

云山骨伤科门诊部提醒 不良坐姿、作息不规律会导致颈椎病 四种习惯影响大 ,大家可自检预防

通讯员 童洁梅

据统计 ,我国近1.5亿人患有颈椎病。中国医疗保健国际交流促进会颈腰疾病防治专业委员会调查显示 ,全国60岁以上老年人中 ,82%患有颈椎病 ,50岁 60岁人群的患病率为71% ,而且 ,颈椎病日趋年轻化 ,20岁 40岁的青壮年颈椎病患病率达59.1% ,就连青少年也未能幸免。

为什么颈部会不舒服
慢性劳损是颈椎病发生的主要原因 ,比如长时间低头工作或用电脑 ,睡高枕头 ,靠在沙发上看电视 ,都会使颈部肌肉长期处于疲劳状态。换句话说 ,得了颈椎病主要怪自己。云山骨伤科门诊部负责人吕锋医生分四种情况作出分析 ,读者不妨对照一下。

1.姿势差。跷二郎腿 ,驼背 ,靠在椅子上 ,歪着脖子 ,趴在桌子上午休 ,

这些不良姿势都会伤害颈椎。人的脊柱本是一条完美的曲线 ,颈椎和腰椎前凸 ,胸椎后凸。长期保持不良姿势 ,比如低头 ,前凸的颈椎受到反作用力 ,需要用力抵抗来保持生理曲度 ,会牵扯颈椎周边的韧带和肌肉 ,产生酸胀疼痛感 ,令颈椎活动受限。如果不及时纠正姿势 ,会进一步导致颈椎错位、增生 ,从而患上颈椎病。

2.不好好休息。现代人往往一坐就是两三个小时 ,等工作结束 ,稍一转动脖子就咔咔作响。

3.要风度不要温度。很多人一年四季都露着小腿 ,夏天到了 ,贪凉把空调温度设得很低 ,猛吃冷饮。中医认为 ,风湿可沿经络侵入筋骨 ,导致颈腰椎发病。

4.所有压力都自己扛。这里所说的 压力 是指重物 ,很多人把手机挂在脖子上 ,喜欢背单肩包 ,而且塞得满满的。脖子和肩膀可没你想象的那么

坚强 ,这会让颈椎和肩部压力很大。

别让这些症状蒙蔽了你

颈椎病除了有脖子僵硬、肩膀酸痛等症状 ,还会连累全身多个部位 ,并用一些 狡猾 的症状蒙蔽你。

颈椎病可表现为视力下降、间歇性视力模糊、单眼或双眼胀痛、流泪。

颈椎病可引发颈性高血压。当中下段颈椎错位时 ,刺激颈动脉窦 ,血压就容易在起床、低头时突然升高。

颈椎骨刺在刺激和压迫颈背神经根时 ,会引发心前区疼痛、胸闷、气短等症状。而且 ,颈椎病如果不及时治疗 ,患者可能出现四肢麻木、疼痛、跛行等症状。大家可通过自检 ,预防颈椎病。



制作反光衣

近日 ,人民小学组织开展 心随衣动、牵手相约 社会实践活动。在扬万防护用品有限公司 ,工作人员向学生介绍了反光衣的制作工序后 ,学生亲历实操。通过这次活动 ,学生们对反光衣的加工、生产及应用有了更深入全面的了解。

通讯员 高凤 胡青青 摄

永康卫校举办 2020 届毕业典礼

通讯员 颜琴书

本报讯 在做好常态化疫情防控、充分保障学生安全前提下 ,10日 ,永康卫校迎来了2020届毕业典礼。

校长徐向明代表学校向2020届毕业生表示祝贺 ,并以 砥砺青云之志 圆梦奋斗人生 为主题 ,从永卫三年、疫情之下、展望未来三个方面和学生们共同解读青春的答案。最后 ,徐向明希望学生心怀大爱 ,勇担医者使命 ,俯下身子 ,造福人类 ,做好健康 守

