

童年回忆“背背佳”又热了,这一次它的购买者以成年人为主

# 体态矫正“神器”有用吗?找到问题根源更靠谱

本报记者 吴丽蓉

驼背、含胸、脖子前倾、骨盆前倾、高低肩……当下,越来越多人意识到自己有着各种体态问题,这既让他们在身体上感到不适,也可能在心理上感到焦虑。为调整体态,一些人寄希望于“背背佳”等矫姿产品。“背背佳”对很多80后90后的童年来说并不陌生,最近它又热了,这一次它的购买者以成年人为主。日前,“背背佳90天卖了个亿”话题登上热搜。在有的电商平台“背背佳”旗舰店,热销成人款矫姿带销量超百万件。

不良体态问题是如何形成的?市面上的各种矫正体态的“神器”是否有效?正确的体态矫正方式是什么?带着这些问题,《工人日报》记者展开了采访。

## 矫正体态要找到问题根源

“体态是一种结果和表象。”首都医科大学附属北京康复医院骨科医生郭峰对《工人日报》记者表示,“本质上是力线不正。力线不正可能是天生的,也可能是长期伏案、不良坐姿等日常生活习惯导致的。”

记者了解到,多种品牌的同类型矫姿带在市场上热销,售价在几十元到几百元不等。

“背背佳”的产品说明显示,针对日常姿势不好、难以保持良好身形姿态的“非患者”用户,建议每次穿着控制在两小时以内,坚持使用后驼背情况通常会慢慢改善。

但是,“背背佳”类矫姿带的使用体验因人而异。有网友认为很勒、不舒服,脱下就没用,是“美丽刑具”和“智商税”;也有消费者表示,坚持使用是有效果的,可以让人养成良好的习惯;还有人认为这种产品只是一种辅助,不能过于依赖。

“‘背背佳’这类产品其实也是在矫正力线,它的作用在于提醒和限制使用者的姿势,但是单纯靠这个来实现矫正是不大可能的。”郭峰说,“还是要去专业

机构做一下评估,找到自身问题的根源在哪里,才能有针对性地来解决,盲目跟风用某种方法并不可取。”

## 需进行正确的体态训练

首都医科大学附属北京朝阳医院骨科主任医师刘玉增在接受《工人日报》记者采访时表示,驼背、圆肩、头颈前探等常见的不良体态,如果放任不管会产生一系列危害。

“例如,肩颈僵紧会导致体态变差,不良体态又会加重肩颈的僵紧,产生恶性循环;颈部深层肌群紧绷,脖颈肌肉劳损会引发头痛;肌肉顺应性减低,导致呼吸不畅;长期慢性劳损,增加脊柱各部分的压力,长期可能导致脊柱变形,进而产生长期的腰背痛。”刘玉增说。

刘玉增也认为,矫姿带并非解决姿势问题的根本方法,要真正改善体态,需要进行正确的体态训练和调整,通过加强核心肌群、改善肌肉平衡和灵活性等方式逐步调整身体姿势,形成良好的习惯。长期坚持正确的体态训练和行为习惯,才能有效预防姿势问题,并提升整体健康水平。



锂电池、光伏产品扬帆出海……

奋进在建设科技强国的大道上,我们把国家和民族发展放在自己力量的基点上,我国科技实力和整体水平得到显著提升,在若干战略必争领域实现“后发先至”,为推动国家发展转入创新驱动轨道赢得主动、赢得优势、赢得未来。

在习近平总书记擘画指引下,党的十八大以来,创新驱动发展战略加快实施,我国科技创新从量的积累向质的飞跃、从点的突破向系统能力提升转变,走出一条从人才强、科技强,到产业强、经济强、国家强的发展道路

党的二十大对深化党和国家机构改革作出重要部署,党的二十届二中全会审议通过《党和国家机构改革方案》,同意将其中涉及国务院机构改革的内容提交十四届全国人民代表大会第一次会议审议,统筹国家创新体系建设和科技体制改革部署同步推进。

2023年3月10日,十四届全国人大一次会议表决通过关于国务院机构改革方案的决定,其中一项备受关注——加强党中央对科技工作的集中统一领导,组建中央科技委员会,中央科技委员会办事机构职责由重组后的科学技术部整体承担……

向深水区挺进,啃难啃的骨头。以习近平同志为核心的党中央坚持对科技事业的全面领导,牢牢把握科技体制改革正确方向。

——坚持人才是第一资源,最大限度激发人才创新创造活力。

“不能让繁文缛节把科学家的手脚捆死了,不能让无穷的报表和审批把科学家的精力耽误了!”2018年两院院士大会上,习近平总书记的一番话讲到了科技工作者的心坎里,更找准了改革的关键处。

