

云山骨伤科门诊部提供人体脊柱健康自我检测表 方便市民自我评估脊柱状态

通讯员 童洁梅

随着电子产品的普及和出行的便利,人们步行的时间越来越少。现在,很多人都生活在凳子上了,一坐几个小时。也有很多人一坐后,如厕才会走起。

今天,云山骨伤科门诊部给广大市民提供了几个简单的自我检测指标,请大家自我评估一下,您的脊柱状态是否平衡、健康。

一、颈椎和胸椎

- 1、不管用什么枕头,都不好睡。睡到一半易醒,醒了又睡不着。
- 2、常常有落枕现象。
- 3、不时感到头痛、头胀。
- 4、肩颈经常酸痛,会不自觉耸肩。

5、工作时计算机不在视线正前方,颈部常往同一方向转动。

- 6、肩膀越来越举不起来。
- 7、肩胛骨两侧易感到酸痛。
- 8、觉得需要做深呼吸,否则会觉得喘不过气。
- 9、身体好像越来越厚,被人说是虎背熊腰。

10、容易感到疲累,精神不易集中,体力越来越差。

二、骨盆和腰椎

- 1、裙子和裤子会一直往一边跑。
- 2、下雨时,一边裤脚湿的比较严重,或者容易踩到一边裤脚。
- 3、走路时感觉双腿沉重,抬不起来。
- 4、很努力运动瘦身,看起来也不胖,小腹却还是突出。
- 5、无论怎么运动,臀部还是很扁。
- 6、常常腰酸,无法久站、久坐。
- 7、早晨起床时,腰椎有僵硬感。
- 8、生理期时,经痛、腰酸的感觉很严重。
- 9、常常闪到腰。
- 10、站着的时候,重心常倾向一边。

三、膝盖和足部

- 1、走路时膝关节会有喀喀声。
- 2、很难买鞋子,穿什么鞋都不舒服,无法走太久。
- 3、常扭到脚或绊倒、踢到东西。
- 4、鞋子穿没多久,鞋底鞋跟就磨坏了。
- 5、走路时有外八或内八倾向。
- 6、脚底长茧。
- 7、上下楼梯膝盖很吃力。
- 8、小腿肌肉发达,有萝卜腿。
- 9、下班脱鞋后,脚大拇指内侧边红肿。

以上的每一个小项都说明身体相应的部位出现了功能异常所产生的结果以及系列的代偿反应。请大家给自己和身边的朋友们好好检测一下,看看你们涉及几个选项。如有需要的市民也可以前往云山骨伤科门诊部,让医生帮你做一个全面的评估和解析。

谈骨论筋
本栏目由云山骨伤科门诊部协办

开展一对一服务 陪残疾人游园周登长城 国际残疾人日 我们与你同行

记者 章芳敏

12月3日是国际残疾人日。永康慈善总会播种者义工分会开展了公益活动,邀请30位家庭困难的残疾人参加。

本次活动得到了市民政局、团市委、市残联、先锋民防救援队、瑞金医院及志愿者协会等单位的支持。市残联为残疾人和志愿者送去了矿泉水。永康慈善总会爱心顺风车分会的志愿者还负责每位残疾人的接送。本次活动的开展旨在让残疾人在今后的生活中能够更加坚强、自信。

活动中,志愿者一对一为残疾人做好服务,陪着他们先后游览了江南街道园周村的绿荫小道和湖中长廊。其中,有几位盲人和精神残疾人在志愿者的帮助下登上了长城,还有几位是坐着轮椅车抬上去的。游览结束后,志愿者还为参加活动的残疾人送上了土素面、冻米糖。参加活动的残疾人都说,他们这天比过年还开心,希望以后还能多参加这样的活动。

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

流管曝光台
30日,古山镇孙宅村永康市

古山皇爵足浴店、大江畈工业区永康市古山海盟日用品厂、大坟山村永康市奥风电器厂、东城街道高圳路永康市铭岚饭店、溪心路永康市义久呈科技有限公司、花园大道永康市搏宇印刷厂未按时报送流动人口信息均被警方处以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。

2017永康半程马拉松赛公交运营线路临时调整公告

2017年12月10日上午,由永康市人民政府、浙江省马拉松及路跑协会共同主办的2017永康半程马拉松赛在我市举行。根据永康市人民政府《关于2017永康马拉松赛期间市区部分道路实行临时交通管制的通告》,为配合竞赛有序进行,特制定公交营运线路临时调整方案如下:

