

久坐易引发颈椎腰背不适 建议保持正确坐姿 ,每半小时走动一次

通讯员 童洁梅

《英国医学杂志》发表一项最新研究表明 ,每天久坐3个小时以上 ,可减少2年的预期寿命。而且 ,就算没有吸烟等不良嗜好 ,同时保持良好的运动习惯 ,也无助于改变这一结果。而如果每天看电视超过2小时 ,问题将更加严重 ,平均将减少1.4年的预期寿命。

久坐族是指那些需要经常坐着上班的人群 ,他们的特点是一周至少坐五天 ,有的还长时间面对电脑、长时间开车等。久坐族人群主要有IT从业人员、会计、编辑、教师、办公室职员等。他们常常感到颈部酸胀、腰背疼痛、全身疲乏 ,周末休息后 ,才能稍微缓解。云山骨伤科门诊部吕锋医生指出 ,久坐极易引发颈椎病、胃肠道疾病、心血管疾病等 ,应该积极进行预防。

久坐时 ,人体的重量会较集中地压在腰骶部 ,这种压力分布不均衡易引起腰背肌肉劳损并疼痛 ,长期如此甚至可

致椎间盘组织弹性减退和脊柱骨质增生。而对于肠胃而言 ,久坐引起肠胃蠕动减慢 ,除了消化液分泌相对减少影响消化外 ,还会引起和加剧腹胀和便秘等消化系统病症 ,而且对身体也不好 ,容易起小肚子 ,也容易胖腿。

另外 ,久坐也会伤肌肉。久坐不动 ,气血不畅 ,缺少运动会使肌肉松弛 ,弹性降低 ,出现下肢浮肿 ,倦怠乏力 ,重则会使肌肉僵硬 ,感到疼痛麻木 ,引发肌肉萎缩。对于肩颈部和腰部的肌群而言 ,长时间保持一个姿势容易绷紧并变得僵硬 ,影响到椎动脉对头部的供血 ,引起头晕。

久坐同样会伤骨。损筋伤骨久坐颈肩腰背持续保持固定姿势 ,椎间盘和棘间韧带长时间处于一种紧张僵持状态 ,就会导致颈肩腰背僵硬酸胀疼痛 ,或俯仰转身困难。特别是坐姿不当(如脊柱持续向前弯曲) ,还易引发驼背。久坐还会使骨盆和骶髂关节长时间负重 ,影响腹部和下肢血液循环 ,从而诱

发便秘、痔疮 ,出现下肢麻木 ,引发下肢静脉曲张等症。

云山骨伤科门诊部提示 ,久坐族不宜长时间坐硬质的座位 ,以免压迫坐骨神经 ,引发肢体麻木、疼痛。另外 ,腰椎间盘突出症患者不宜坐矮凳 ,尽量坐有靠背的椅子或在自己腰部加上一个靠垫 ,这样可以避免腰背肌持续地紧张用力 ,减少腰背劳损的机会。同时也要保持正确的坐姿 ,上班族在操作电脑时保持正确坐姿 ,经常伸展腿部并改变腿的姿势。工作30到40分钟后 ,要经常站起来离开工作台稍微走动走动 ,使人整个放松一下。注意不要将箱子或其他物品放置在桌下 ,这样会限制腿部的活动空间。



爱鸟周参观展板

在全省爱鸟周到来之际 ,解放小学广泛开展形式多样的活动 :展示农林局带来的爱鸟周科普知识展板 ,积极营造爱鸟周宣传氛围 ,各班召开以爱鸟周为主题的班会并观看相关视频等 ,促使学生了解鸟类与人类的密切关系及保护鸟类的重要性。图为学生正在参观相关知识展板。

通讯员 吕佳 记者 陈慧 摄



柳忠老中医
谈食疗

何首乌煮鸡蛋

主料 :何首乌 100 克。
鸡蛋 2 个 ;
辅料 :葱、姜、盐、料酒、味精、猪油各适量 ;
制法 :先将何首乌、鸡蛋放入锅内 ,加适量水 ,再放入葱、姜、盐、料酒、味精、猪油等调料 ,再将锅置武火上烧沸 ,文火煮至蛋熟 ,然后将蛋取出用水泡一下 ,将蛋壳剥去 ,再放入锅内煮 5 分钟即成。

