

注意！长短腿 可能会导致这些疾病

通讯员 董洁梅

曾经有人说过 :世界上没有两片完全相同的树叶。的确是这样 ,就算是人身体上同时有两个器官 ,也不可能长得一模一样 ,所以人的两条腿也是有差异的。

你在平时可能会发现 ,自己双腿似乎一条长一条短 ,但是偏差好像又不是很大 ,因此常常对此视而不见。其实 ,长短腿问题不容忽视 ,一旦发现 ,就应及时就医 ,不能等到影响生活才开始重视。

为什么会出现长短腿？

长短腿是俗称 ,学名叫双下肢不等长 ,就是人体下肢长短不齐。这是一个相当常见而且恼人的问题 ,相关统计显示 ,几乎每个人的两条腿都不完全相同 ,其中 70%的人两腿长度差在 4 毫米左右。

云山骨伤科门诊部医生吕锋介绍 ,形成长短腿的原因很多 ,如外伤导

致骨折、关节移位或肌肉萎缩、肌腱挛缩 ,神经病损导致肌肉瘫痪或张力不协调 ,某些手术改变了结构等都会造成长短腿。有一种比较隐蔽的诱因要特别提防 ,那就是不良的生活习惯。

吕锋强调。

不良生活习惯包括总是跷二郎腿、总是向着一边侧睡、总是一个肩膀背包等让身体保持一边歪的姿势 ,长此以往都会造成长短腿。

长短腿有哪些危害？

长短腿首先会影响骨盆、腰椎 ,接着影响胸椎 ,最后影响整个脊椎。

吕锋说 ,在步态或任何承重活动中 ,足、腿、髌及背部的所有肌肉群共同协助才能提供平衡的运动 ,长短腿的持续存在将会影响髌及背部在活动中保持平衡的能力 ,导致校准功能的损失。

通常 ,首先影响骨盆 ,接着腰椎 ,

然后影响胸椎 ,最后到整个脊椎 ,渐渐地 ,整个人就变得 不对称 了 ,进而出现脊椎相关疾病。在临床治疗中 ,发现约有六成难治的颈腰腿痛与长短腿有关 ,在对患者做足底压力检测时 ,发现这些患者的双脚掌结构高低不均。

吕锋说 ,人的脚如同房子的地基 ,地基不平 ,房子结构一定扭曲 ,双脚不一样高 ,人自然容易出毛病。

除了颈腰椎疾病 ,长短腿还和脊柱侧弯紧密相连。虽然脊柱侧弯有很多因素造成 ,如原发性脊柱侧弯、神经性脊柱侧弯或脊椎关节退化等 ,但临床上对脊柱侧弯患者做足底压力检测时 ,发现很多双脚掌高低不均 ,也就是说 ,长短腿也可能导致脊柱侧弯。



四大招 ,专家教你远离 H7N9

通讯员 黄晶晶

进入 1 月 ,我国部分地区 H7N9 疫情呈现上升态势 ,H7N9 再度进入市民视野。什么是 H7N9 ? 我们该如何预防 H7N9 ? 本文将为你解答。

什么是 H7N9 ？

H7N9 是一种急性呼吸道传染病 ,可以经呼吸道传播 ,也可通过密切接触感染的禽类分泌物或排泄物 ,或直接接触病毒感染。从事禽类养殖、贩运、销售、宰杀、加工业等人员是高危人群。H7N9 的潜伏期一般为 7 天以内。发病后 ,患者一般表现为流感样症状 ,如发热、咳嗽、少痰 ,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。

如何预防 H7N9 ？

如何预防 H7N9 ? 本文邀请专家

给您支招：

- 一、避免与鸡、鸭等禽类不必要的直接接触 ,选择冷鲜产品。试着改变一下饮食习惯和消费观念 , 杀白鸡同样美味营养 ,大家可以选择到正规的销售场所购买经过检疫的冷鲜产品。做到生熟分开 ,清洗和加工肉类、禽蛋类产品 ,如果皮肤有破损可以戴手套 ,清洗加工完以后要洗净双手。需要注意的是 ,六七分熟的鸡排、带血丝的白切鸡等食物最好不要食用 ,一定要煮熟煮透再吃。
- 二、做好个人防护。家禽养殖、销售、宰杀人员在接触禽类时要做好个人防护(戴手套、口罩、穿工作服) ,接触后要彻底清洁双手。
- 三、及时科学就医。如果出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时 ,应戴上口罩 ,尽快到医院就

