“输了，输得一败涂地”
杭州妈妈买6种坐姿神器后无奈感叹
别跟孩子的坐姿较劲了 练好背肌才是正解

孩子写作业时总是歪歪扭扭、含胸驼背，说一千遍“坐直了”也听不进去，这是无数家长每天都要经历的“崩溃时刻”。杭州一位妈妈自孩子一年级起，陆续买过6种坐姿矫正仪器，从背背佳到智能矫姿环，一样没落下，结果孩子上初中了，写作业时眼睛还是快要贴到桌面上，她无奈感叹“经过了那么多年，还是输了，输得一败涂地”。更让人哭笑不得的是，一些家长被逼得脑洞大开，把家里的羽毛球拍、干发帽、衣架甚至仙人掌都拿来当“矫正神器”。然而医生却指出，矫正器治标不治本，问题的根源在于孩子背部肌肉力量不足，不把肌肉练起来，坐得再直也撑不住。

买了六种神器全白费

杭州一位三年级小学生的妈妈，最近在家长群里晒出了一张购物网站的截图——她把这些年买过的坐姿矫正工具一一圈了出来。除了很多妈妈都用过的金属横杆矫正器，她还买过儿童学习护腰椅、智能矫姿环、AI智能坐姿提醒器等，整整六样，一个不落。

她说从娃上小学起，她就天天担心孩子坐姿不正引发近视或者斜视，上网查了各种产品，一样样买回来试用。结果发现，除了那种固定在桌子上的矫正器还能凑合用一段时间，需要戴在身上或者放在桌上提醒的那些东西，孩子根本不愿配合，不是关掉就是直接扔掉。

她也试过自己上阵人工提醒，可每次孩子坐直不到两分钟，又变成了含胸弯腰的姿势。前几天她甚至看到儿子趴到地上去写作业，一只手托着头，一只手拿着笔，整个人歪在一边。这位妈妈实在没辙了，想出了新招——准备把桌子调到合适高度，让孩子站着写作业试试。

妈妈们的想象力已经飞上天

有同样困扰的远不止这一位家长。清明节放假前一天，一位家长在群里发了张照片，问骑马椅有没有用，结果一句话点燃了群里的讨论热潮。大家纷纷晒出各自买过的矫正神器，最后发现一个扎心的事实：每个妈妈都至少入坑过一样，而且基本上都以失败告终。

一位孩子已经上初中的妈妈更是感叹连连。她说从小学一年级就开始折腾，各种矫正坐姿的仪器不知道买了多少，扔到哪儿去了都记不清，可换来换去，儿子到现在还是那个驼背的娃——写作业时头低得低，背也弯着，眼睛快要贴到作业本上了。她把儿子的背部照片发了出来，配上一句《何以笙箫默》里的经典台词：“经过了那么多年，还是输了，输得一败涂地。”

老师们也没闲着。一位小学老师说，她课堂上随时提醒孩子们坐直，下课带着大家练正脊操，可孩子们就是不提醒就塌下去，真是“气死人了”。有的学校甚至专门设了写字姿势和握笔姿势考核表，想用制度帮孩子们养成好习惯。但老师们也无奈地承认：“老师在和老师不在两个样，提醒和不提醒两个样。”有位老师去家访，看到学生家长装的横杆矫正器挺好用，赶紧要来链接给自家孩子买了一个。结果呢？孩子天天用力往下压，没多久就把矫正器给压断了。

更有甚者，被逼到绝境的妈妈们想象力直接飞到了外太空。羽毛球拍绑在身上、戒尺架在肩膀后面、干发帽系根绳挂在椅背上，甚至还有人把仙人掌摆在书桌上——只要你敢趴下去，就别怪我不客气。有网友看到这些图片后评论：“这哪是矫正坐姿，这是培养武林高手呢。”

连背背佳也救不了这场仗

在这场“坐姿拉锯战”中，背背佳是绕不开的一个名字。这个有着20多年历史的品牌，当年靠着铺天盖地的广告走进了无数中国家庭。如今它被可孚医疗收购后，又请了杨幂代言，广告片还登上了央视平台，直播间一个月能卖出一两千万元的销售额。

