

颈椎病发病率逐年升高

云山骨伤科门诊部推出的预防方法或许能帮上你

通讯员 童洁梅

现代人工作忙碌,生活节奏快压力大,长期伏案工作、使用手机电脑,不注意颈椎保健,导致目前颈椎病发病率逐年升高,颈椎病会引起头晕头痛、耳鸣、恶心呕吐、失眠、视力下降、记忆力减退、高血压等症状。颈椎病重在预防,本期谈骨论筋专栏特请云山骨伤科门诊部医生介绍一下预防颈椎病的小方法。

(一)颈椎病预防从身边做起

1. 改变生活习惯,避免长时间伏案工作,避免颈椎长时间维持在一个姿势下,保持脊柱的正直。
2. 加强颈肩部肌肉力量的锻炼,游泳就是比较好的颈肩腰背部肌肉锻炼的运动方式。平时可做头及双上肢

的前屈、后伸及旋转活动,既可缓解疲劳,又能锻炼肌肉力量,有利于维持颈椎的稳定性,保护颈椎间盘和小关节。

3. 注意颈肩部的保暖,避免长时间吹空调或空调温度过低。
4. 科学合理选用枕头,避免高枕睡眠的不良习惯,避免头颈部长时间处于屈曲状态。
5. 坐车不要打瞌睡,避免突然甩头。
6. 彻底治疗早期颈肩部软组织劳损,避免其发展为颈椎病。
7. 乐观的生活状态,健康的生活方式,8小时以外也让颈椎休闲来,适当参加游泳、羽毛球等锻炼。
8. 劳动或走路时要防止闪、挫伤。

(二)中老年人如何进行颈部锻炼

很多人认为瑜伽、倒走等运动可以缓解病情,其实未必。中老年人无论是颈椎还是全身其他器官,均发生了一系列不可逆的退化退变。因此,中老年人在颈部锻炼时一定要注重强度和运动量,瑜伽中的许多动作如果不能控制力度反而会损伤颈椎。老年人平衡能力下降,倒走增加了不慎摔

倒而导致颈椎损伤的风险,因此不适合老年人。活动颈部的具体方法有:

1. 双手十指交叉抱头,后部缓慢后仰,使头部保持仰拉伸,维持10秒左右,重复6-8次。
2. 缓慢左右旋转头颈部,每次维持10秒左右,左右交替个重复3-6次。

此外,中老年人颈部肌肉力量相对薄弱,常伴随颈部肌肉的慢性劳损,颈部肌肉力量的不平衡不利于维持颈椎的稳定性。因此,中老年人应当适当锻炼颈部肌肉的力量,具体方法有:

1. 尽量收缩双侧肩膀,坚持10秒左右,重复6-10次。
2. 双手十指交叉扶住前额,给予一定的阻力,抗阻力下向前屈曲颈部,坚持10秒左右,重复3-5次。
3. 一手扶头侧部,给予一定的阻力,抗阻力下侧屈颈部,坚持10秒左右,左右交替,重复3-5次。
4. 双手十指交叉抱头,给予一定阻力,抗阻力下使头部向后仰伸,坚持10秒左右,重复3-5次。

慢病防治知识讲座

肥胖症的饮食调控原则

控制总摄入量:根据病情进行阶段性能量限制,一般以标准体重决定合适的能量摄入量,即每天摄入的能量(千卡)=理想体重(公斤)(20~25),但在实际操作中为避免能量摄入过低,一般规定年轻男性每天的摄入低限为1600千卡,年轻女性为1400千卡,成年人以每月稳步减肥0.5-1kg为宜,对中年以上的肥胖者,每周减肥0.1-1kg(理想体重的计算参见糖尿病的饮食调控原则部分)。

限制碳水化合物供给:碳水化合物宜占膳食总能量的60%,重度肥胖症,碳水化合物至少应占20%,应限制单糖的摄入,坚持多膳食纤维丰富的食物。

限制蛋白质的摄入:采用低能膳食的中度以上肥胖者,蛋白质供能应控制在总能量的25%为宜,且要保证优质蛋白,如奶、鱼、鸡、鸡蛋清、瘦肉等。

严格限制脂肪的摄入:脂肪供能应控制在总能量的15%左右,尤其需限制动物脂肪、饱和脂肪酸的摄入,应多吃瘦肉,少吃肥肉等油脂含量高的食物,膳食胆固醇的供给量每人每日应低于300mg,即使肥胖患者无心血管疾病、无高胆固醇血症,也应控制在500mg以内。

