# 久坐办公腰背不适?或与坐姿有关!

办公一坐就是一整天,久坐后很多人腰酸背痛脖子硬。广东省中医院骨科林定坤教授提醒,错误的坐姿会让人浑身难受,甚至引起颈腰椎问题,正确的坐姿应是“挺腰端坐”。

## 这些错误坐姿你中招了吗?

**姿势一:腰部悬空的放松式坐姿**

这种坐姿看起来很放松,实际上腰部悬空、胸腰椎后凸,腰部会承受比平时更大的负荷。它不仅使腰部小关节张开,而且会导致腰椎间盘重心后移,时间长了,还容易出现腰部后侧肌肉的损伤,甚至是腰椎间盘突出。

**姿势二:腰后垫枕来支撑**

很多人觉得腰部悬空不舒服,会加一个垫枕放在腰部,这样能够增加与腰背曲度的支撑,腰痛和腰椎间盘突出的几率也会有所减少。但是骶尾部还是受压明显,容易出现酸痛。

同时,为了保持眼睛的平视,颈椎需要代偿性进行“前屈”,易形成“富贵包”。而颈部后方结构尤其是肌肉组织进一步受到拉伸,颈椎间盘承受更大的压力,并且不均衡受力也容易造成颈部后方肌筋膜劳损、颈椎曲度变直,甚至颈椎间盘突出。简单地说,腰舒服了,脖子却很受伤。

**姿势三:整个背部靠椅背支撑**

这种坐姿使身体的重量落在双侧的坐骨结节上,骶尾部完全不受压。腰骶部紧靠椅子的靠背,避免了腰部的悬空,有效避免腰椎受伤。颈椎“前屈”的程度较轻,颈胸后侧的张力较少,椎间盘也受力较为均匀。

但头颈还是在胸椎的前方,颈部的椎间盘受力不是最均匀的。而且,这种坐姿基本上是靠椅子给“撑”起来的,对于脊柱相关的神经肌肉训练不足,对椅子的依赖程度很大。

## 怎样才算是最正确的坐姿?

林定坤教授团队经研究,认为最为科学、合理、有效的姿势是“挺腰端坐”!

在挺腰端坐状态下,脊柱处于直立状态,最符合契合脊柱的生理状态,脊柱自身的曲度也能够得到较好的保持,椎间盘的应力无明显的偏倚,后方结构亦没有受到拉伸。而颈椎在脊柱直立的状态下,也无需通过“前屈”代偿的方式来保持眼睛平视,还能增强肌肉力量、使椎间盘受力均匀,能大大减少颈椎病和腰椎间盘突出症的发生。

从中医养生角度来看,这还是一种扶阳的坐姿,能够降低工作中“精气”的损耗程度。

而正确坐姿的养成,关键在于自觉与坚持,3~4周后大脑会形成记忆,坐姿正确了,也能养护脊柱。

当然,如果想更好地达到养护脊柱、预防慢性筋骨病的效果,还要避免久坐,每坐30~45分钟,就起身活动一下。　（据《广州日报》）

# 中西医结合治疗黄斑水肿事半功倍

黄斑水肿是指眼底视网膜黄斑区发生液体异常渗入,形成水肿。常发生在糖尿病性视网膜病变、视网膜静脉阻塞、年龄相关性黄斑变性、脉络膜新生血管、葡萄膜炎、手术后炎症等多种眼科疾病的进程中。由于黄斑区是视觉最敏锐的区域,所以黄斑水肿可导致视功能的急性损伤,患者出现视力下降,视物变形等。

西医针对黄斑水肿的治疗方式主要有玻璃体腔注射抗VEGF药物(如雷珠单抗、康柏西普等)、注射激素类药物(如曲安奈德、地塞米松等)、视网膜激光光凝术等。患者常因病情反复、经济及心理负担重而前往中医院寻求中医治疗。

中医眼科认为,黄斑水肿是因五脏六腑功能失调所致。黄斑水肿既是眼睛局部的病变,更是身体病理状态的直接反应。若肺的宣发、布散功能失调,脾的运化、肝的疏泄功能失常,肾阳虚衰气化不足,均可以导致体内水液代谢失常,痰湿内生,日久兼瘀,若阻塞于目络,则可发为黄斑水肿。

