

真不建议你用这种枕头 可能损伤脑血管

融媒小记者

一元钱生存一天

今天阳光明媚,我怀着紧张又激动的心情,兴高采烈地去参加一元钱生存一天挑战赛。

来到活动地点,老师开始给我们分发帽子和姓名贴纸,随后又进行了分组。我被分到8人组成的蓝队二组。听老师讲完比赛规则后,我心里充满了不安。

在胡老师的带领下,我们小队就出发摆摊售卖了。刚开始我十分害羞,不敢开口,慢慢练习后变得勇敢大方。烈日炎炎,我们顶着酷暑辗转多处沿街推销,走路走得腰酸腿疼,却始终没有放弃。经过不懈努力,我成功卖出烤鸭和香薰两样商品,赚到13元。

中午1点,大家用辛苦换来的收入解决午饭,之后兴致勃勃去超市采购。我们小组总共盈利120元,位列所有队伍第一,这是全天最快乐的瞬间。

挑战结束后,老师公布成绩,我们队荣获第一名,队员们开心地手舞足蹈,满满的自豪感涌上心头。这次实践让我真切体会到挣钱的辛苦,不仅锻炼了胆量,变得更加有礼貌,更懂得了做任何事情都贵在坚持。

融媒小记者 季泽诚

挑战一元 遇见更好的自己

这个周末,我参加了一场意义非凡、令人终生难忘的一元城市生存挑战赛。这场比赛的规则格外严苛:我们9人一组,每个人仅有一枚一元硬币作为全部启动资金,在陌生的城市独立完成一整天的生存任务。平日里微不足道、随手可花的一元钱,在这一刻,成了我们小组赖以生存的全部希望。

为了珍惜来之不易的启动资金,我们没有随意花销,集体商议后,用仅有的硬币向老师兑换了一批精致可爱的布艺小摆件。大家分工协作,在人流热闹的街边摆好小摊,正式开启了我们的生存挑战。

可真正面对来来往往的路人时,我们全都局促不安、手足无措。所有人都低着头、红着脸,没人敢主动开口招揽顾客。我的心怦怦狂跳,既紧张又羞涩,迟迟不敢迈出第一步。

就在大家陷入胆怯、不知所措的时候,组长率先调整状态,深吸一口气为我们加油鼓劲。组员们互相打气、彼此陪伴,一点点克服内心的羞涩与胆怯。我们纷纷挺直腰背,鼓起勇气,主动、礼貌地向路过的叔叔阿姨介绍我们的小摆件。功夫不负有心人,一位温柔善良的小姐姐停下了脚步,认真挑选后买下了心仪的布艺摆件。靠着团队的勇气和努力,我们赚到了挑战中的第一笔收入,这份收获格外珍贵,也让我们信心大增。

正午时分,烈日高悬,滚烫的阳光炙烤着大地,街道地面火辣辣的,没过多久,我们就满头大汗、口干舌燥。看着街头行色匆匆、为生活奔波的路人,我第一次真切地体会到赚钱的艰辛与不易。原来世间每一分收入,都需要付出汗水、勇气和坚持,没有轻而易举的收获。

接下来的时间里,我们始终团结一心、互帮互助,凭着一股不服输的韧劲坚持着,不断想办法招揽顾客、拓展生意,从未轻言放弃。功夫不负有心人,经过一整天的努力拼搏,我们团队成功拿下了比赛第一名。这场挑战虽然让我们身心疲惫、浑身酸痛,却让我收获满满、成长良多。

这次难忘的一元城市生存比赛,不仅锻炼了我的胆量,让我克服了自卑与胆怯,更让我学会了独立担当、懂得了团结协作的力量。我深深明白,每一分钱财都来之不易,每一份收获都源于不懈付出。往后的生活中,我一定会勤俭节约、珍惜劳动成果,心怀感恩、认真对待生活中的每一次成长。

融媒小记者 楼思惠

有人睡醒后神清气爽,有人醒后却浑身乏力,其中的差距很可能就在于枕头。

不仅如此,一个不合格的枕头,还可能悄悄拉升你的脑卒中(中风)风险。发表在英国《欧洲卒中杂志》上的一项研究提醒:使用过高的枕头,可能诱发椎动脉夹层,这是导致脑卒中的重要原因之一。

枕头高度很重要

在日常生活中,我们常听到“高枕无忧”的说法,但事实真的如此吗?其实,枕头的高度对我们的健康有着重要影响。

枕头太高:过高的枕头会改变颈椎正常的生理弯曲,导致肌肉疲劳性损伤和韧带牵拉劳损,进而出现颈肩酸痛、手麻、头昏等症状。长期如此,还可能引发颈椎病。

枕头过低:过低的枕头则会使人体供血不均衡,容易造成鼻黏膜充血肿胀,影响呼吸。如果醒来后颈部和肩部感到酸痛,这也可能是枕头太低造成的。

不垫枕头:不垫枕头同样不可取。仰卧时,头部过度后仰会导致张口呼吸,引发口干、舌燥、咽喉疼痛和打呼噜等问题。侧卧时,不垫枕头则会使一侧颈部肌肉过度伸拉,导致痉挛和疼痛,即我们常说的落枕。

枕头过高 可能损伤脑血管

椎动脉位于我们脖子深处,颈椎两侧横突孔内,负责向大脑后部、脑干和小脑供血。

当颈部被过度拉伸或接受不恰当按摩时,椎动脉可因过度牵拉或挤压,导致血管内膜撕裂。随后,血液渗入血管壁内形成“夹层”,造成

血管狭窄或闭塞,还可能诱发血栓。椎动脉夹层最主要的风险是引发后循环脑梗死,尤其是脑干梗死。这类梗死可造成永久性神经功能缺损,出现偏瘫、失语,甚至危及生命。

此外,部分患者的夹层还可能进一步形成动脉瘤或导致血管破裂,即使经过积极治疗,也常会遗留不同程度的后遗症。

文章开头提到的这项研究共纳入106名参与者,平均年龄49岁。其中一半是2018年至2023年在日本某综合卒中中心接受治疗的自发性椎动脉夹层患者,另一半是罹患其他疾病的对照组。

