

第三轮间接谈判结束 美伊分歧还有多大？

新华社记者 汪强 陈霄 沙达提

美国与伊朗26日在阿曼首都马斯喀特举行第三轮间接谈判，持续约6小时后结束。本轮谈判在延续此前两轮高级别对话基础上，首次引入专家级技术团队磋商。本轮谈判有何新进展？核心障碍是什么？达成协议还需多久？

有何新进展

本轮谈判首次引入了经济领域专家。伊朗外长阿拉格齐说，下一轮谈判，伊朗原子能组织的专家也有可能加入。阿拉格齐表示，伊核问题谈判已进入更具体的技术议题阶段，专家团队的参与为后续谈判提供了重要支撑。

伊朗方面多次强调，谈判内容仅限于伊核问题，伊朗不会接受将其他议题纳入谈判范围。阿拉格齐26日说：“前三轮会谈中，双方均严格遵守了这一原则。”

阿拉格齐表示，伊美双方在宏观层面与细节问题上均存在明显分歧，有些分歧非常严重，有些相对缓和，还有一些则有其自身的复杂性。双方将在下轮谈判前各自加强研究，以寻求进一步缩小分歧。

阿曼外交大臣巴德尔26日在社交媒体上表示，此次会谈确认了基于相互尊重和持久承诺达成协议的共同愿望，下一轮高级别会谈初步定于5月3日举行。

核心障碍是什么

自2018年美国单方面退出《联合全面行动计划》(即伊核协议)以来，美伊关系持续紧张。伊朗坚持捍卫依据《不扩散核武器条约》所享有的和平利用核能权利，并要求美国全面解除制裁。同时伊朗不断提升铀浓缩丰度、加快部署先进离心机，加重了美方担忧。

国际原子能机构通报称，伊朗已拥有丰度

超过60%的浓缩铀储备，虽未达到核武器所需的90%，但远超伊核协议规定的3.67%上限。美方担心伊朗核活动可能转向军事化，要求伊朗完全停止铀浓缩活动。对此伊朗方面明确表示，要求伊朗停止铀浓缩活动“不可接受”。伊方坚持这不仅涉及能源和技术自主权问题，更关乎国家主权和地缘政治利益。

分析人士认为，美伊在上述问题上的分歧是双方谈判的核心障碍。

达成协议还需多久

阿曼议协主席穆罕默德·阿莱米告诉新华社记者，美伊双方在铀浓缩水平、解除制裁机制等关键议题上仍存在明显分歧，目前谈判更像是“在管理危机”，而非彻底解决问题。在他看来，短期内达成全面协议的可能性不大，谈判可能持续至少数月，甚至更久。

阿莱米说，伊朗方面也在争取时间，增加

谈判筹码，特别是在当前地区局势迅速变化的背景下。他认为美伊谈判的目标更多是防止局势失控，而非在短期内达成全面协议。

卡塔尔哈马德·本·哈利法大学副教授史蒂文·赖特认为，美伊双方技术团队此次愿意展开深入接触，表明两国在此轮谈判中态度认真。从维护地区稳定角度考虑，这种实质接触值得延续。

赖特说，应保持理性预期，因为戏剧性的迅速突破并不常见。“建立信任需要时间，利益需厘清，执行与监督机制需明确，而这一切都无法一蹴而就。”

他认为，若要达成可持续协议，各方必须具备灵活性，理解彼此的世界观。“考虑到问题的复杂性，这必将是一个长期的过程。近期达成所谓‘大战略协议’的可能性不大，但通过积极、渐进的信任建设措施降低风险，是完全可能实现的。”（新华社马斯喀特4月27日电）

认真学习贯彻习近平总书记重要讲话指示精神

研究做好经济运行、进一步全面深化改革等工作

(上接一版)

会议指出，要弘扬拥政爱民、拥军优属优良传统，聚焦部队所需、地方所能，常态化开展各类拥军活动，持续推动双拥工作高质量发展。

会议强调，要深入贯彻党中央决策部署，认真落实省委“三个往前赶”要求，紧盯目标任务，以月保季、以季保年；紧盯实物工作量，精准发力、强化支撑，加快释放存量，不断扩大增量；紧盯宏观形势和政策变化，加强政策研究，抓住用好各项政策机遇；紧盯责任落实，强化要素保障，迎难而上、主动作为，奋力推动经济高质量发展。

