



青少年低头玩手机电脑等均易引发脊柱侧弯 不良习惯导致的形体问题不容忽视

近年来,中国脊柱疾病的发病率呈现低龄化趋势,青少年脊柱侧弯病例逐年增多。脊柱侧弯会影响青少年的体型体态,造成疲劳感和背部不适,严重的还会引起胸廓畸形,影响内脏功能。针对青少年常见形体姿态问题,以及相应的预防、矫正举措问题,23日,记者特就此踏访了云山骨伤科门诊部。

我们在多年的临床实践中特别关注到青少年的脊柱侧弯问题,几乎都是因不良生活习惯造成,如果能及时辅以正确的形体姿态矫正,并助其养成良好习惯,还是能慢慢恢复并拥有好体态的。可别小看良好体态,它往往折射出一个人的健康状况。拥有良好体态的人,往往特别有精气神。该门诊部吕医生说。

□记者 陈慧 见习记者 施金果

青少年形体姿态不佳 家长切莫忽视

在云山骨伤科门诊部,记者见到了刚刚结束训练的小王。

小王今年刚高中毕业,戴着副近视眼镜,当日是他第二次来矫正形体。其实我自己没有感觉我走路姿势哪里不对劲,倒是妈妈看我平时走路飘乎乎的,又有高低肩。小王说。

门诊部对小王进行身体检查时,让他躺正,他的身体都不能达到端

正的状态,出现高低肩、斜颈、长短脚等问题。在交谈过程中,小王透露自己每个周末都会花四五个小时玩游戏,期间几乎保持着相同的坐姿。我现在的体态就是玩电脑时的姿势。因家里电脑放在右边,我每天歪坐着,整个人就斜着,连脖子也是歪着的,久而久之,身体也变僵硬了。小王很感激妈妈的及时发现,表示上大学前抓紧

跟随专业老师好好练上几天,纠正一下形体,并把这种意识、理念带到大学去。

毋庸置疑,像小王这样低头玩手机、玩电脑游戏、长时间保持不良姿势的青少年不在少数,习惯成自然,好习惯让你生长发育更健康,而不良习惯经常成为青少年脊柱问题的诱因,家长可要多加留意了。

形体姿态不佳隐患大 适度矫正改变不良习惯是关键

青少年的脊柱侧弯、颈椎生理曲度变直、反弓等现象,仅体现在形体不正上吗?其实不然,人体是一个有机的整体,一旦某个部位出现问题,就会产生多米诺效应。颈椎生理曲度变直不仅影响人体健康状态,引发造成肩膀酸、胀、痛、硬和肌肉劳损等不良反应,还会为脊椎病理下定时炸弹,影响人们的工作、学习状态,学习压力大、生活压力大、缺乏有效锻炼,会让青少年对自己身体疏于管理,对于身体发出的一些不舒适信号,切莫小事化了,需要家长提高警惕,加以重视。

解决脊椎问题,关键还是得靠自身习惯。其实身体是有记忆的,在进行锻炼矫正后,你的身体就会协助你保持正确的姿势。但形体矫正主要还是靠自身的意识,不良习惯的改善。吕医生说,身体长时间处在含胸驼背、头部前引、低头等姿势,也就是我们觉得最舒服的状态,那身体结构和肌肉张力就会僵化,改变人体正常的骨关节排列和肌肉关节功能,保持正确的姿势,让身体端正、挺拔,坐有坐相,站有站姿,逐渐习惯这些原本让你不舒服的姿势,才是身体最健康和舒服的状态。

好习惯的保持不仅是正确姿势的保持,还要有效结合运动。喜欢户外运动的市民,可以去放风筝、打羽毛球、游泳,这些活动都对脊椎很有帮助。如果不喜欢户外活动,可以在家做些矫正身体形态的锻炼操,但最好还是有专业人员从旁协助指导,防止陷入锻炼误区造成身体损伤。