国家重点研发计划需填报的表格由57张精简为11张;国家自然科学基金项目全面实行“无纸化”申请,为科研人员节省大量“跑腿”报材料时间;国家科技计划按照不超过5%的比例开展随机抽查,检查数量和频次进一步减少。

以破除“唯论文、唯职称、唯学历、唯奖项”的“四唯”现象和“立新标”为突破口,创新价值、能力、贡献为导向的人才评价体系和“不拘一格用人才”的氛围正在形成;

以“揭榜挂帅”“赛马制”等支持科学家大胆探索,赋予科研人员更大经费使用自主权,广大科技工作者勇闯创新“无人区”,更多青年在重大科研任务中挑大梁。

——坚持科技创新和体制机制创新“双轮驱动”,营造良好的创新生态和政策环境。

加快对分散在40多个部门的近百项科技计划优化整合,科技资源配置分散、封闭、重复、低效的痼疾得到明显改善;《深化科技体制改革实施方案》提出

高整体健康水平。

在某些疾病状态下,体态问题可能会更加严重,例如脊柱侧弯、退行性腰椎间盘突出疾病、脊柱骨折、强直性脊柱炎、椎管狭窄等。这类问题会对健康造成显著影响,需要及时专业评估和治疗。

“当然并非所有的体态问题都需要纠正,一些轻微的体态偏差、个体自然的体态特点、随着年龄增长出现的体态变化等情况,盲目去纠正可能反而会适得其反,导致不必要的担忧和治疗。”刘玉增提醒道。

## 运动能增强肌肉力量改善体态

很多人关心的一个问题是,通过选择合适的运动方式并加以坚持,以及在日常生活中保持良好的姿势,能否让体态变好?答案是肯定的。

记者查阅资料发现,多位医学专家认为,运动可以增强肌肉力量和协调性,从而改善体态,现在很多都市白领出现腰酸背痛等问题,与缺乏运动脱不开关系。

瑜伽教练田纳的经验或许可以给

普通人提供一些参考。田纳曾因背部长期疼痛去医院检查,被诊断为脊柱侧弯。就她当时的情况而言,医生难以判断病因是先天还是后天所致。在医院进行了大半年的理疗、牵引、推拿等治疗后,她的疼痛得到了部分缓解。

“我是先有疼痛,然后才发现自己的体态有问题的。”田纳对《工人日报》记者说。当时她所工作的俱乐部里有不同类型的运动方式,医生建议她不要进行太剧烈的运动。经过一段时间的摸索,田纳找到了适合自己的运动体系,并进行了系统性的学习。每次运动过后,她的疼痛问题都能得到更好的缓解。

长达20多年的刻苦运动,让田纳成了受益者,疼痛问题慢慢消失,在后来的检查中,她的脊柱也已经恢复到了正常的曲度。在她看来,体态是身体可以养成的习惯,坚持锻炼可以让肌肉形成记忆——这种肌肉惯性可以从运动延伸到日常生活中。

“运动让身心都变得更加健康,健康是第一位的,体态变好是自然而然发生的事。”田纳说。

## 体验“冬病夏治”中医文化

6月20日,江苏省连云港市东海县西双湖幼儿园的小朋友正在聆听中医中药师介绍“冬病夏治”的中医中药。

夏至时节,该幼儿园组织小朋友开展喝凉汤、食“麦粽”、吃“夏至饼”等活动,同时带领小朋友到中医院参观艾灸、拔罐、针灸等中医传统疗法的“冬病夏治”,感受中医药传统文化魅力。

本报通讯员 张正友 摄

体学习,展望科技前沿。

浙江“要在以科技创新塑造发展新优势上走在前列”,湖南“要在以科技创新引领产业创新方面下更大功夫”,重庆要“加强重大科技攻关,强化科技创新和产业创新深度融合”……一次次深入基层考察调研,打开未来布局。

2017年,习近平总书记第一次走进山西太钢的生产车间,“85后”技术员廖席正在进行“手撕钢”的艰难探索,总书记的鼓励让他燃起新的希望。

三年后,全球最薄“手撕钢”研制成功,这家全球最大不锈钢企业从巨额亏损实现凤凰涅槃。

习近平总书记深情寄语,“希望你们再接再厉,在高端制造业科技创新上不断勇攀高峰,在支撑先进制造业方面迈出的更大步伐。”

