

你的颈椎病到了第几级?

随着现代生活方式的改变,低头族越来越多,颈椎病的发病率逐年上升,据说已经超过糖尿病,成为困扰大众健康的常见疾病。有些人颈椎病并不严重,但却承受巨大的心理压力,有些人颈椎病很严

重却浑然不知。所以,脖子疼就是严重的颈椎病吗?什么情况需要到医院看病?什么情况需要尽快确诊?在这里笔者作了一个简单的评级,可以方便大家对照自己的情况作一个评价,虽

然不能面面俱到,但至少有一个初步的判断。
一级:脖子酸痛、僵硬(这是颈椎病的最常见症状,也是预警信号)。
二级:肩膀、后背(尤其是肩胛骨内侧区域)酸痛、僵硬。

三级:睡觉经常落枕(落枕是一种早期颈椎病)。
四级:胳膊出现疼痛,麻木,严重的时候出现过电样的感觉(从这一级开始最好去医院)。
五级:手变笨,不灵活

(从这级开始需要尽快就诊)。
六级:写字开始变化,吃饭喜欢用勺子,不敢用筷子。
七级:走路出现不稳,发飘,跑偏;走路时像踩在棉花上,有一脚深一脚浅

的感觉。
八级:四肢出现无力感,走路出现跛行(从这级开始需要尽快手术)。
九级:小便、大便、性功能出现难言之隐。
十级:瘫痪,下不了床。(据《中国青年报》)

老人睡眠不足增加患病风险

老年人常有人睡难、睡眠质量差、醒得早等问题,是不是年纪大了就不需要那么多睡眠?并非如此。美国研究人员报告说,睡眠质量对老年人健康至关重要,老年人睡眠需求得不到满足会增加罹患一系列心理、生理疾病的风险。
美国加利福尼亚大学伯克利分校研究人员在新一期美国《神经元》杂志上报告说,几乎每一种导致晚年死亡的疾病都或多或少与缺乏睡眠有关,已确认睡眠恶化与阿尔茨海默病、心脏病、肥胖、糖尿病、中风发病存在关联。
文章第一作者、加州大学伯克利分校心理学和神经科学教授马修·沃克介绍说,在延长寿命方面人类已经做得很好,但在延长健康寿命

方面还远远不够,改善睡眠质量对后者有显著帮助。
人们年轻时容易进入深度和连贯的睡眠,可能最早从30多岁就开始出现睡眠时断时续、睡不安稳等状况。研究人员对以往大量与睡眠有关的研究进行梳理和分析发现,对老年人来说,代表着深度睡眠的非快速眼球运动睡眠明显减少,这是因为可以促进深度睡眠的大脑慢波及睡眠纺锤波等脑电波活动随年龄增长而减弱。
大脑产生的慢波和睡眠纺锤波有助于把信息从负责短期储存的海马区转移到负责长期储存、加深记忆的前额叶皮质。研究发现,睡眠退化与晚年记忆力衰退存在关联。
研究还发现,老年人大

脑中,有助从睡眠状态转换到清醒状态的神经肽激素的调节能力也会减弱。这些神经化学物质包括甘丙肽、下丘脑素等。缺乏这些激素会打破老年人的睡眠节律,使他们白天感到疲乏,晚上又难以入睡。
研究人员提示,遇到睡眠问题后,第一反应不应该是吃安眠药。安眠药只能令大脑镇静,却不能帮大脑自然入睡,因此安眠药催眠不能替代大脑正常运转所需的自然睡眠周期。
研究人员还强调,改善睡眠质量与延长睡眠时间同样重要。“以前的研究过于关注人们所需的睡眠时间,但也许睡眠时间足够,但质量不佳……事实上,睡眠既需要质,也需要量。”沃克说。(据新华社报道)

胖子有4种

春天来了,为了能在夏天穿上心仪已久的衣服,很多人开始减肥。但是,减肥之前首先要弄清楚自己属于哪种类型的肥胖。
一般而言,肥胖者从体型上可分为上身肥胖、下身肥胖和全身肥胖。上身肥胖主要是缺乏运动;下身肥胖主要受遗传因素影响;全身肥胖主要是饮食习惯导致的。
从中医角度看,肥胖是由于元气虚弱、阴邪过盛、脏腑(脾肾)功能减退造成的,是一种“阴盛气虚”的病征。气有四虚,人有四胖。胖子养生,先要清心,气不足则胖。气不足的原因有4种,胖子因

此可分为4类。胖人气虚原因不外乎4种:一是气虚,二是阳虚,三是痰湿,四是湿热。由此又可分为气虚胖子、阳虚胖子、痰湿胖子、湿热胖子。而且不同类型的胖子,常出现不同症状。
气虚胖子:面色萎黄或淡白,唇色淡白,声音低沉不洪亮,精神不振,容易疲劳出汗,少气懒言。容易患感冒、内脏下垂等病;病后康复缓慢。不耐受风、寒、暑、湿邪。
阳虚胖子:疲倦怕冷,四肢冰冷,唇色苍白。喜饮热食,精神不振,舌淡胖嫩,脉沉迟。易患痰饮、肿胀、泄泻等病。耐

夏不耐冬;易感风、寒、湿邪。
痰湿胖子:体形肥胖,面部皮肤油脂较多,腹部肥满,多汗且黏,容易困倦,痰多,口黏腻或甜,爱吃甜食。易患消渴、中风、胸痹等病。对梅雨季节及湿重环境适应能力差。
湿热胖子:面垢油光,有痤疮粉刺,常感口干口苦,便短黄,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多,舌质偏红,苔黄腻,眼睛红赤,性情急躁,容易发怒。易患疮疖、黄疸、热淋等病。对夏末秋初湿热气候,湿重或气温偏高环境较难适应。(据《生命时报》)