本次受比赛影响的公交线路共15条,其中城市公交11条,城乡公交4条。

一、运营调整方案总体原则。尽可能保障、方便市民出行,特别是确保高铁站乘客出行少受影响。坚持停、缩、绕的原则。公交线路6:30以后开始按调整方案运行(其中8路、9路从6:00开始),在道检车通过前后,禁止公交车辆进入或通过赛道,视道路交通管制情况,在允许通行后逐步恢复公交运营。

二、具体安排

(一)、城市公交

- 1、缩短运营线路6条,分别是:
 - 1路:四方集团 溪口村:按原线路行至南苑路解放广场时,掉头返回四方集团,解放广场至溪口村停开。
 - 3路:南龙集团 雕塑公园:按原线路行至南苑路解放广场时,掉头返回南龙集团,解放广场至雕塑公园停开。
 - 6路:第一人民医院 第一人民医院:原线路 丽州中路 九铃东路 望春东路 原线路,丽州路以西段停开。
 - 9路:农贸城往西站方向,原线路行至城南路农贸市场后掉头返回农贸城。
 - 农贸城往东站方向,原线路经东站 金城路 溪心路 广电路 溪中路至金胜山公园后掉头返回农贸城。
 - 10路:总部中心 总部中心:原线路 丽州中路 华丰东路 望春西路 原线路,丽州路以西段停开。
 - 16路:荆山陈 火车站:原线路行至华丰路华丰菜场、实验学校后掉头返回荆山陈,华丰菜场至火车站段停开。

2、绕道改线5条,分别是:

- 5路:总部中心 花川建材市场:原线路 五金三桥 金城路 九铃东路 丽州中路 胜利街 紫微中路 龙川西路 原线路 花川建材市场 总部中心:原线路 龙川西路 紫微中路 胜利街 丽州桥 南苑东路 望春西路 金城路 溪心路 原线路
- 7路:国防教育基地 三马九铃:原线路 金城路 九铃东路

- 丽州中路 胜利街 紫微中路 龙川西路 原线路
 - 三马九铃 国防教育基地:原线路 龙川西路 紫微中路 胜利街 丽州桥 南苑东路 望春西路 金城路 原线路
 - 8路:交警大队 高铁站:原线路 紫微南路 五金大道 溪心路 丽州南路 高铁站
 - 高铁站 交警大队:高铁站 丽州南路 溪心路 五金大道 城南路 城西路 龙川西路 紫微中路 原线路
 - 11路:总部中心 高铁站:原线路 丽州中路 胜利街 紫微南路 五金大道 溪心路 丽州南路 高铁站
 - 高铁站 总部中心:高铁站 丽州南路 溪心路 五金大道 城南路 城西路 龙川西路 飞凤路 松石西路 紫微中路 九铃路 原线路
 - 13路:栋陇公交站 高铁站:原线路 丽州中路 胜利街 紫微南路 五金大道 溪心路 丽州南路 高铁站
 - 高铁站 栋陇公交站:高铁站 丽州南路 溪心路 五金大道 城南路 城西路 龙川西路 飞凤路 松石西路 紫微中路 九铃路 丽州北路 原线路
- (二)、城乡公交
- 1、全线停开1条:东站 白云。
 - 2、绕道行驶3条,分别是:
 - 永祥 东站:原线路 国际大酒店红绿灯左转 城南路 龙川西路 飞凤路 九铃西路 紫微站(终点,不再前往东站)
 - 返回:紫微站 九铃西路 飞凤路 龙川西路 城南路 国际大酒店 原线路
 - 栗园 紫微站:原线路 国际大酒店红绿灯左转 城南路 龙川西路 飞凤路 九铃西路 紫微站
 - 返回:紫微站 九铃西路 飞凤路 龙川西路 城南路 国际大酒店 原线路
 - 临溪 紫微站:原线路 国际大酒店红绿灯左转 城南路 龙川西路 飞凤路 九铃西路 紫微站(终点)。
 - 返回:紫微站 九铃西路 飞凤路 龙川西路 城南路 国际大酒店 原线路
- (三)、所有绕行线路车辆,均停靠所经公交站点。

永康市道路运输管理局
2017年12月5日