烟草证办理 零跑 受到市民欢迎

记者 陈慧

十足在永康的五家分店,都通过网上提交的方式完成了烟草证的延续和申领工作,而且每家店面都只要7天左右就能收到烟草证。作为我市首批网上申办烟草专卖零售许可证的市民,十足工作人员李习习对该工作带来的便利感触颇深。

近期,市行政服务中心打通烟草专卖零售许可证办事系统接口,实现烟草证办理与浙江政务服务网数据联通。从8月1日起,市民在浙江政务服务网上实名注册后,按照页面提示如实填写所需信息,就能完成烟草证新办、延续、变更、补办、停业、恢复营业、歇业等7个项目的申请材料提交工作。

截至21日,市行政服务中心已经受理网上烟草证办理申请40件。商事登记综合窗口(烟草)工作人员陈琼告诉记者,在材料符合要求且经营地符合办证标准的情况下,相应店面很快就能收到各办理点寄出的烟草证。不用跑腿就能领证,这种便捷的办证方式受到市民的欢迎。

物流公司非法运输危险品被查

记者 章芳敏 通讯员 郑琛婧

这些都是危险品,需要用专门的危险品车辆运输。23日,我市运管执法人员严厉告知中田物流园内某业主并当场扣留了非法运输车辆。同时,执法人员联系了正规的危险品运输车辆,将车上264桶油漆近5000公斤危险品进行转驳,存放到通风、干燥的安全场地。

事情发生在当日中午12点,烈日炙烤,运管执法人员依然在中田物

流对企业进行物流实名制登记和查验制度落实情况地毯式检查。此时,他们看到前方2名装卸工正在一辆银色厢式货车上装卸货物。

执法人员走近一看,着实吓了一跳,车厢内整整齐齐摆放着一排一排的油漆和金属漆稀释剂,都是易燃易爆危险品。执法人员赶紧叫停,细细清点了一下数量,共有油漆184桶,稀释剂80桶,共计4860公斤。

据悉,油漆属于易燃易爆危险品,它的燃点低,在油漆味浓的空气

中,一星点火花都极有可能引发爆炸。而近5000公斤的油漆在没有做任何固定措施的情况下,一旦出现漆桶破裂或泄露,发生摩擦,后果不敢想象。

运管部门表示,今后将加大对危险货物托运人未依法将危险货物委托具备危险货物运输资质的企业承运危险货物行为的查处力度,同时加强稽查,严厉打击危险品运输违法违规行为。

高脂血症的 饮食调控原则



限制脂肪的摄入:每天脂肪摄入量可控制在总能量的20-25%以内,每日约20-30g左右,尤其应限制饱和脂肪酸的摄入;

限制胆固醇的摄入:每天膳食胆固醇供给量一般在300mg;对高胆固醇血症病人,宜采用低胆固醇膳食,每天胆固醇应少于200mg。富含胆固醇食物有蛋黄、奶油、动物脑、鱼子、动物内脏,特别是动物肝和脂肪丰富的鱼肉类;

增加膳食纤维的摄入:配餐要坚持粗细搭配,提倡食用全麦、糙米、粗粮、粗面、绿色蔬菜及水果;

限制能量的摄入,同时增加运动消耗能量,以达到控制体重的目的。



19日,前仓镇界牌村艳峰五金配件厂业主张某峰、前仓镇石雅村卓雄学校用品厂业主陈某扬、前仓镇本扎工业区铭仁校具厂业主李某杰未按时报送流动人口信息分别被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

20日方岩镇派溪村房东吴某军、方岩镇下宅村房东程某云、经济开发区黄城里村房东杜某江、21日经济开发区沙端村房东张某胜未按时报送流动人口信息分别被警方处以100元罚款。21日,经济开发区邵塘村房东徐某林未按时报送流动人口信息被警方处以200元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,在房屋出租或承租时,房东应该在三天之内报送流动人口承租或离住信息。