谁能抢占科技创新制高点,谁就将拥有新的战略资本和战略优势;谁能聚天下英才而用之,谁就能牢牢把握发展新质生产力的主动权。

科研院所、工厂车间、青青校园,习近平总书记邀科学家交流座谈,向“大国工匠”慰问勉励,对青年学生谆谆教诲,弘扬中华民族尚贤爱才的优良传统,揭示人才对科技创新、国家发展的重要意义。

国际热核聚变实验堆、平方公里阵列射电望远镜、深时数字地球、海洋负排放……在一系列国际大科学计划和重大科学工程中,我国科技工作者积极承担项目任务,深度参与运行管理,和各国科学家共同开展研究,为解决全球重大问题挑战贡献“中国智慧”。

“尽管中国古代对人类科技发展作出了很多重要贡献,但为什么近代科学和工业革命没有在中国发生?”曾经,科学史上著名的“李约瑟之问”,发人深省。

回望中华民族苦难深重的岁月,习近平总书记一语揭示出历史演进中蕴含的深刻逻辑。

“历史告诉我们一个真理:一个国家是否强大不能单就经济总量大小而定,一个民族是否强盛也不能单凭人口规模、领土幅员多寡而定。近代史上,我国落后挨打的根子之一就是科技落后。”

而今,向“新”而行,以“质”致远的中国,举世瞩目。

北京亦庄,自动驾驶汽车往来穿梭;上海人工智能实验室,通用大模型体系成为多个行业的智能助手;安徽合肥,超导量子计算机产业链基本形成;在位于长春的中车长客试验线上,我国首列氢能市域列车成功以时速160公里满载运行……

中国式现代化的壮阔图景日新月异,创新中国的逐梦征程步履坚实。“我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标,我们比历史上任何时期都更需要建设世界科技强国!”

在以习近平同志为核心的党中央正确引领下,创新驱动的“中国号”航船正在新时代航程中乘风破浪,向着科技强国的目标奋勇前进!

(新华社北京6月23日电)

## 社区医学专家工作坊在北京丰台区落成 中医养生“大咖”来到百姓家门口

本报讯(记者赖志凯 通讯员赵智和)6月18日,北京市首个社区医学专家工作坊落地丰台区云岗街道珠光逸景社区,居民在家门口就能体验专家免费咨询。

据了解,该工作坊负责人刘铜华,是北京中医药大学原副校长,国家中医药管理局中医养生学学科带头人。珠光逸景社区位于丰台河西地区,周边医疗资源及公共交通设施尚不完善,推进解决社区医疗资源匮乏等问题,补齐短板,成为亟须破解的难题。云岗街道此次推进优质专家资源下沉基层,旨在满足该社区居民的健康服务需求。

“考虑到社区居民对慢性病防治管理、中医养生的保健需求比较多,同时,专家团队也需要深入社区开展调研,所以达成了这项合作。”丰台区医疗保障局相关负责人表示,先成立一个具有部分保健功能的专家工作坊,解

## 医院开处方,参保群众自主购药 陕西电子处方流转服务全覆盖

本报讯(记者毛浓曦 通讯员祝盼)近日,记者从陕西省医保局获悉,依靠新建立的医保电子处方应用监管平台,参保群众在医院开具处方后,可自主选择在全省范围开处方的城市任意医院或药店购药。

据介绍,该医保电子处方应用监管平台,通过陕西医保APP等,为群众提供在线诊疗、慢病续方、药品全城比价、按需配送、处方线上统筹结算等就医购药服务。该APP提供定点医疗机构和定点零售药店两个渠道,参保群众可通过两者进行购药报销。在陕西医保APP或者微信小程序,患者查询到自己的处方后,全城所有

## “医改是接力赛”,看2024年深化医改“新动作”

(上接第1版) 一项项惠民生、暖民心举措“正在路上”;预计到2024年底,各地国家和省级集采药品将累计达到500个;指导内蒙古、浙江、四川等3个试点省份开展深化医疗服务价格改革全省(区)试点,指导唐山、苏州、厦门、赣州、乐山等5个试点城市进一步探索建立医疗服务价格新机制……

“看病便利度”方面,推进数字化赋能医改,把“数”用好—— 推动健康医疗领域公共数据资源开发利用,推进医疗服务事项“掌上办”“网

上办”,整合医疗医药数据要素资源,围绕创新药等重点领域建设成果转化交易服务平台……持续增强群众“看病获得感”,让医疗服务尽显“科技范儿”!