研究人员分析了参与者的枕头高度,将其分为三类:小于12厘米、12厘米至15厘米(高枕)、大于15厘米(极高枕)。

结果发现,患者组中,34%的受访者使用12厘米以上的高枕,而对照组只有15%,前者使用15厘米以上极高枕的比例为17%,后者为1.9%。统计结果显示,约10%的自发性椎动脉夹层和使用高枕头有关。

该研究表明,使用高枕是罹患自发性椎动脉夹层的独立危险因素,二者的关联强度与其他已经确定的危险因素,如偏头痛、主动脉扩张、感染等相同。

研究人员解释称,枕头过高,使用时脖子的弯曲程度较大,在翻身等需要转动脖子的情况下,容易损伤血管,诱发自发性椎动脉夹层,导致脑卒中发生。

身体喜欢什么样的枕头

究竟什么样的枕头,才是血管、神经和颈椎喜欢的?专家们总结了以下几个要点。

1.高度:一个拳头or一侧肩宽

枕头的具体高度可以根据自己平时的睡姿来选择,总的原则是:让颈椎和胸椎、腰椎呈一条直线。

胃食管反流患者比较特殊,建议选用15厘米至20厘米的枕头,让头高于胸,形成食管与胃的高度差,利用重力防止胃酸反流。

2.软硬:有一定的支撑力

3.款式:避免颈部悬空

无论选择哪种枕头,核心原则是:枕头不只是用来垫头的,更重要的是能够对颈部起到支撑作用。

此外,枕头宽度不宜过小,至少应与肩部齐平(最好比肩宽),一般不小于30厘米。

判断枕头是否合适,最简单的方法是观察早晨醒来后的身体感受。如果感觉颈椎或肩膀不舒服,就要考虑可能是枕头的问题。

需要注意的是,枕头也是有寿命的,若出现变形、有异味等问题,应及时更换或清洁。

此外,特殊人群如颈椎病急性期患者、落枕患者等选择合适的枕头,对纠正颈椎曲度异常、缓解颈肩痛具有重要的作用。颈椎病急性期患者应选择高度适宜、软硬度适中的枕头。材质方面,荞麦皮、乳胶、慢回弹记忆枕或颈椎小圆枕等,都是不错的选择。注意,颈椎病急性期患者要尽量避免过软、过硬的材质。

落枕患者可以选择圆柱体、H形或U形枕头,以提供更好的支撑和舒适度,缓解颈肩部不适。同时,枕头的材质也应选择柔软舒适的,如纯棉面料和高弹螺旋中空棉等,以减轻颈部的压力。

(来源:新华网 微信公众号《真不建议你用这种枕头,可能损伤脑血管》)

夏季高温暴雨雷电多发 这份应急安全科普请收好

夏季高温、强降雨、雷电、短时大风等极端天气交替频发,城乡生产经营、居家出行、户外施工潜藏多重安全隐患。

高温酷暑

严防中暑与火情

持续高温极易引发人员中暑,还会加剧电气、火灾风险。户外务工、环卫、工地作业人员需避开正午高温时段上岗,随身携带饮用水、防暑药品,出现头晕乏力、恶心呕吐等中暑症状,立即转移至阴凉通风处休息降温。居家、商铺要规范管控电气设备,空调、冰柜、充电设备不可长时间超负荷运转,电动自行车严禁进楼入户,楼道停放充电,高温环境下电池易热失控起火。沿街九小场所、自建房及时清理楼道、阳台纸箱、塑料等易燃杂物,做到人走断电、关火关气。

暴雨防汛

警惕积水与山体滑坡

我市多山地村镇,短时强降雨

易造成路面积水、山区边坡溜塌、河道水位暴涨。暴雨期间尽量减少进山、沿河游玩,靠山区村镇居民,密切关注预警信息,房前屋后挡土墙、边坡出现开裂、渗水、泥土掉落,立刻转移至安全区域。驾车遇积水路段切勿强行涉水通行,水位没过轮胎一半及时掉头绕行,地下车库、低洼商铺提前做好挡水、排水准备,提前转移贵重物资。不随意向雨水井、河道倾倒杂物,避免排水管道堵塞加剧内涝。

雷电大风

规避户外触电风险

夏季雷雨天气突发性强,雷击、高空坠物风险突出。打雷闪电时,市民不要在大树、电线杆、塔吊、广告牌下避雨,远离河道、水库等开阔水域,暂停钓鱼、登山、田间劳作等户外活动。居家关好门窗,拔掉电视、路由器、空调等电器插头,减少雷电感应损坏设备、引发触电事故。沿街商户、施工工地加固户外

广告牌、脚手架、临时围挡,防止大风刮落砸伤行人。

日常避险

牢记应急处置要点

高温暴雨雷电预警发布后,学校、企业及时调整户外活动、户外施工计划,家长做好未成年人监护,严防孩童私自下河塘、水库戏水,防范溺水事故。各经营场所定期检查排水系统、消防器材,组织员工简单演练积水疏散、火情逃生流程。市民日常留存社区、应急、消防救援联系电话,遇到边坡坍塌、房屋进水、火情触电等险情,第一时间撤离至安全地带并拨打求助电话。

应急安全科普

安全举报电话:

13588606110、676110

永康市应急管理局