

七招教你预防开车引起的颈椎病

□通讯员 童洁梅

司机开车时,眼睛看向前方、脖子挺直,长时间保持这样姿势开车,容易引起颈部肌肉痉挛,发生颈椎微错位,压迫、刺激神经出现头部、肩膀、上肢等处疼痛、麻木、发胀的症状。开车时间越长,颈椎病发病率越高。从事开车行业的货车司机的师傅、公交车司机都属于高发人群。鉴于此,云山骨伤科门诊部负责人吕医生针对这一人群分享七个方法,预防和摆脱开车引起的颈椎病。

1.调整好自己的坐姿,并将座位调节到一个合适的位置,使整个脊椎的四个生理弯曲能充分依附在座椅靠背上。正确的驾驶姿势:上身微微后倾,背部、颈部、头部均有效接触座椅及头枕。

2.保证充足的睡眠。

3.开车的时候保持颈、肩的肌肉放松,避免过度紧张,否则会使肌肉产生大量代谢产物乳酸,从而刺激颈、肩部产生酸痛。

4.可以利用等待红灯的时间,做一些保健活动。

a.司机可把两手的手指互相交叉,放在颈部后方,来回摩擦颈部数十次,直至颈部的皮肤发热。

b.头部的保健运动。将头部进行前、后、左、右顺序的摇晃。先将头部顺时针摇晃一周,再反方向摇动。左右各做10次。

c.头保持正直,抬头挺胸,两臂垂直于体侧,然后两肩同时向上耸起(注意不是缩颈),让颈肩有胀热感。两肩耸起1秒后,再将两肩用力下沉。正确的耸肩,既能让肩自身得到活动,又能用肩去按摩颈椎,从而起到舒筋活血的作用。

d.在驾车休息时,可做扩胸、摇肩运动。

5.夏季开空调时,注意温度不宜过低,更不要将颈、肩部正对空调出风口。颈、肩部容易出汗,受风很易导致颈部肌肉僵硬、疼痛,从而引发颈椎病。另外开空调也易引发空调病。

6.开车途中,感到颈、肩部疼痛时,应马上停至路边休息片刻。

7.开车族自我按摩颈椎,远离颈椎病。还可适当做些矫正动作,但勿用力过猛。

颈椎病的预防意识很重要,还需要有效的活动增加锻炼。



长时间玩“跳一跳”或引发腱鞘炎

医生提醒:玩游戏应适度

□记者 潘燕佳

元旦前后,微信上新出一款小游戏“跳一跳”迅速蹿红,不少市民都在刷记录、比分数。吃饭、坐公交车……不少人一有空闲时间就打开“跳一跳”。不少市民表示这款游戏“有毒”,容易玩上瘾。

微信‘跳一跳’蹿红

记者曾因好奇玩过此款小游戏。这款游戏主要通过手指来完成操作,操纵特定物体跳到指定的物品上便可得分,走的越远,分值越高。微信‘跳一跳’蹿红后,一些关于“跳一跳”得分技巧也不断出现,比如在井盖上停留两秒便能拿到5分。由此还引发了一系列的相关产业。记者在淘宝网上看到,各种代练商家

层出不穷。有一个网点销售量已达1000多笔。一些网店的招牌显示“脚本辅助”“真人手工代练”。

在评论区,卖家的留言也是五花八门,“很好,很好用,全过了,羡慕死室友了。”这个东西好啊,瞬间我的智商就上去了,很好玩。”

游戏应适度,或引发腱鞘炎

为保持熟悉手感,不少市民习惯用同一手指姿势操作游戏。更有甚者为在好友圈‘独占鳌头’,长时间保持同一种游戏姿势。记者发现,在这样长时间的手指操作下,手指会出现不适感甚至会有疼痛感。保持同一姿势玩‘跳一跳’半个小时,大拇指的灵活程度明显有了变化。一个小时