分类广告

广告刊登热线: 0471-6965110 18247145666
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
QQ订稿: 1169657700

收费标准: 每标高70元 (22字以内)
标题每行9字,正文每行11字

好消息
足不出户·广告遍天下
《北方新报》分类广告
可微信咨询办理
支持微信付款
扫一扫·惊喜不断
礼品多多 / 优惠多多



乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到
郑重声明:本版各类信息,如要交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

人才招聘

德艺学院招聘
班主任,要求有学生管理经验13847160092包老师

北方职业技术学院聘
专业带头人;70岁以下,3年以上行业工作经验,0471-2692006李老师

招聘物业老会计
本市年龄40左右,中级会计职称证,熟练操作财务及办公软件 18748183999

爱她家政 15024998086
常年招聘月嫂、保姆2356116

招聘 房建、市政、水电、园林监理,电话:15024977446

学校食堂招捡菜员2名
女 双休 18748196491

内蒙古九合物业 诚招水电暖工,保洁绿化13674740072

出租转让

大型仓储库出租
5000m², 3000m², 1300m² 另有120m²小库若干,有意电联13734845158。

商业出租 国贸对面二层400m²租金面议18947108910

转金隅时代城宾馆

37个房间,1500m²
高档装修,客源稳定
电话:15354848989

急转让
附院对面1000m²
营业中餐厅,月收租金。
来电详谈13948109199

春雪四季酒店副楼出租
可分租,0471-6370386

招商加盟

重庆德渔府优惠加盟

味道正宗 刺激 最过瘾的激情椒
麻辣火锅首次登陆内蒙古
加盟咨询热线:18983041119

联营办厂 产品回收
大豆玉米加工蛋白肽,适合个人家庭接产,成本100元/克 回收价298元/克。
020-29806258 13710850119
广州天畅生物 白云区嘉禾

房产销售

出售 金山电厂西15亩大院售BOB娱乐城 13500699038

售房

南二环市医院旁现房高层, 售价3100/m² 18414373938

低价售房万达对面
新家园小区商业房,面积20-180m²,售价20000-20000元。13947194455

超低价售整栋楼(带院)
位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465

售 九合国际200m²带地下车库,有房本13015000991

贷款咨询

全国直投
企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。
诚聘商务代表
028-84701202

身份证贷款
呼市有固定住所
电话:15148011727

信用贷款

无担保·无抵押·当天放款
刷卡工资·自存流水·免中介费18686036000

工资卡贷 156 6106 6667

专业网贷·信用贷
费率低下放款18004711675

贷款,三小时放款
电话:17704881044

极速贷,三小时拿钱
电话:15847111028

贷款 13171044449
找我无抵押无担保信用贷款

银行贷款按揭房·营业执照
银行卡·工资·保单15332818151

工作贷退休贷·车房贷3小时放款15124710998

资质代办(全区)西部
13674740675 18047554711

贷款 3小时放款无抵押无担保13634715882

高价回收
电瓶 电脑 电缆 变压器 废旧物等 13134711174

二手车市

征婚交友

缘度【兰姐婚恋】工作室主持人张老师! 退休干部,优秀共产党员、主持婚介十余年、会员制管理、成婚后收费!女28未婚事业单位。女33未婚大学教师女48无子女国企。女54主任医师无子女。女42无子女蒙古族个体有房。男46正处公务员有房车。女47企业家资产过亿。女62退休多房。男68军转干部工资过万6204290微短信13474700016

内蒙古红玫瑰婚介
女25岁未婚电力编有房车男32岁未婚本科警察有房男70岁丧偶军级退休男65岁离婚上亿资产董事长男47岁短婚事业编房车全男34岁未婚公务员房车全女29岁未婚大学教师有房全女34岁短婚公务员有车女64岁丧偶医师6202592

公告声明

● 公示: 江泰保险经纪股份有限公司呼和浩特分公司从2004年至今无违反劳动保障法律法规行为,特此公告。举报电话:5181367

● 内蒙古华致再生资源有限责任公司营业执照副本遗失,统一社会信用代码:91150100581795330K,特此声明作废。

● 清水河县城关镇魏钦建建材经营部税务登记证,证号150124197508110026 01及营业执照银行开户行证声明作废。● 呼市和浩特市商厦有限公司营业执照副本遗失,统一社会信用代码:39997622-3 声明作废。

● 声明: 2017年3月18日晚蒙A44262车拉混泥土至学院东街南向北路面漏混泥土,给市民造成不便深表歉意,本车已做好防范措施,不再向路面漏灰,特此声明。

● 刘美青遗失营业执照正副本,注册号150204600194291声明作废。

● 寒松遗失就业失业登记证1501020112013418声明作废。

CCTV《影响力对话》栏目组合作伙伴

呼和浩特唐风采科技增发采用“非手术·一根植入式增发”无需手术和药物,是目前快速解决脱发形象的尖端科技。适合头发稀少,秃顶,白发,使用药物无效,毛囊移植失败等各种男女脱发者。

18年,20万成功案例,50家直营中心,您值得信赖国家认证放心使用,免除后顾之忧之忧,邀您见证现代增发奇迹。

我们只需2小时就能为您完美解决脱发烦恼

电话:0471-3964368
官网:www.tangfai.com
地址:呼和浩特羊市街东大街1号海亮广场C座1201室



唐风采创始人 俞利民先生