中医治疗黄斑水肿时,根据患者的身体状况,辨证论治,采用宣肺散水、健脾化湿利水、疏肝解郁、温肾利水、化瘀通络等治法, 给予中药及针灸治疗。同时结合西医的治疗手段,用西药治疗眼睛局部、中药调理全身功能,针灸疏通眼局部经络,标本兼治,既能尽快挽救患者视力,又能治疗发病根源,达到延长发病间期或治愈的目的。　（内蒙古自治区中医医院眼科　高晓娟）

内蒙古自治区中医医院健康讲堂
中医说病


# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 （周一至周五出刊）

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)
巴彦淖尔市刊登热线:18648422888(微信同号)
包头市刊登热线:18648483199(微信同号)
地址:东胜区铁西市民中心B座7009
地址:北环路景辰花园北区北门
地址:昆区市民大厅正对面店内(绿色招牌)

北方新报 官方微信

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交


## 减资公告

根据股东会决议,内蒙古博元生物技术有限公司(统一社会信用代码91150100MA0Q707G40)拟将注册资本从人民币3699万元减少至100万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

## 遗失声明

本人不慎将机动车环保信息随车清单丢失,合格证编号WDV012016818162,车辆型号SC1034NAS6B1NG,车架号LSCAB3237NE623090,发动机号222000273YLR,现声明作废。

## 公　告

本人曹丽华,身份证号150104198801194125,由于疏忽不慎将《呼和浩特恒大未来城停车位使用协议》编号:0000289及购买该停车位《收款收据》丢失(收据编号NO:19115660,收据金额伍万肆仟元整),停车位编号B-178,由此造成的一切后果与内蒙古隆基房地产开发有限公司无关,特此声明作废

2023年3月18日

## 准格尔旗北山综合医院建设项目环境影响评价征求意见稿公开信息

**一、建设项目名称及概要**:本项目位于准格尔旗薛家湾镇振兴中路以北、经一路以东、经四路以南、经三路以西地块,项目总建筑面积138567m2,新建急诊部、门诊部、住院部、医技科室、保障系统、业务管理用房、院内生活用房及相关配套设施等。

**二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径**:本次信息公示后,公众可通过互联网下载环境影响报告书征求意见稿,环境影响报告书征求意见稿下载地址为链接:链接 https://pan.baidu.com/s/1h2MPmqgEi1bBPPDGIvHBzA,提取码:vg0a,公众也可到准格尔旗卫生健康委员会向建设单位索取纸质版报告查阅。

**三、征求意见的公众范围**:公众参与的范围为项目评价范围内可能受影响的公众。

**四、公众意见表的网络连接**:公众可通过中华人民共和国生态环境部网站下载公众意见表,公众意见表网址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。

**五、公众提出意见的方式和途径**:公众可以通过信函、传真、电子邮件等方式将填写的公众意见表等在规定的时间内提交给建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。(1)建设单位名称和联系方式,建设单位:准格尔旗卫生健康委员会,联系电话:15804778813,联系人:王主任。(2)环境影响报告书编制单位的名称,评价单位:内蒙古宜晟能源技术咨询有限责任公司,联系电话:13171428510,联系人:郝工。

**六、公众提出意见的起止时间**:公众提出意见的时限为自公示之日起十个工作日内。多谢合作!

准格尔旗卫生健康委员会　2023年3月16日

## 那日松(川掌)500kV输变电工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对那日松(川掌)500kV输变电工程环评相关信息进行第二次公示。

**一、建设项目情况简述**:那日松(川掌)500kV输变电工程建设内容包括:新建那日松(川掌)500kV变电站;宁格尔500kV变电站扩建2个500kV间隔与1组60Mvar电抗器;新建纳日松(川掌)变电站~宁格尔变电站500kV双回线路65.5km。本工程位于内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗境内。建设单位为内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司。

**二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径**:公众可通过https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=30317Jx4K0下载环境影响评价报告书和公众意见表。

**三、征求意见的公众范围**:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

**四、公众提出意见的方式和途径**:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

**五、公众提出意见的起止时间**:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布日期起10个工作日内。

**六、联系方式**:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司,地址:内蒙古呼和浩特市金川开发区内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司;联系人:刘伟,电话:0471-6227850,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼,联系人:王华章,电话:0471-5321119,邮箱:whuazhang@nmdsy.com

