

你的腰突就是这样“坐”出来的

在临幊上经常能看到一些30岁的人“腰齡”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问，自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，腰椎间盘怎么还突出了呢？你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维

环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的腰椎间盘突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然就越来越严重。

正确的坐姿是这样

长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，

让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30~60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰

椎术后的康复锻炼。

首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腹，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。

这样每天做2~3组，每组做30~40次，可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外，还要加强运动锻炼，推荐游泳，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式，游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

(据《北京青年报》)

分类广告

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

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·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

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。

蒙东赤峰宁城500kV输变电工程环境影响评价第二次信息公示

一、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:(1)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:

链接:https://pan.baidu.com/s/161Ev5L_4juTvdXKyWD_4Q,提取码:

WDGY。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:北京景致欧咨询服务有限公司现场查阅(地址:北京市西城区茶马街1号院1号楼8层1单元0907;联系电:1552149193)

二、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评

价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:同环境影响报告书征求意见稿全

文网络链接。

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影

响和环境保护措施有关的建议和意见,请下载填写《建设项目环境影

响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或郵件至环

保编制单位。

环评单位名称:北京景致欧咨询服务有限公司,联系人:谷惠丽,

电话:15522149193,邮箱:shengjouzixun@163.com,地址:北京市西城

区茶马街1号院1号楼8层1单元0907

五、公众提出意见的起止时间:本公示发布日期起十个工作日内。

网国内蒙古东部电力有限公司赤峰供电公司

声 明

中天建设集团有限公司声明如下:

2016年3月24日,中天建设集团有限公司(以下简称我司)中标

呼和浩特市玉泉区小黑河镇人民政府2016年“十个全覆盖”工

程建设项目施工第二标段工程(以下简称项目)。2016年7月1日,我司

与小黑河镇人民政府签订《建设工程施工合同》,约定工程名称为玉

泉区小黑河镇人民政府2016年“十个全覆盖”工程建设项目建设第

二标段;工程内容为大库伦村、沙梁子村、新村、讨卜齐村、讨卜齐新

村、田家营村、田家营新村的危房改造。截至2023年12月底,项

目已结算并支付完毕,我司针对已与我司签订合同的外欠款主体进行

逐一核实并逐步向下结算支付,业已对下支付完毕,故我司在此部

重说明如下:

如有我司尚未核实到位的情况,请在上述项目中供应过材料、

提供过劳务服务及分包服务的材料及分包商携带所有材料(合

同、出入库单、结算单、发票底单)来我司对账。本公司将在未来三月

内(每隔半月一次)连续公告,公告期满后,我司不再处理任何上述

项目对外欠款事宜。

声明人:中天建设集团有限公司

2024年1月9日

“考科斯呼和浩特二手车拍卖会”拍卖公告

汽车街呼和浩特二手车拍场拍卖会

拍卖时间:2024年2月1、5、19、22、26、29日14:00

展示、拍卖地点:www.autostreets.com

保证金:人民币贰仟元整/台

拍卖标的:一批二手机动车。

注意事项:竞买人在拍卖前交付保证金,个人携带

有效身份证件,企事业单位携带企业营业执照或单位组织

机构代码证。办理竞买手续后方可参加竞拍。

公司网址:www.autostreets.com

拍卖公司:北京考科斯汽车科技有限公司

咨询电话:4008218889

西乌珠穆沁旗2024年度牲畜业转型升级试点项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项

目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接如下:<https://pan.baidu.com/s/1cgu1zkuA654yU-e2N-MybA>,提取码: mppq

2、征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人

和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织

3、公众意见表的网络链接如下:链接:<https://pan.baidu.com/s/1R3KaezmnnMtNjExCm-eKpQ> 提取码: 33mn

4、公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、

电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公

众意见表与建设单位联系和反馈。

5、建设单位联系方式:联系人:阿古达木,电话:13847902937

6、公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内之

内结束并附上相关证明材料,并附上相关证明材料,并附上相关证明

材料,并附上相关证明材料,并附上相关证明材料,并附上相关证明

<p