多吃新鲜蔬菜和水果:有针对性地补充所需的维生素与微量元素,防止出现维生素与微量元素缺乏症。

纠正不良饮食习惯:改变暴饮暴食、吃零食、挑食偏食、喜吃洋快餐等。

健康之窗
2017(81-83)
市疾控中心 主办
市健康教育所
敬请关注永康市卫计局 健康永康 微信公众号

谈骨论筋
本栏目由云山骨伤科门诊部协办

全省中职名校建设交流会在市职技校(永高技)举行

记者 章芳敏 通讯员 程欣荣

25日,全省首批中职名校立项学校校长及名校建设项目负责人齐聚我市职业技术学校(永康高级技工学校)开展名校建设交流活动。省教育厅评估院党委书记张江琳、省职成教处副处长金仁康、省职成教评估与研发所所长王向东等参加。市教育局副局长陈如进致欢迎辞。

金仁康介绍,本次交流活动的开展是为了进一步统筹指导名校建设工作,充分发挥省中职名校评建协作会在项目建设中的互助、互评、共享、交流作用,促进各校建设进程。

交流活动中,30所中职名校立项学校相关负责人纷纷对自己所在学校的名校建设情况作了汇报交流。市职技学校校长王钟宝介绍,该校名校建设项目包括七个基本任务和三个特色任务。

具体而言,通过三年建设,重点加强教学软件建设、教学场所建设、教学管理制度建设等三建工作,保障课改全面实施,同时推进模块化课程体系、企业化教学体系、多元化教学评价体系等三化工作,保证课改常态运行。此外,通过开展现代学徒制试点、学校治理能力建设、中职学生核心素养项目建设、信

息化校园建设、社会服务能力建设及专业提升建设,全面推进名校建设。

今年,我市拨款1000万元给职技学校用于三名工程建设。9月,市职技学校按照项目建设任务书全面开展建设工作,目前各项工作都在有序进行中。

听完各学校负责人的交流汇报后,张江琳提出,希望各学校要抓住机遇,抓好落实并抓紧时间做好名校建设相关工作,早日实现省教育厅印发的《浙江省中等职业教育十三五发展规划》目标。

交流活动结束后,70多名与会人员还认真聆听了上海同济大学附属高等技术学院常务副院长董大奎所作的专题讲座《职业学校名校建设思考与研究》。紧扣十三五发展规划,贯彻党的十九大会议精神,围绕我省三名工程,推进我省首批中职名校建设向前发展。

加强科普宣传
提高科学素养
科教视窗
市科协 市社科联 主办

停电预告

序号	停电日期	停电时间	停电线路	停电范围	停电原因
1	10月27日	8:30-18:00 (雨天顺延)	派溪966线仁丰支线	颜强五金加工厂,象珠弛锋五金厂,喜来旺五金炊具厂,应杏姑(仁信公司),万利达玻璃工艺厂一带用户。	故障抢修
2	10月27日	8:30-18:00 (雨天顺延)	象鸣畈962线	五鑫衡器厂、飞成工贸、方岩机械厂、方岩利达五金厂、古山红星厨具厂一带用户。	故障抢修
3	11月3日	8:30-18:30 (雨天顺延)	前仓K412线善塘村支线	善塘村、石柱3#路灯。	线路改造
4	11月3日	8:30-19:00 (雨天顺延)	西塔206线翁埠电灌分支线	翁埠村、小章店村、翁埠电灌厂、翁埠工业厂一带用户。	线路改造
5	11月7日	7:00-24:00 (雨天顺延)	西溪K314线、里麻车K321线	西溪桐塘、春洲铝业、洪塘莲屋、下里、里麻车、古陇一带用户。	线路改造

停电详情可关注微信公众号 国网浙江省电力公司 查询,咨询电话 87202999。

国网浙江永康市供电公司
2017年10月26日

21日前仓镇本扎桥头35号中铁二十四局、23日石柱镇下里溪工业区永康市杰诺工贸有限公司业主李某芳、24日经济开发区金山东路光大模具厂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。

23日,西城街道龙川西路房东赵某强、花街镇梧桐村房东王某菊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》,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。

流管曝光台