## 公　告

根据国家相关法律法规要求,从登报之日起注销机动车行驶本蒙AQ344挂(黄色),经营许可证号150106000097;机动车行驶本蒙AQ561挂(黄色),经营许可证号150106000097;机动车行驶本,蒙AQ380挂(黄色)经营许可证号150106000097;机动车行驶本蒙AQ568挂(黄色),经营许可证号150106000097等车辆的危险货物营运手续,同时停止运营,特此声明。

内蒙古三联物流有限责任公司

## 遗失声明

●内蒙古京顺达货物运输服务有限公司遗失银行开户许可证,核准号J1910019922511,账号0602115609100015205,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特锡林路南口支行,特此声明●本人杨素珍(身份证号150102194902114525)将铁木真小区三号楼四单元四楼东户回迁证和回迁协议丢失,声明作废●赛罕区太姥山特色小吃店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0PC13A93,声明作废●父亲:王新刚(身份证号150124197911190011);母亲:梁静(身份证号140603197510012429),王嘉聪宴,性别:女,内蒙古医科大学附属人民医院出生医学证明丢失,出生日期2002年5月14日,声明作废●本人李磊,身份证号140222199009130057,不慎遗失内蒙古秋实房地产开发有限责任公司开具的秋实璟峯汇17-2-1302号房的购房收据2张遗失,收据编号0008117,金额147823元;收据编号0017765,金额45万元,声明作废●本人李鑫遗失记者证,编号K15121966000005,声明作废●内蒙古国钦建设工程有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码150867475229,存款账户编号J1910023847701,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市锡林南路支行,声明作废●呼和浩特市赛罕区魔术师西巴俱乐部遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA7YQQG80F,声明作废●呼和浩特市万兴物流有限公司遗失蒙A78322(黄牌)的营运证正副本,证号:150106000089(补证),声明作废●王栋(身份证号码:150121198707085017)遗失与呼和浩特市蒙海和房地产开发有限责任公司签订的《爱巢8090》1号楼0213户的购房合同,现声明作废●内蒙古统领医药连锁有限公司安康药店(统一社会信用代码91150125MA0MWBLR6T)的公章遗失,声明作废●内蒙古统领医药连锁有限公司平价药店(统一社会信用代码91150125MA0MWBXW3P)的公章遗失,声明作废●父亲:任启强,母亲:孙继春之女任越的出生医学证明丢失,出生医学证明编号:F150357802,声明作废●尹文强,性别:男,遗失出生医学证明,编号G150056624,声明作废●尹皓,男,出生于2016年11月27日,母亲:郝智颖;父亲:尹东风,不慎将尹皓《出生医学证明》丢失,编号P150126470,声明作废●磴口县润嘉全屋定制家具厂(统一社会信用代码92150822MA13PEDL0P)的公章遗失,声明作废●武川县顺远驾驶员培训有限公司遗失开户许可证,账号026101201090041427,核准号J1910017519201,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特武川支行,声明作废●武川县顺远驾驶员培训有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150125085165284O,声明作废●内蒙古雁之元广告有限公司遗失基本账户的开户许可证.存款人密码本及财务专用章.王元亮法人章各一枚及印签卡:编号:00122601,开户行:蒙商银行股份有限公司呼和浩特新华支行,账号609909201,声明作废●内蒙古绥洲诚化工有限公司遗失存款人查询密码,账号060200250920013148 3,开户行:中国工商银行呼和浩特市新城东街支行,特此声明●娜仁图雅遗失与内蒙古巨华房地产开发集团有限公司签订的华茂名居5#-1-1702商品房买卖合同原件,面积206.36平米,金额2979132元,特此声明作废●内蒙古蒙泰奇乳业有限公司遗失营业执照正副本(统一信用代码91150221MABM5UA50U)和财务专用章一枚,声明作废●赵小龙遗失内蒙古财经大学学生证,学号212180236,声明作废●云和平遗失与内蒙古标志房地产开发有限公司签订的阳光小筑小区C段门脸房7号房回迁协议书原件,合同编号XZHQS08号,面积80平米,声明作废●玉泉区吉聚优品便民店遗失食品经营许可证正本,编号JY11501040050076,声明作废●内蒙古佳友汽车服务有限责任公司遗失蒙A65478(黄色)道路运输证,运输证号:150106004606,声明作废●内蒙古方鸣装饰工程有限公司遗失公章一枚,印章编号1501020084300,声明作废●本人董云浩,身份证号码150104197310250O1X,购买内蒙古峰宇房地产开发有限责任公司开发的土默特左旗金川开发区东区汇金道东侧都摩市B区一金岸2号楼1单元703号房,由于本