会议要求，要深入学习贯彻习近平总书记考察安徽重要讲话精神和关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断，抓好任务落实，勇于探索创新，不断推深做实，形成更多突破性进展和标志性成果。



庆祝“世界太极日”

4月25日，太极拳爱好者在丹徒首都哥本哈根表演太极拳。

每年4月的最后一个星期六是“世界太极日”。世界各地的太极爱好者举办与太极拳有关的活动庆祝“世界太极日”，表演太极，切磋技艺。

新华社记者 张玉亮 摄

乳腺结节的起因、预防和诊断治疗

大。这是良性结节中最常见的一种。

3. 遗传因素。如果母亲、姐妹等直系亲属有乳腺增生或乳腺癌史，患乳腺结节的概率会显著增加，提示乳腺结节具有一定的遗传倾向。部分BRCA1/BRCA2基因突变携带者风险更高。

4. 情绪与压力。长期情绪波动、精神压力过大会干扰内分泌系统的正常运作，引发激素水平波动，间接导致乳腺结节形成。精神紧张也会加重结节引起的不适症状。

5. 不良生活方式。高脂饮食、久坐、缺乏运动、作息不规律、吸烟、饮酒等不健康生活方式，会影响体内代谢与激素水平，增加乳腺结节风险。快节奏生活和饮食西化是乳腺疾病年轻化的诱因之一。

6. 乳腺损伤或炎症。外力撞击、乳腺炎、乳腺导管阻塞等均可能导致乳腺局部形成囊肿或纤维瘤，从而表现为结节。反复炎症刺激还可能形成硬化性病灶。

二、乳腺结节的危害

乳腺结节多为良性，不会对身体造成严重威胁，但部分情况下可能带来以下问题：

1. 周期性乳房胀痛。某些良性结节(如乳腺增生)受月经周期影响，经前期乳房胀痛、触痛明显，甚至影响情绪和睡眠质量。
2. 乳房形态改变。较大或多发性结节可能造成乳房外观不对称、局部隆起或凹陷，影响美观，甚至影响心理健康，尤其在年轻女性中更易引起焦虑和自卑。
3. 乳腺癌风险增加。虽大多数乳腺结节是良性的，但部分具有恶变潜能，尤其是以下高危特征需引起警惕：结节短期内

一、概念解析：什么是办公室综合征中的颈腰痛？

办公室综合征(Office Syndrome)是指长期久坐、伏案工作的人群，因不良姿势、缺乏运动、工作环境不当等因素引发的多种身体功能障碍和慢性疼痛的综合表现。其中，颈腰痛是最常见、最突出的症状，主要表现为颈部僵硬酸痛、肩背肌肉紧张、腰部疼痛甚至下肢放射性疼痛，严重时可能发展为颈椎病、腰椎间盘突出等器质性疾病。

颈腰痛的形成机制复杂，主要与以下因素相关：

1. 静态姿势过久：长时间保持低头、弯腰等不良姿势，导致肌肉持续紧张、血液循环受阻。
2. 脊柱力学失衡：久坐时腰椎承受压力是站立时的1.5倍，颈椎前倾角度每增加15度，颈部负荷增加约5%。
3. 核心肌群退化：长期缺乏运动导致腰腹部肌肉力量不足，脊柱稳定性下降。
4. 心理压力加剧：工作压力引发的肌肉紧张会进一步加重疼痛症状。

二、流行病学调查：谁在承受“颈腰痛”之痛？

1. 发病率触目惊心。据《中国职场人群健康白皮书》统计，我国约82%的办公室工作者存在颈腰痛症状，其中30%发展为慢性疼痛。世界卫生组织(WHO)数据显示，全球每年因颈腰痛导致的病假天数超过2.6亿天，直接经济损失达GDP的1.7%。
2. 高危人群画像。职业特征：程序员、