以后,大拇指已经有点僵硬了。

对此现象,市一医骨二科主任纪益魁表示,手指在长时间的运动时,肌腱和腱鞘会频繁发生摩擦,或引发炎症,导致肌腱不能灵活活动。这便是导致狭窄性腱鞘炎的原因。而记者在游戏过程中出现的情况,也是属于腱鞘炎的症状之一。此类炎症较为常见,当出现手指疼痛、手指没法自主活动,需要借助外力掰正手指等现象时,需要适当的休息疼痛部位,并通过热敷、吃止痛药来缓解疼痛。在保守治疗的情况下,炎症未得到缓解甚至加剧病情时,需前往医院骨科进行诊断。同时,他还提醒市民朋友,长时间将手部或手指固定在一定位置做过度运动时也会引发腱鞘炎,所以不仅玩游戏要适当,平常玩手机、写字也应注意手部的运动量。

歌舞《开缸酒》亮相“炫彩夕阳”春晚

不忘初心,精彩忆“芳华”

□ 通讯员 周奕昊

2日,由浙江广播电视大学、浙江省社区教育指导中心、浙江老年开放大学联合主办的‘炫彩夕阳’首届老年春晚暨2017年全省老年教育文艺作品汇演在萧山浙江影视国际中心录播大厅隆重举行。

永康市社区学院(永康电大)选送的作品歌舞《开缸酒》被主办方定为‘炫彩夕阳’首届老年春晚暨2017

全省老年教育文艺作品汇演晚会的压轴节目,喜庆欢快的场景、高昂动听的歌声、鲜艳靓丽的服饰、整齐娴熟的舞姿赢得在场观众的阵阵喝彩声。表演者们恢弘的气势和媲美专业的舞台表现力一度引发了全场摄影的狂潮。

据主办方介绍,在全省各县市选送的124件文艺作品中,永康市社区学院(永康电大)选送的文艺作品《开缸酒》《红梅颂》历经好中选优的数轮

比拼后脱颖而出,经专家组审定,成功入围46件获奖的作品之列。最后从获奖的作品当中挑选并组织11个优秀的节目参加‘炫彩夕阳’首届老年春晚暨浙江老年开放大学文艺作品汇演,《开缸酒》成为金华市唯一入选的节目。所录制的视频经剪辑后将于2018年春节期间在浙江卫视播出。

川芎白芷炖鱼头

主料 :鳊鱼头1个,川芎、白芷各6克。调料品适量。

制法 鳊鱼头洗净同川芎、白芷、葱、胡椒粉、生姜等一起放入沙锅内,加水适量,武火烧沸,加入适量料酒、鸡精、盐,以文火炖半小时。

祛风散寒,活血止痛。适用于外感风寒、头痛、头风、牙龈肿痛。

由柳忠中西医结合诊所提供

永康医院携手众泰集团开展联谊活动

□记者 章芳敏

7日,永康医院联合众泰集团产品中心开展‘相约冬季,缘来是你’联谊活动。70多位单身男女参加了本次活动。

活动现场,70多人抽签分成7个队,分别取名为梦想队、青春队、致现任队、小幸运队等。主持人对参与活动的两家单位的基本情况进行了介绍,各队参加踩纸、夹气球、巨人脚步等节目,并参观美丽乡村建设名村塘里,大家相互有了进一步了解。

据悉,众泰集团产品中心员工多为90后本科学历及以上,是一个充满活力的部门。为了丰富员工生活,该部门每月均会组织开展活动,平时更是有领导探访宿舍慰问员工。而永康医院在关爱职工方面也是力度超强,推出了每周二‘弘跑团’夜跑活动、每个员工生日当天收到医院送出生日大礼包、节假日活动等不少暖心举措,提升了职工幸福感。

众泰集团员工李鹏介绍,此次活动一方面活跃了企业文化氛围,为单身员工搭建了交友平台;另一方面也加强了单位间的文化交流,丰富员工的业余文化生活。

4日,龙山镇四路中村陈观军离合器厂未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

5日,古山镇大坎山村永康市顺宇不锈钢制品有限公司未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

8日,江南街道老鸭堰村永康市易景美五金加工厂未按时报送2名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》,

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。

8日,江南街道老鸭堰村房东梅某亮未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

8日,经济开发区夏溪村房东刘某生未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

8日,西城街道蓝天路房东杨某顺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》,在房屋出租或停租时,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