人疏忽不慎将购房款收据原件丢失,收据金额257985元,合同编号GF-2000-0171,现声明作废●玉泉区红彪糕点铺遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150104MA0PQRHY1A,声明作废●王乐身份证遗失,证号150221198811252618,有效期(2016.09.08-2036.09.08),声明作废●杨凯,身份证:120224198705174613,将内蒙古世耀房地产开发有限公司开发的金地名峰11号楼1单元701室购房合同(合同编号:YS2020080324)及购房定金收据(金额20000元,收据编号:2028239)和购房预付款收据(金额:461250元,收据编号:2027269)丢失,声明作废●聂文革遗失名品建筑小区1号楼2单元13层13-06户回迁差价款收据,收据号0289399,金额61520元,声明作废●内蒙古克林通讯工程有限公司(代码91150105MA13N6FY7W)丢失公章.财务章.发票章.法人章(张超)各一枚,声明作废●郑东霞遗失内蒙古千厦房地产开发有限责任公司开具的东方科苑2-1-(3-4)西房款收据三张,金额分别为680000元(编号0132045);410920元(编号0024165);100000元(编号0024128),和购房协议一份,如后期此三张收据和协议找到均作废,特此声明●盛乐经济园区赛味一品餐饮部遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501230019760,声明作废●内蒙古蒙恺琦文化旅游开发有限公司遗失营业执照正本(统一信用代码91150104MA0QG5M1X1)及公章一枚,声明作废●内蒙古凤禾房地产经纪有限公司遗失公章一枚,编号1501040058203,声明作废●内蒙古鸿德文理学院外语系学生张友静(学号2021010516)陆蒙盟(学号2020020224)袁俊婷(学号2019010515)王彩馨(学号2019010431)刘立伟(学号2020010530)王璇(学号2020010505)李婕瑜(学号2021010401)遗失学生证,声明作废●内蒙古车瓷汽车管理有限公司遗失开户许可证及密码纸,账号471901342410201,核准号J1910018744301,开户行:招商银行股份有限公司呼和浩特分行营业部,声明作废●内蒙古华夏大药房有限公司遗失药品经营许可证正本(许可证号:蒙DA7100669)及医疗器械经营许可证(器械许可证:内呼食药监械经营许20150251),声明作废●三原盛业科技有限公司内蒙古分公司遗失银行预留印鉴卡,账号05490101040026091,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特青城支行,声明作废●呼和浩特市德壹商贸有限公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501050012165,声明作废●内蒙古蒙碳碳排放科技有限公司(代码91150105MA13RGJK72)丢失公章.财务章.法人章(廖经伟)各一枚,声明作废●赛罕区新建西街对对香麻辣烫店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0P17CF3Y,声明作废●内蒙古四星信息科技有限公司遗失密码纸,账户号码05516201040003379,存款账户编号J1910023086701,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中山西路支行,声明作废●内蒙古明咨医疗科技有限公司遗失密码纸,账户号码15050170668800000519,存款账户编号J1910019662804,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特乌兰察布西街支行,声明作废●内蒙古屹昌商贸有限公司遗失开户许可证.密码纸及公章.财务专用章各一枚,账号12150000001116024,核准号J1910021569601,开户行:华夏银行呼和浩特分行营业部,特此声明作废●内蒙古屹昌商贸有限公司遗失开户许可证.密码纸及公章.财务专用章各一枚,账号12150000001116024,核准号J1910021569601,开户行:华夏银行呼和浩特分行营业部,特此声明作废●张世民丢失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦.枫泽湾住宅小区高层2号楼一单元2104户的购房款收据,2015年7月13日,收据号0285038,金额419332元,声明作废●内蒙古嘉柏丽尔生物科技有限公司(现变更为:内蒙古嘉柏丽尔生物科技有限公司,统一代码91150105MA0PUTMP7C)遗失财务章一枚,声明作废●新城区李红义小吃店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150102MA0QN6NY76,声明作废

## 公　告

由我司承建的清水河县城关镇滨河南路供热管网改造工程施工四标段工程已竣工并办理决算。凡该工程项目遗留的一切债权债务,见报之日起十五日内持相关手续来我司进行审核登记,并办理结账手续,过期概不负责。

联系人:未志强,联系电话:18047952792。

河南五建建设集团有限公司

2023年03月20日