

颈椎疾病要治本, 关键改掉坏习惯

通讯员 童洁梅

颈椎病原本是常见的老年病,如今却越来越年轻化,除鼠标手、电脑眼、屏幕脸外,手机脖也成为年轻人的头号公敌。近日,针对年轻人易犯颈椎不适的毛病,云山骨伤科门诊部负责人吕锋直言道。同时,他列举了导致年轻人犯颈椎病的五个坏习惯。

1、长时间低头或久坐。
颈椎就像一个吊塔,后方肌肉就是吊索,如果长期低头,肌肉长时间劳



长春长生涉事狂犬疫苗未流入我市 市疾控中心表示市民可放心接种

记者 李梦楚 通讯员 鲍巍巍

近期,长春长生生物科技有限公司被曝违法违规生产冻干人用狂犬病疫苗。为此,市疾控中心立即组织相关人员进行自查,已证实我市没有使用相关涉事疫苗。



卫生监督所开展饮用水安全专项检查 要求集中式供水单位严把制水关

通讯员 徐同

台风玛莉亚过境。近日,市卫生监督所派出卫生监督员对我市城区集中式供水单位南山水厂进行了卫生监督检查。

卫生监督员重点检查了南山水厂的供水设施卫生防护、生产工艺流程、



招标公告

永康市唐先镇大后村村内道路硬化工程 根据有关法律法规规定向社会公开招标。现将有关事项公告如下:

- 一、工程概况:包括村内水泥道路硬化7428m²、道路挡土墙长209m、水沟底浇筑209m、DN300水泥管25m及花坛砌筑等项目。
- 二、工程地点:唐先镇大后村
- 三、工程造价:1282463元
- 四、资质要求:1、具备市政公用工程总承包叁级及以上

资质,易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等症状。

2、频吹空调脖子凉。
长期待在空调房,容易引起肌肉组织痉挛、疼痛。颈部肌肉痉挛不但会造成肌肉和韧带劳损,颈椎的生理活动度也会发生改变,诱发或加重颈椎病。

3、背包太沉姿势错。
很多人上班或上学时经常把背包里装得满满当当的。其实背包太重,对脖子也会造成一定影响。当背过重的背包时,重物会向后牵拉背部,让脊柱和肌肉受到不自然的挤压,最后引发颈痛、肩痛、腰痛、背痛。此外长期使用一边肩膀背包,会导致一边的肌肉承受较大压力。如果背包不够沉,而错误的姿势持续得够久,也容易造

15日,国家药品监督管理局发布通告,证实所有涉事批次产品均未出厂和上市销售,全部产品均已得到有效控制。

市疾控中心工作人员介绍,目前我市使用的狂犬疫苗是辽宁成大生物股份有限公司生产的冻干人用狂犬病疫苗(Vero细胞)和康华生物制品有限公司生产的冻干人用狂犬病疫苗(人二倍体细胞)均有国家食品药品监督管理局发放的批签发合格证书,并在有效期内。今年1-6月,我市共有7921名犬伤暴露患者使用了狂犬病疫苗,均未发

设施设备运行、水质消毒、台风后应急措施以及水质检测等情况。检查后发现,南山水厂的供水设施设备基本正常运转,水质检测数据各项指标也基本正常。卫生监督员要求集中式供水单位继续落实各项防范措施,严格把关制水过程,按照相关标准要求做好饮用水卫生管理工作。

成脊椎侧弯。

4、不睡枕头或枕头过高,会导致颈部韧带劳损。

对于长期习惯低头工作的人来说,仰头睡可能在短时间内感觉舒适,但长期如此,颈部容易因韧带长时间绷紧而劳损,不利于颈椎健康。同样,过高的枕头也不利于颈椎休息,这会打破颈椎的正常弧度,加重颈椎疾病。

5、坐姿不对。
由于重力的作用,在保持站立或坐立姿势时,脊椎处于受压迫的状态(特别是颈椎和腰椎),在不知不觉中,容易出现姿势渐渐松弛的状态,然而,姿势越松弛,身体对头部的支撑作用也越来越小,头部的重量就全部压在颈椎处。

现有不适反应。

据了解,狂犬病是由狂犬病毒引起的人兽共患中枢神经系统传染病,也是迄今为止人类唯一病死率高达100%的急性传染病。2013年以来,金华市每年都有患者狂犬病发作并死亡。

市疾控中心工作人员提醒,逗玩宠物猫狗等动物时要格外注意,如果不慎被它们抓伤、咬伤,一定要及时到我市犬伤门诊进行规范处置,清洗伤口、消毒、接种狂犬病疫苗和免疫球蛋白。要注意的是,接种完全程的疫苗需要将近一个月的时间,一定要全程注射。

接下来,市卫生监督所将加强与相关部门的沟通联系,守护广大市民的饮用水安全。



追溯红色记忆 弘扬红船精神

市妇保院组织党员
参观南湖革命纪念馆

通讯员 张运

近日,市妇保院组织各党支部赴嘉兴参观南湖革命纪念馆,追溯红色记忆,学习共产党创立发展的光辉历程,接受红色革命传统教育。

沿着革命纪念馆的历史进程,党员们参观了《开天辟地》和《光辉历程》两大篇章。参观中,党员们观看了影像资料、照片、遗物等珍贵史料。该院党委副书记徐军做了生动、细致、详实的讲解。一大会议址、嘉兴车站、红船上的星星之火,每一个复原的场景都让党员们深受鼓舞,内心充满无比的自豪与使命感。

活动中,全体党员还重温了入党誓词,并为本月政治生日的党员送上祝福。

通过这次参观学习,该院党员充分认识到自己身为共产党员的责任与担当,纷纷表示要以此次参观学习为契机,继续发扬红船精神,不忘初心、牢记使命,发扬党员先锋模范作用,扎实推进各项工作稳步前行。

罗汉果蒸鸭

主料:罗汉果1颗,净鸭1500克,莼菜2瓶,姜、葱、盐、味精、胡椒粉各适量,鸭汤1000毫升。

制法:先将鸭子从脊背劈开,除去内脏,洗净,放锅内开水烫5分钟,捞出,洗净血沫,放入盆内,加入葱、姜、盐、味精、罗汉果、鸭汤,上屉蒸熟取出,拣去葱、姜,打去浮沫,将汤滗出。再将鸭剔去骨,不要剔破。然后将脱骨鸭腹部放入盆内,将鸭头和脖颈露出,将原汤过箩后,倒入盆内,上蒸笼30分钟取出,撒上胡椒粉,再把莼菜用开水烫一下,控净水分,覆盖在蒸好的鸭子上面即成。

咳嗽痰多、暑热烦渴、咽喉疼痛、便秘之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

信息我们提供
机会请您把握
永康日报广告中心
0579-87138766

地址:望春东路88号
(永康日报大楼一楼)

资质:2、项目负责人要求:拟派项目施工负责人(项目经理)须具备市政公用工程专业贰级及以上建造师资格。

五、报名时间:2018年7月18日-7月20日16时

六、报名需携带下列材料:企业介绍信、被介绍人身份证、营业执照、资质证书、安全许可证、注册建造师资格证书、永康市建筑企业诚信信息录入证明、一事一议工程业绩合同,以上所有证件的复印件加盖公章并装订成册。

七、报名地点:总部中心金州大厦12楼

八、联系电话:0579-89285589

永康市唐先镇大后村
亿诚建设项目管理有限公司浙江永康分公司
2018年7月17日