防治颈椎病,身体“求救信号”别忽视!

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场,且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题,还可能引发头晕、头痛、手臂酸麻无力,甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况,严重影响生活质量。

颈椎病如何自测?有哪些防治方法?成都八一骨科医院副主任医师严致远介绍,当出现颈椎病时,身体会发出一系列“求救信号”,其中有些症状比较隐匿,容易被忽视。

判断是否患有颈椎病,有几个自测方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活,僵硬感明显,稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现酸麻无力。如果颈椎病变压迫到了神经根,就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状,从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指,让你感觉手臂酸麻无力,拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时,感觉天旋地转,身体站立不稳,严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部,有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外,颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响,甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法:患者端坐,操作者在其身后。首先,操作者用手部虎口握住患者颈部,手指指腹向中间用力,抓揉30秒左右。接着,双手拇指放置于患者颈部,用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下,做太极圆按揉10到15次。然后,操作者双手放在患者肩部,把肩部肌肉缓缓向上提起,重复该动作5到10次。最后,操作者双手手掌对撑,小指和无名指弯曲,食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是,操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿,避免长时间低头、久坐,注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时,就休息10到15分钟,放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间,或者做一些简单的伸展运动,如扩胸运动、弯腰运动等。 (据《人民日报》)

孩子长大哮喘自然就好了?

5月6日是第二十七个“世界防治哮喘日”。专家介绍,哮喘分为急性期和慢性期。儿童哮喘在急性发作期会出现支气管痉挛,呼吸道黏膜内层产生炎性分泌物,进而导致呼吸道阻塞,呼吸困难甚至缺氧,必须进行紧急治疗。

当急性发作期改善后,其实儿童哮喘的持续炎症并没有解决,这时候如果不继续对症治疗,会导致儿童肺功能损失。儿童在运动时或者空气质量差的时候,病情有可能反复发作。

儿童哮喘大多和过敏有关,常见过敏原包括霉菌、尘螨、宠物皮毛、皮屑、花粉等。

此外,哮喘一定程度上还与感染、肥胖、胃食管反流、吸烟,以及空气污染等因素有关。特别是家里有人吸烟的话,儿童哮喘发病率更高。

除了过敏的孩子要注意哮喘,有哮喘家族史的儿童也要特别注意。研究显示,如果父母一方患有哮喘,孩子患哮喘的概率比其他儿童高2至5倍。而如果父母双方都有哮喘,那孩子的发病概率会高达50%左右。

医生介绍,在临床中经常遇到一些家长,无法接受孩子得了哮喘的事实,认为孩子只是年纪小,呼吸系统敏感,长大了就好了,无需用药。实际上,大部分儿童得了哮喘后都需要规范用药才能缓解,并且治疗哮喘的药物虽然属于激素类,但是并不存在明显副作用。

首都医科大学附属首都儿童医学中心变态反应科主任沙莉:运动是一把双刃剑。一方面运动对哮喘患者是有好处的,它能够改善肺功能。其实很多运动员都有哮喘,哮喘控制好可以像正常人一样去生活工作学习,这是没有问题的。但是前提是哮喘的病情必须得控制良好。

医生介绍,儿童在哮喘处于急性期,或者虽然不在急性期,但是没有规律用药的情况下是不建议运动的。如果儿童病情平稳,按照医生指导下合理用药,那么可以正常运动,但是最好避开过敏季节和过敏原。另外,干燥寒冷的环境容易刺激呼吸道,引发痉挛,建议患有哮喘的人群避免在此类环境下运动。 (据央视报道)

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:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

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

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

《白音高勒500千伏主变扩建工程》环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

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方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=2&proid=0cfe3f00a5de47ecbbc2a3b0e919ccbd, (2)纸质报告书查阅及获取联系方式,付总,电话:13754015974

