的速度冲向窗户和门,虽然双手因为紧张和用力而微微颤抖,却依然坚定地推

开了一扇又一扇窗户,让新鲜空气能够尽快涌入室内,稀释煤气浓度。紧接着,他顾不上自己可能面临的危险,用尽全身力气将母女二人从厨房拖拽到靠近大门口的通风良好处。“当时也不知道哪来那么大的力气,就是想一定要把她们拖到安全的地方。”

“喂,120吗?我现在在富拉尔基区,这里有人煤气中毒了!”陶景良把母女俩拖到大门口后,迅速掏出手机拨打了急救电话和报警电话。在等待救援人员到来的过程中,他也没闲着,跑到餐厅门前,向过往路人呼救,同时,凭借自己平时积累的急救知识,立即对母女二人展开急救,“当时我跪在地上,双手交叠,给母女俩做心肺复苏。”陶景良说,每一次按压,他都用尽了全身的力气,只想挽救两条生命。

哈理工硕士研究生毛亮

连续三年组织上千志愿者 线上“云”支教

生活报讯(实习生吕甜甜 周宇航 记者吕晓艳)哈尔滨理工大学经济与管理学院2022级硕士研究生毛亮默默助力祖国西部教育事业,他将个人所得等累计1万余元,为建档立卡学生购买书籍、文具、衣物等;参与并组织大型志愿服务活动30余场;连续三年组织上千名志愿者进行线上“云”支教活动……10日,记者对他进行了采访。

哈理工的徐老师骄傲地向记者介绍,毛亮是一名顶尖志愿者,只要他有时间,就投入到志愿服务中,这几年参与并组织大型志愿服务活动30余场,“红领巾手拉手”“防治肺结核”“阳光敬老”等各类志愿服务活动中有他的身影。毛亮说:“我是学校志愿者协会会员,参加的多场志愿服务活动涉及校内校外,校内的就是一些招聘会等,校外的就是通过协会,去参加了团省委‘守护母亲河’活动,还有‘宣传省博物

馆的百年馆庆’等活动。我还组织校外志愿者和我一起参加活动。”在人们眼中,支教和家访都是在老师才会做的事。而对乐于当志愿者的毛亮来说,这却是家常便饭。说起支教的日子,毛亮一脸幸福。“记得初次踏上三尺讲台,面对50多双求知若渴的眼睛,我的紧张和不安逐渐消退,责任与使命感越来越强。”毛亮说,“除了教学,每次家访都会让我深有感触。一次家访后,学生送我下楼,充满期待地问‘老师,您下次什么时候再来’,我认为这是对我的一种认可,感到前所未有的幸福。”

除每天完成课堂任务外,毛亮总会利用闲暇时间为学生开展学业辅导。在他的努力下,所带英语班级期末均分位列全县前列,及格率达94.12%,所带道德与法治班级多人满分,均分高达85.57。在支教取得了一些成绩后,2021、

急救后默默离开继续送餐

很快,救护车赶到了现场,陶景良急忙迎上去,向医护人员讲述事情经过,从母女俩的倒地位置、昏迷状态,到他给做心肺复苏的操作细节,无一遗漏。看着母女俩被抬上救护车,他紧绷的心才略微放松,默默地站在原地,凝视着救护车离开,然后戴上头盔,骑上电动车,继续他未完成的送餐任务。“昨天去哪了?单子怎么延误了两个小时?”第二天上班时,因为超时问题,陶景良被外卖配送站负责人叫到了办公室。“我一开始没打算说这个事,因为我觉得每个人碰上都会这么做,但是领导问了我也不知道怎么说,后来领导和同事们看出了我的异样,我才说出实情。”在领导和同事的表扬声中,陶景良只是腼腆地说,“这样的事,谁碰到都会去做,没啥可说的,都是我应该做的。”

与获救者一家成了朋友

获救母女醒来后,第一时间从民警处问到了陶景良的电话,并在出院后立即找到了他。“陶大哥,这次真亏了您,您就是我们的救命恩人!”获救的白女士一见到陶景良就激动地拉着他的手,眼眶泛红地感谢道。面对感谢,陶景良依然有些腼腆地表示,这是他应该做的。“自那以后,我们两家的关系热络了,母女俩常邀请我们去她们老家那边游玩,享受农家生活。每次去,她们都会准备丰盛的农家饭。我工作要是路过她们家去取餐,她们也会热情地留我吃饭,现在在她们家处得很好。”今年44岁的陶景良在邻里之间也是出了名的热心肠,哪家老人需要帮忙搬运重物,他总是二话不说,扛起就走;遇到流浪小动物受伤,他也会小心翼翼地带回家中救治,待其康复后再为其寻找合适的归宿。陶景良虽是一名普通的外卖员,却以点滴善举,温暖着身边的每一个人,正是他的果敢与坚持,成功挽救了两条生命,避免了可能因煤气泄漏引发的严重灾难,用行动诠释着善良与担当。

图片由受访者提供



队的其他成员一起去帮助那些留守儿童。在“云”支教方面,对这些留守儿童还特别开设了心理疏导课程,帮助他们健康成长。近几年来,毛亮志愿服务时长达到2947.57小时,服务8000余人,获全国志愿服务奖项5次、省级志愿服务奖项8次。图片由受访者提供