然而在黑猫投诉平台上，关于背背佳的投诉已经多达200多条。“我买了两个想给孩子用，直播说能矫正弯腰曲背，但戴上了根本没有作用。”有消费者反映，“除了腹部被松紧带勒得喘不过气，肩背处一点感觉都没有，该驼还是驼。”

对此专家解释说，背背佳本质上是康复辅具而非医疗器械，它靠外力把肩膀向后拉，但一脱掉肌肉还是会回到原来的状态，不能从根本上解决问题。用物理治疗师的话说，强行拉直一两个小时，肌肉力量跟不上，松手就弹回去了。这就像用一根绳子把歪脖子树拉直，绳子一松，该歪还是歪。

医生说先得把背肌练起来

到底该怎么帮娃养成正确坐姿？记者采访了两位专业医生，他们给出的建议，和妈妈们的“神器思路”截然不同。

浙江大学医学院附属儿童医院眼科主任医师孙雯表示，不良读写习惯确实是孩子近视的重要危险因素，写字时歪头、握笔过近，都会增加近视风险。正确的读写姿势要记住“三个一”：握笔的指尖离笔尖一寸（3.3厘米）、胸部离桌子一拳（6~7厘米）、书本离眼一尺（33厘米）。

杭州市中医院推拿科主治医师蔡阁，每天都会接诊不少脊柱侧弯的青少年，他表示，孩子脊柱侧弯，很多都和长期不良坐姿有关。作为小学生家长，他也深有体会，单靠矫正器根本无法从根本上解决问题。“人都会偷懒，要坐直，必须靠背部肌肉的有力支撑，而现在的孩子，大多缺乏背部肌肉锻炼，长期伏案写作业，肌肉力量不足，自然坐不直。”

蔡医生还提醒，孩子的桌椅高度也很关键，桌面如果对着或低于孩子肚脐，就说明太低了；椅子高度要合适，坐下来膝盖和屁股要在同一水平线。另外，小学阶段的孩子，不能长时间伏案写作业，每坐15~20分钟，就应该站起来拉伸一下脊柱，活动活动身体。

“想要娃坐得直，关键不是靠各种神器，而是要合理安排学习和娱乐时间，多加强背部肌肉锻炼。”蔡医生建议，家长可以带娃多做引体向上、平板支撑、小燕飞等运动，背部肌肉有力了，孩子才能轻松保持良好坐姿。同时，家长也要做好榜样，自己坐直站正，才能引导孩子养成好习惯。

不少妈妈听完医生的建议后恍然大悟：“原来我们一直搞错了重点，只顾着买神器，却忽略了最根本的锻炼。”其实，孩子的不良体态并非一朝一夕形成的，也不可能靠一件神器就能纠正，唯有耐心引导、科学干预，才能帮孩子养成挺拔的体态，守护好他们的成长健康。

据都市快报

[每日科普]

出现大便带红情况别慌！

重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心 郑子玲

当下不少人发现自己出现大便带血色的情况而恐慌不安，以为自己身体出了大问题。其实，大便带红不一定是重病信号。今天我们就来科学了解大便带红的成因和应对措施。

大便带红的3种情况

临床上因食物或药物导致的粪便颜色改变并不少见，它与真正的消化道出血有着本质区别。一部分食物中的天然色素不能被人体完全吸收分解，会随粪便排出体外，形成红色便；铁剂、枸橼酸铋钾、利福平等药物也会影响粪便外观，有时甚至会在排便时出现类似“血丝”的错觉。

鲜红色血便多提示痔疮或肛裂，痔疮多无痛，而肛裂排便时疼痛剧烈；肠息肉或肿瘤患者或出现暗红色血便；结直肠肿瘤还常伴随排便习惯及大便性状的改变；炎症性肠病常出现粘液脓血便，并伴有腹痛、腹泻；老年人可能因为肠道血管问题，突然出现无痛性便血，需要立即就医避免肠坏死可能。

上消化道出血的典型表现通常是柏油样黑便。胃溃疡、十二指肠溃疡、肝硬化、胃部肿瘤均可致黑便。前两者伴上腹隐痛，严重时吐血、头晕；严重肝硬化可致呕血、休克；长期高血压、服用布洛芬等药物、大量饮酒、严重创伤可突发柏油样便伴上腹痛；胃部肿瘤则呈持续性黑便。