诊 ,并务必告诉医生自己发病前是否接触过禽类及其分泌物、排泄物或者到过活禽市场等情况 ,以便医生及时采取正确的诊治方式。

四、保持健康生活方式。在生活中要保持良好的个人卫生习惯 ,注意饮食营养 ,保证充足睡眠 ,同时也要增强体质 ,提高自身免疫力。



市民健康学校 15 日继续开讲

主题为 提高自我保护意识 ,做好雾霾天自我防护

通讯员 徐开发

15 日晚 7 时 ,市民健康学校将继续开讲 ,主讲人是市疾病预防控制中心主管医师、公卫科科长陈寿江。讲座内容是 提高自我保护意识 ,做好雾霾天自我防护 。

市民健康学校由政府出资创办 ,致力于宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识 ,打造最快速、最本土、最实用的健康平台 ,让市民朋友多了

解和掌握正确的健身养生知识 ,尽量让市民在健身养生、看病就诊过程中能少走弯路、少花冤枉钱 ,做市民身边的健康顾问 ,为广大市民朋友健康导航。有兴趣的市民可以到紫薇中路图书馆一楼听讲。

为了更好地开展讲座 ,市民健康学校现面向社会招聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理

学专家及专科医师(区域不限) ,特别是我市在外工作的医疗保健专家到学校讲座 ,要求讲座内容科学真实、先进、通俗、实用 ,有益百姓身心健康。



解小 田凌艳 获评金华名校长

通讯员 吕佳 记者 陈慧

近日 ,金华市人民政府隆重表彰了第六批金华市名教师、金华市名校长。解放小学校长田凌艳继荣获金华市首届 陶行知 式智慧型校长后 ,再次荣获金华市名校长称号。

至此 ,田凌艳已连续两届分别以名教师、名校长的身份受到金华市人民政府表彰。获评金华市名教师 ,是对她小学语文教学专业水平的赞许 ,获评金华市名校长则是对她和她所带领的解放小学这些年来取得的办学成绩的肯定。

近年来 ,田凌艳受省教育厅等邀请 ,先后在省 百人千场 送教活动、省名师新秀课堂展示、省 西湖之秋 名师峰会等大型研讨活动中执教示范观摩课 100 余节 ,做专题讲座 60 余次 ;所研究的课题有 20 余项获国家级、省、市一、二等奖 ,60 余篇论文在专业刊物上发表或获奖 ,并出版了个人教学专著《课堂信步——小学语文课堂教学探究》(浙江大学出版社)。

身为解放小学校长 ,田凌艳围绕 孩子童年的幸福高于一切 的目标 ,在传承中发展 ,在发展中创新 ,扎扎实实推进 朴素文化 • 本色课程 • 幸福童年 的解放小学特色发展模式。

古小 组织 开放日活动

百余家长变身 带课老师 体验师生互动

记者 陈慧

当 带课家长 遇见学生 ,会擦出怎样的火花 ? 上月底 ,古山小学百余名家长变身 带课老师 ,走进 古小 教室 ,开展了为期一天的访校活动 ,助推学校 崇正 文化建设。活动主题是 家长一日访校·做一日教师 。

当天一大早 ,家长便迈进 古小 大门 ,走进孩子所在班级听课讲课。这些家长中 ,有自带食材 ,和学生一起做肉麦饼、面条的 ,也有教学生做心肺复苏、剪纸、绘画、体育的。短短一天 ,学生玩得不亦乐乎 ,家长教学兴趣随之高涨。活动结束后 ,家长纷纷通过朋友圈、与校书发表见解。二 (2) 班黄依娜的母亲叶婷体验了美术老师的工作 ,她在心得中写道 :活动让自己感受到了教师的喜悦和艰辛 ,同时庆幸自己的孩子遇到了好的老师、好的学校。也有家长表示 ,活动让他们深刻体会了 崇正、明理、博学、健体 的内涵 ,而这八个大字 ,正是 古小 百年传承的办学理念。

古小 少先队辅导员俞赞赞告诉记者 ,该校每年都会组织类似的开放日活动 ,邀请学生家长来校 ,让他们体验教师生活、了解孩子的学习状态 ,这在一定程度上增进了家长对学校及教师教育教学工作的感悟、理解与支持 ,同时也让该校的 崇正 理念深入人心。

注销清算公告

浙江旅轩工贸有限公司于 2017 年 1 月 11 日经股东决定 ,决定终止经营注销公司 ,并成立清算组。请各债权人自本公告之日起 45 天内 ,凭有效证据向本公司清算组申报债权 ,逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址 :浙江省永康市方岩镇葩陌村 142 号二楼

联系人 :俞华兰

联系电话 :15925926766

浙江旅轩工贸有限公司清算组

2017 年 1 月 12 日

讣告

我夫吴玉衡 ,因病于 2017 年 1 月 8 日在永康普济护理医院去世 ,享年 90 岁。

在此 ,我们感谢在我夫生病期间前来探望和关心的亲朋好友。遵照其生前遗愿 ,丧事从简。

妻 :郎兰初 携 全家 泣告

2017 年 1 月 12 日