门人 。

17 5班学生章馨内代表全体毕业生 ,向辛勤付出和悉心教导的老师们表达衷心的感谢和最崇高的敬意。在发言中 ,章馨内和大家分享了在永卫生活的点点滴滴。她与所有毕业生共勉 ,希望在未来的日子里 ,都能努力成长 ,无论身在何处 ,都会因为自己是永卫人而感到骄傲。

毕业班班主任应烨琳送给毕业学子三句话 ,我们要把学习当成一种习惯 我们要懂得感恩 我们要

有一颗平常的心 ,激励毕业生在以后的学习生活中努力奋进 ,成为更好的自己。

该校还为荣获2018、2019学年17年级金华市级、校级奖学金、优秀毕业生、三好学生等奖项的学生颁了奖。

毕业典礼结束后 ,该校毕业生积极参与到终生难忘的一次献血战 疫中。据悉 ,本次共有178名师生参加了无偿献血活动 ,共捐献54800毫升鲜血。

开展总结做好计划 游戏材料重新调整

实验幼儿园谋划下学期教学工作

通讯员 金俊聪

本报讯 8日上午 ,实验幼儿园召开期末总结工作会议 ,对本学期的各项教研工作进行了全面的总结和反思 ,对下学期的班级日常管理、区角主题环创、园本培训等内容进行了细致明确的方向规划。

针对幼儿的年龄特点 ,教研组明确了各个主题活动的核心价值 ,梳理了主题活动脉络 ,讨论了主题活

动的实施路径 ,进行了详细深入的主题审议。各项教学工作的提前明确 ,让老师们对下学期的工作方向了然于心 ,提高工作效率和教育教学水平。

为进一步实现幼儿园资源共享 ,实验幼儿园对游戏区域材料进行了大调整。游戏材料是幼儿表现游戏内容、发展游戏水平的重要物质支柱。实验幼儿园把各个班级所有玩具按照不同年龄段区域活动材料投放的适宜

性、层次性进行重新规划 ,探讨材料运用方式 ,经过分类整合将整理出来的游戏材料再分配 ,将材料按照不同区域整齐摆放。

实验幼儿园负责人李红巧对本学期幼儿园工作做了全面总结汇报 ,并对下学期幼儿园的发展作了切合实际的计划与安排 ,希望教师们继续保持齐心协力、脚踏实地、善于学习的工作风格 ,更好地开展今后各项工作。

典型案例剖析

开展安全隐患排查整治 ,实施风险管控 ,预防工伤(工亡)事故是用人单位的主体责任 ,也是企业提高管理水平 ,提升经济效益的有效途径。发生工伤(工亡)事故 ,用人单位需要花费大量财力、人力、精力进行救治、安抚、工伤认定、劳动能力鉴定等后续工作。受伤职工更是因为工伤落下了身体残疾 ,有的家庭因为工伤(工亡)事故导致妻离子散、家庭破裂的人间悲剧。市应急管理局梳理了我市近些年来的生产安全典型事故案例进行深度剖析 ,供广大企业借鉴。

机械伤害事故

2018年6月17日 ,某杯业公司1名员工在设备未停止状态下探入设备内部打捞清洗过程中掉落的杯子 ,被下行机械臂压住造成死亡。



事故现场

事故发生的直接原因

该员工违法操作规程 ,在设备未停止状态下探入设备内部 ,被下行机械臂压住造成死亡。

建议事故防范措施

1.加强员工对机器设备操作规程的安全培训教育 ,辨识岗位风险隐患 ,督促员工遵守操作规程 ,严禁违章操作 ,强调在未停机状态下禁止人员进入设备内部开展工作。

2.加强对员工违章行为的安全检查力度 ,建章立制 ,完善相关约束惩处机制 ,压实责任。

3.企业要加强加强对机器设备的隐患排查 ,落实整改消除隐患 ,确保机器设备处于安全状态。