国家卫生健康委有关负责人说,总的来看,2024年重点工作任务更加突出问题导向、目标导向,更加突出系统集成、协同联动,更加突出创新突破、落地见效。未来还将加强医改监测,及时总结推广地方经验做法,推动全国医改工作再上新台阶。

(据新华社成都6月23日电)

本报记者 张世光 本报通讯员 韩琦 李冰

这两天,在黑龙省牡丹江市穆稷市,有一张照片悄然走红。照片上的6人中,有两大一小4位俄罗斯人。一位爸爸正在“训斥”儿子,一位妈妈看着眼前的女儿捂着嘴流下了热泪。

实际上,在快门按下之后,他们向照片中仅穿着短裤的两位中国男士鞠躬,在俄语中穿插着几句发音生硬但情感真挚的“谢谢”。 这张照片揭开了一个不久前发生,两名先在黑龙江省总工会北戴河疗养院参加穆稷市总工会组织的先优抚疗休养活动的职工,在大海里救回了4名俄罗斯孩子的生命。

6月12日,穆稷市水务局的孙传伟和穆稷市生态环保局的王全军在参加完疗休养活动的欢迎仪式后,下午3点左右来到了北戴河海边散步。

两人平时在工作中就有交集,这次都被选中来参加疗休养活动,老朋友见面格外高兴。两人边走边交流参加活动的感受,突然,王全军听到了一些听不懂但是很刺耳的叫声,他循声望向大海。

“出事了,那个人好像溺水了。”王全军快速脱下衣裤和鞋子,冲进了大海。王全军身高1.82米、体重75公斤,当他游出20多米来到溺水者身边时才发现,这是个几乎跟他一般高的俄罗斯孩子。

“我估摸着,他体重得有将近90公斤。”王全军试图按照传统的水中救人方式把孩子拽成仰泳姿势,但由于语言不通,再加上孩子已经呛水受到了惊吓,一个劲地“扑腾”,加大了救援难度。

王全军一只手搂住孩子的脖颈,一只手搂住了孩子的大腿,一点点把孩子拖回了浅水区。水性不佳的孙传伟一直站在水里等着,连忙上前接过孩子。

王全军感觉体力已经耗费掉了近半,真想休息一会儿,缓过神来的“大胖小子”用手指着刚才他被救的地方连哭带喊。王全军定睛一看,才发现有一个小女孩已经漂越远。

王全军立刻返身跳入水中。当王全军把这个小女孩抱回潜水区的时候,全身的气力已经耗尽。

此时,他看到两名俄罗斯妇女要往水里冲,拦着她们的正是孙传伟。“我当时也听不懂他们在说什么,这两个人就是要往水里冲。”孙传伟看着两位女士“双手合十”“不停哭喊”的状态,感到水里还有人。

身高只有1.6米,体重55公斤的孙传伟死死地拦住了明显不熟悉水性的两名俄罗斯妇女,而他自己也被水没到了接近胸口的位置。

“我不会游泳,顶多就算会个‘狗刨’。”孙传伟抱着游泳圈要往水里冲,迎面遇到了抱着第二个女孩回来的王全军。

“别过来,我去,你把这个孩子带上去。”了解情况后王全军制止了要下水救人的孙传伟。

王全军带着游泳圈游到了已经被冲离岸边30多米的两个孩子身边。他用肢体语言教两个孩子把一只胳膊挂到游泳圈上,另一只胳膊划水。

岸上的居民、救援人员发现情况及时赶来,和孙传伟、王全军一起把最后两个孩子救了回来。

爬上岸后,王全军瘫倒在沙滩上,大半天才缓过神来。他和孙传伟被俄罗斯游客团团围住。王全军回忆说,他就觉得耳边不停有人说话“思吧系吧”(俄语“谢谢”的意思)。简单休息过后,两人起身返回疗养院。在回去的路上,同行的人问王全军:“你当时害不害怕?”王全军回答:“当时不怕,现在怕了,这是要‘过不去’可就坏了。” “啥叫‘过不去’?”听到大家这样问,王全军突然笑着解释说:“我今天过生日。” 当天,是王全军的49岁生日。回到疗养院后,工作人员准备了生日蛋糕,大家在为两人点赞的同时,特意祝王全军生日快乐。

“我相信,每个看到这种危急情况的人都会往上冲的。”孙传伟说。救人事情,两人回到穆稷市后谁都没说。特别是跟家里人,他们更是只字未提。 “既是怕他们担心,也是觉得这不算啥事儿。”王全军说,“看到这种情况我们不可能袖手旁观,这是刻在我们东北人骨子里的基因。”

# 有人溺水!两名疗休养职工冲进大海