体虚贫血、头晕眼花、须发早白、未老先衰、脱发之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

丽州商城

商铺换届招商

经营项目 :服装、鞋、小百货、布料加工等。

经营期限 :2018 年 5 月 21 日至 2020 年 9 月 20 日 17:00

报名时间 :2018 年 4 月 21 日至 22 日 每日 8 :30 - 16 :30

报名地点 :丽州商城菜场二楼

报名时带有效身份证及投标保证金

招商热线 :89208888(355855)
13758972398(672398)

房源信息
武义新厂房出租 武义白洋渡工业区 4200㎡ 三层新厂房出租 (单层 1400㎡) 交通便利 ,水电齐全。联系电话 13819930002
武义厂房出租 8512 牛背金 3-4 层 5200㎡ ,有烤漆、打磨房 ,有车道。13758982636 店面转让及求购
8521 五金城一期五金街营业中二间店面经营权整体转让 ;求购占地 2000-5000㎡ 厂房 ,要双证全。18957969117
厂房出租 8556 胡库工业区 ,第二楼 1350㎡。15356990727
承租厂房或合作 8559 需有喷塑流水线 ,可做环评。13858918170
房屋出租 8567 古山四村经纬路房屋约 1100㎡ 出租 ,地段佳 ,可开大型超市。联系电话 13566916508
桥头村厂房出租 8577 六楼、八楼共 2000㎡ 13967930133 ,613491
房屋出租 8594 西雅底层厂房出租 2200㎡ ,世贸南 290㎡ 办公室精装出租(带办公用品)。13858910969
厂房、设备出租 8599 金华临江工业区 4200㎡ 出租 ,做锅设备磨具齐全 ,有一定业务。电话 13735789908 ,527935
厂房出租 8601 江南街道离城 4 公里 厂房 1200㎡ 出租 ,变压器 50KV。13858915087
厂房整体出租 8603 花街九里山茶场厂房 5850㎡、10000㎡ ,办公楼 3500㎡ ,也可分租。13905897657 ,281898
店面转让 8607 龙川东路店面转让 13705897440 ,797440
店面厂房出租 8612 五金城六街店面二间 ,花街标准厂房 2650㎡ 出租。13605892228
仓库出租 8626 永拖路 10 号。电话 13515796438
市府边江景房转让 8660 面积 166㎡ 717103
声明 0641 永康市芝英柿后工业功能分区业主委员会遗失公章一枚 ,声明作废。
声明 0649 陈博学、胡超英夫妇遗失孩子陈思诚 2015 年 7 月 14 日的出生医学证明(正页) ,出生证号 :0331188850 ,声明作废。
营业执照遗失公告 0650 永康市锐拓健身器材有限公司遗失永康市工商行政管理局 2011 年 4 月 15 日核发的注册号为 330784000109580 营业执照(正本) ,声明作废。永康市锐拓健身器材有限公司
2018 年 4 月 17 日 营业执照遗失公告 0666 叶晓燕遗失永康市工商行政管理局 2012 年 2 月 28 日核发的注册号为 330784612072682 营业执照(正、副本) ,声明作废。
叶晓燕 2018 年 4 月 17 日 声明 0682 张建新遗失发票一张 ,代码 :3300171320 ,发票号 :15795723 ,声明作废。
营业执照遗失公告 0683 永康市西城有才超市遗失永康市市场监督管理局 2017 年 3 月 15 日核发的统一社会信用代码为 92330784MA28Q5UC2Q 营业执照(副本) ,声明作废。
永康市西城有才超市 2018 年 4 月 17 日 声明 0683 永康市西城有才超市遗失永康市市场监督管理局 2017 年 5 月 18 日发的食品经营许可证(副本) ,证号 :JY13307840184792 ,声明作废。