结合中医调理、心理支持等方法辅助康复，提升生活质量。

四、乳腺结节的预防

1. 规律作息。保持早睡早起，避免长期熬夜，减少内分泌紊乱的机会。睡眠不足与乳腺激素失衡密切相关。
 2. 合理饮食。减少油腻、辛辣、甜食的摄入，多摄取富含膳食纤维、维生素和优质蛋白的食物，如绿色蔬菜、水果、鱼类、豆类和坚果。
 3. 坚持锻炼。每周保持3-5次有氧运动(如快走、游泳、瑜伽)可促进激素代谢，降低乳腺疾病风险。运动还能增强免疫力和情绪稳定性。
 4. 控制体重。肥胖女性体内脂肪组织可产生更多雌激素，从而增加乳腺病变风险。保持正常体重对乳腺健康至关重要。
 5. 避免激素滥用。长期使用避孕药、含激素的美容保健品等，需谨慎并遵医嘱，避免激素摄入过量，尤其是在无医学指征情况下使用者。
 6. 管理情绪。学会有效应对压力，保持心情愉快。冥想、深呼吸、听音乐、与朋友沟通等方法均可帮助缓解紧张情绪，有助于内分泌平衡。
 7. 定期体检。年轻女性建议每年进行乳腺超声检查；40岁以上女性建议每1-2年进行一次钼靶检查，有乳腺病史或家族史者可适当增加检查频率。检查不仅限于发现结节，更重要的是评估乳腺整体健康状况。
- 总之，乳腺结节≠乳腺癌。虽然大多数乳腺结节是良性的，但仍需提高警惕，重视早期筛查和风险评估。保持良好生活方式、均衡饮食、适度锻炼、规律作息、情绪稳定，是守护乳腺健康的根本。若发现乳房有异常变化或伴随不适，应尽快就医，遵循专业医生指导，做到早发现、早诊断、早治疗，从而最大限度降低乳腺疾病的潜在风险。（六安市人民医院 王小平）

颈腰痛：久坐族的“隐形杀手”

进行“猫牛式”脊柱屈伸。肩部：双臂画圈、扩胸运动。

3. 强化核心肌群：打造“天然护腰”。每日10分钟训练：平板支撑(每次30秒，3组)、臀桥(15次/组，3组)、死虫式(交替伸展对侧手脚)、周末运动处方：游泳(尤其蛙泳)、瑜伽(脊柱流动序列)、普拉提(核心床训练)。

四、治疗方法：从缓解到康复的阶梯方案

1. 急性期处理：疼痛“灭火”。物理治疗：热敷(每次15-20分钟)、低频电刺激、超声波治疗(缓解肌肉痉挛)。药物干预：非甾体抗炎药(如布洛芬)短期使用，严重者考虑局部封闭注射。
2. 慢性期康复：功能重建。手法治疗：专业康复师的关节松动术、筋膜松解技术(如Trigger Point疗法)、运动康复：麦肯基疗法(McKenzie Method)、通过特定部位训练恢复椎间盘位置、悬吊训练(S-E-T)：激活深层稳定肌群，改善脊柱稳定性。
3. 心理干预：传统智慧显身手。针灸：选取风池、肩井、肾俞、委中等穴位，每周2-3次。拔罐刮痧：针对肩胛内侧、腰部膀胱经区域，促进局部血液循环。
4. 心理干预：打破“疼痛-焦虑”循环。正念减压(MBSR)：通过身体扫描练习缓

解疼痛感知。认知行为疗法(CBT)：纠正“疼痛=伤害”的错误认知，重建运动信心。

让脊柱重获“呼吸权”。颈腰痛作为办公室综合征的核心表现，本质上是现代生活方式与人体进化结构的冲突产物。预防胜于治疗，通过科学的工位设计、规律的运动习惯和压力管理，80%的颈腰痛可有效预防。若症状已出现，需及时采取阶梯化治疗：急性期以缓解症状为主，慢性期则需通过系统康复重建功能。

企业和社会也需承担责任：推广站立式会议、设置工间操制度、引入企业健康管理师。唯有个人、企业、医疗系统三方联动，才能让职场人真正实现“挺直腰板”工作的自由。记住：你的脊柱不是钢铁支架，给它喘息的空间，才能支撑更长的人生。（六安市中医院康复科 沈小舒）



卫生 科普天地

本版责任编辑：宋金婷
E-mail:784542876@qq.com