

序号：4180

滑县政协十三届四次会议第 87 号提案

提案时间：2025 年 02 月 19 日

案由 (提案标题)：	关于改善坐姿保护青少年脊柱健康的提案			是否同 意公开：	是
个人 提案	姓名：王世界		界别：医药卫生界		手机： 固话：
	联名入：				
集体 提案	提案单位负责人：				
	单位名称：_____（集体提案网上提交后提交纸质件盖章处）				
	联 系 方 式	手机： 固话：		邮 箱	
通信 地址					
建议承 办单位	主办单位： 协办单位：				

注：此页为提案首页，必须填写，提案正文从第 2 页起，要一事一案，用仿宋 3 号字体，不超过 1500 字。

提案内容：近年来，中学生脊柱侧弯、颈椎病、近视等健康问题呈高发趋势。研究表明，长期不良坐姿是重要诱因之一，而学校课桌设计的科学性与学生的坐姿习惯密切相关。从高中考试时拍摄的标着“滑县”字样的桌斗上关注到，当前，滑县高中仍有学校使用有设计缺陷的课桌椅，因课桌为双层桌斗、第二层斗下面还有一个横杆设计缺陷导致桌下空间不足，以至于学生每天不能以正常坐姿（“三个 90 度”健康坐姿原则：大臂与小臂、上身与大腿、大腿与小腿各成 90 度。源自于《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》[GBT3976-2014]）学习，双腿无法放在课桌下，高中三年每天被迫采取侧身旋转脊柱而坐、伸腿弓腰而坐或张开双腿弓背而坐等不良坐姿上课学习。从医学角度分析坐姿不良对青少年健康的具体危害：脊柱侧弯：儿童和青少年正处于生长发育期，长期坐姿不正确会导致脊柱两侧受力不均，从而引发脊柱侧弯。脊柱侧弯不仅影响美观，还可能对心肺功能造成障碍，严重时甚至导致心肺功能衰竭。近视：长时间保持不良坐姿，会导致眼睛疲劳，影响眼睛的正常发育，从而增加近视的风险。驼背：长时间弓着身子坐着，背部肌肉长时间处于紧张状态，容易形成驼背。这不仅影响个人形象，还可能影响身高的正常发育，严重时甚至导致脊柱侧弯畸形。腰椎间盘突出症：长期坐姿不正确，腰椎间盘突出受力不均，容易导致腰椎间盘突出退行性改变，进而引发腰

椎间盘突出症。这种疾病常伴有腰部疼痛、坐骨神经痛等症状，严重影响生活质量。颈椎病：坐姿不良，容易导致颈椎的生理曲度变直或消失，甚至反弓。不仅会引起颈椎周围的韧带和关节退行性改变，还可能压迫周围的血管和神经，导致一系列症状如头晕、手麻等。心理与生活质量影响：体态异常可能引发自卑、焦虑等心理问题，尤其在青春期，外观畸形对社交和心理健康的影
响更为显著。少年智则国智，少年强则国强，关心青少年身体健康是我们的责任。

具体建议：1. 对全县高中课桌进行检查是否符合要求。2. 对设计不符合“三个 90 度”健康坐姿原则（大臂与小臂、上身与大腿、大腿与小腿各成 90 度）的双层课桌，进行修改或更换，还下一代一个正常的坐姿，一个健康的身心！