如何应对大便带红

自查近期是否有食用易导致粪便颜色改变的食物或药物，如停止食用2~3天后粪便颜色恢复正常，则通常无需特殊处理；如无好转或无法确定，请及时就医完善相关检查。建议优先选择胃肠外科或消化内科，在医生指导下完善相关检查。其中胃肠镜检查可直接观察消化道黏膜，并夹取组织进行化验，必要时进一步完善增强CT（CTA）或血管造影（DSA）。

抑酸药、消炎药或胃肠镜可以治疗由溃疡、炎症或息肉导致的出血；痔疮、肛裂、肠穿孔则需进行手术治疗或急诊止血；肝硬化、肿瘤患者需多科室协同治疗。

生活中，需多摄入膳食纤维；戒烟限酒；饮食上忌过辣过硬；胃肠道溃疡患者应避免饮用咖啡、浓茶；同时慎用止痛药，尤其是非甾体抗炎药；每天定时排便同时清洁肛周；便秘人群可服用温和的泻药；40岁以上人群，应定期做胃肠镜筛查，尤其是肝硬化患者，需定期做胃镜检查，观察食管和胃的血管情况。

[专家点评]

重庆大学附属肿瘤医院 张寿儒

这是一篇实用性极强的胃肠健康科普佳作，既缓解了大众不必要的焦虑，又强调不可忽视身体预警，提醒及时就医，把握了科普的尺度与温度，是一篇值得广泛传播的民生科普好文。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

竞争性比选公告

重庆驿满新能源科技有限公司就无人机采购项目进行第二次竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间：2026年4月9日17:00时，报名地址：重庆市两江新区红旗河沟理想大厦A栋25楼，联系人：罗老师，联系电话：15723427676。报名资料（须加盖单位公章）：报名函（格式自拟）、介绍信或授权委托书、营业执照或事业单位法人证书，可现场提交或邮寄获取比选文件。

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

2026年1月26日本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号圆通速递查获其涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，于2026年4月3日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2026）2号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市云阳县烟草专卖局 2026年4月3日

比选公告

重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就巴驿分公司2026、2027年洗车机代维、代管项目进行比选。欢迎各单位前来报名参加，截止时间2026年4月9日17:00时，地址：重庆两江新区天宫殿街道橡树街1号橡树壹号办公楼8楼801室。电话：60333997 报名时须持营业执照、经办人身份证复印件、法人身份证复印件及授权委托书，若法人报名则不需提交授权委托书。

认尸公告

2026年3月20日在涪陵区龙头港码头长江水域发现一具男尸，约30岁，身高1.7米，穿黑色长裤、浅色运动鞋，请知情人与长江航运公安局重庆分局联系：63770249。

重庆市合川区人力资源和社会保障局公告

重庆十晟建筑科技有限公司：2026年3月5日陈登全（公民身份号码：510226196012093390）向本机关申报其本人的工伤认定申请。申请材料显示：陈登全系你单位水泥制品制造工，2025年9月27日19时30分左右陈登全在你单位车间制造水泥制品时左足不慎被起重机压伤。本机关于2026年3月9日依法受理该工伤认定申请，作出了《工伤认定申请受理决定书》（合川人社伤险受字〔2026〕215号）以及《工伤认定限期举证通知书》（合川人社伤险举字〔2026〕42号）。现向你单位公告送达上述文书，请你单位自公告之日起30日内前来重庆市合川区人力资源和社会保障局（地址：重庆市合川区南津街江城大道236号）领取，逾期视为送达。提出举证的期限为送达之日起15日内，逾期不提供举证材料的，承担举证不能的责任。特此公告。

重庆市合川区人力资源和社会保障局 2026年4月7日

重庆市两江新区（原渝北区）劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆氿师傅食品有限公司：本委受理的唐锦华与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第4783号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市两江新区松石北路106号附11号两江新区劳动人事争议仲裁院派驻龙山仲裁庭），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。

重庆市两江新区（原渝北区）劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月7日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆彦睿文化传播有限公司：本委受理聂萍、易珑庆、张怡、周耀明与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2026〕第972-975号）因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年5月22日14时00分在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月7日

♦遗失邹琴保险执业证00000550011300002021000034作废

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年3月27日，我局执法人员在重庆市万州区高峰社区便民菜市场内的摊位上查获无牌号（自制烟）卷烟（8000支），共计40.0条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局（万州区国本路112号415室）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。联系人：魏泽建、宋伦富 联系电话：023-61017099 联系地址：重庆市万州区国本路112号稽查一队415办公室

重庆市万州区烟草专卖局 2026年3月27日

重庆市大渡口区住房和城乡建设委员会和原重庆市大渡口区房屋管理局(单位编码均为500104113400000001)遗失票据编码为3151101的重庆市物业专项维修资金专用收据共54040张(具体票号信息如下)，现声明作废。重庆市大渡口区房屋管理局：000242881 000244001-000254000 000245074 000250118 000272001-000277000 000428295 000428298 000429297-000429298 000474664-000474784 000475927 001121310-001121391 001121393-001121601 001121603-001121762 001123991 001126397 001425975-001426464 001427032-001430000；重庆市大渡口区住房和城乡建设委员会：000254001-000264000 000420001-000430000 000627002 000627003-000632000 000868001-000878000

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

2026年1月27日本局在重庆市云阳县双土镇宝石路105号对面公交车站一临时摊位查获其涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，于2026年4月3日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2026）12号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市云阳县烟草专卖局 2026年4月3日

♦遗失重庆市佳友电器有限责任公司公章（编号5002341002551），财务专用章，声明作废。

♦九龙坡区元春佳白酒酿造坊食品生产加工小作坊证遗失，食品生产加工小作坊证号九龙坡食登字【2023】第00002号，声明作废。

遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司石桥铺中药店1986年4月19日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500107MA61M2F50M，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司大坪中药店1995年5月9日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500103MA61N1PU1K，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司市中区经营部1994年3月11日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500103MA61K0TN0X，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司保济堂1990年12月30日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MF536W，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司工农药店1990年12月30日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MF5282，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司国泰参茸银耳店1990年12月30日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MF501A，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司国泰药材配缺收购店1992年12月7日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MBQ208，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司国泰中药店1990年12月30日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MF544P，声明作废；

重庆市江津区规划和自然资源局关于滨江春城·公元三期(39#-40#)项目方案调整的公告

重庆新望房地产开发有限公司、相关利害关系人：滨江春城·公元三期（39#-40#）项目建筑项目位于江津区滨江新城，其用地东临万达西江月项目，西临圣泉湖公园，南临西江大道。建设单位是重庆新望房地产开发有限公司，现因市场发展和客户需求，建设单位特申请对该项目进行方案变更。该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2026年4月9日至2026年4月15日在重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场对修改内容进行公示，告知听证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场查看，欢迎相关利害关系人及广大市民提出宝贵意见。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
联 系 人：袁女士 联系电话：023-81222878
电子邮箱：460603806@qq.com 邮编：402260

重庆市江津区规划和自然资源局 2026年4月2日

声明：重庆市璧山区璧城英才幼儿园在中国建设银行股份有限公司重庆璧山向阳街支行开户的开户许可证核准号J6530070496601账号50050118630000000069声明作废。

遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司模范村药店1997年7月4日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MEGL03，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司双碑中药店1990年12月30日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MF552J，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司益康药店1997年7月4日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61M92N4X，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司益寿堂1990年12月30日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MF51X2，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司中成药批发部1991年2月14日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MAGH7Q，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司中药材批发部1991年2月14日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61MAGG9X，声明作废；
遗失重庆市中药材公司沙坪坝区公司中药饮片厂1991年8月14日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码91500106MA61M9RL7P，声明作废。

重庆市云阳县烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

2026年1月29日本局在重庆市云阳县宝坪镇宝双路农贸市场一临时摊位查获其涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条规定，于2026年4月3日作出将先行登记保存的违法物品全部销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将重庆市云阳县行政处理决定书云烟处理（2026）17号予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。

重庆市云阳县烟草专卖局 2026年4月3日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆洛初企业管理有限公司：本委受理周政坤、陈鹏铭、刘峰与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字〔2026〕第969-971号)因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年5月22日9时00分在重庆市两江新区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年4月7日