二、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。

五、公众提出意见的起止时间:公示期为2025年4月25日-2025年5月12日。自本公告公示起,共10个工作日,期间均可提出公众意见。

内蒙古电力(集团)有限责任公司锡林郭勒超高压供电分公司

威俊(包头东)500千伏变电站主变扩建工程环境影响评价信息公告

我公司委托中通服咨询设计研究院有限公司承担“威俊(包头东)500千伏变电站主变扩建工程”环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及有关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响有关的意见:**一、项目概况:**威俊500kV变电站位于内蒙古自治区包头市土默特右旗沟门镇境内。项目主要建设内容:威俊500千伏变电站扩建2台1200兆伏安主变。本期每台主变低压侧加装4组60兆乏低压电容器、1组60兆乏低压电抗器。建设相应二次系统工程。本期在围墙内扩建,无需征地。**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:**(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:https://gongshi.qsyhbgj.com/。(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司(地址:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号),中通服咨询设计研究院有限公司(地址:江苏省南京市建邺区楠溪江东街58号)。**三、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,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。**四、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。**五、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,请在上述网络链接下载填写《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邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司,联系方式:内蒙古自治区包头市青山区建设路21号,联系人:王工,电话:0472-3652106,E.mail:wjlspin@163.com,邮编:014000。环评单位:中通服咨询设计研究院有限公司,联系方式:江苏省南京市建邺区楠溪江东街58号,联系人:霍工,电话:025-52868530,E.mail:huomingjian@cicdi.cn,邮编:210019。

内蒙古电力(集团)有限责任公司包头供电分公司 2025年5月7日

结婚启事

2025年05月07日 农历 乙巳年四月初十

新郎 杨博程 新娘 张雨舒

兹定于2025年5月7日(农历乙巳年四月初十)举行结婚仪式,从此朝暮成双,四季同形。愿修百年之好,共赴白头之约。

特此登报,敬告亲友,亦作留念!

喜结良缘 囍 同喜同贺

解除合作关系声明

发包方:内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司

承包方:赤峰市泽源运输有限公司

双方签属的矿石运输合同已于2025年4月30日到期,自合同结束之日起双方终止合作关系:内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司与赤峰市泽源运输有限公司不再存在合作等有关事项;赤峰市泽源运输有限公司不得以内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司的名义开展业务;赤峰市泽源运输有限公司对外展开的任何经营活动及业务均与内蒙古兴业集团锡林矿业有限公司无关,特此声明。

赤峰市泽源运输有限公司 2025年05月06日

《锡西二500千伏主变扩建工程》环境影响评价报告书第二次公示信息

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》等相关规定,现将环境影响评价事宜公告如下:

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方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:(链接:https://pan.baidu.com/s/1lWIzFFa3MVsNCI1D_ba2tw 提取码:e3q3),(2)纸质报告书查阅及获取联系方式:付总13754015974

二、征求意见的公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。

三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见。

五、公众提出意见的时间:公示期为2025年4月25日-2025年5月13日。自本公告公示起,共10个工作日,期间均可提出公众意见。

内蒙古电力(集团)有限责任公司锡林郭勒超高压供电分公司

寻亲公告

皇甫文俊于2023年9月13日在呼和浩特市第一医院附近捡到一名男婴,现用名:皇甫皓朗,请孩子的亲生父母,其他监护人或知情人员持有效证件与皇甫文俊联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话:15384717291。

减资公告

根据股东会决议,赤峰市正煦建设有限责任公司(统一社会信用代码91150404790162492 5)拟将注册资本由10000万元人民币减少至4000万元人民币,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求公司清偿债务或提供担保,特此公告。赤峰市正煦建设有限责任公司2025年5月6日

注销公告

赤峰市松山区惠泽职业技能培训学校代码52150404MJ2383497F,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向松山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。赤峰市松山区惠泽职业技能培训学校 2025年5月7日

遗失声明

●乔世平遗失呼和浩特泽信山水居房地产开发有限公司开具的的购泽信山水居9-1-1502室首付款收据1张,金额272563元,编号SSJ00625,声明作废●呼和浩特市新城区阿斯如宴宾楼餐饮店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150102MA7YP5JU7P,声明作废

●苏尼特右旗洪格尔嘎查苏尼特羊养殖合作社遗失内蒙古农业银行股份有限公司苏尼特右旗支行开户许可证,账号301101040009468,核准号J2015000148901,声明作废●郭晓宇丢失缴纳房屋为呼和浩特华润置地中央公园14B106号商铺5000元装修押金小票,缴纳方式为POS机刷卡,声明作废●孔祥飞遗失导游证,证号:JO97459F,导游级别:初级,导游语种:普通话初级,声明作废●内蒙古邦达联合物流有限公司遗失蒙A88002道路运输证正副本,证号150102005576,声明作废●营二虎遗失与内蒙古千厦房地产开发有限责任公司签订的如意开发区信达中心B座8层23号房内部认购协议原件(面积91.38平米)及购房款收据(编号0065299,金额986904元),声明作废●赛罕区纳吉泰文化礼品经销部(个体工商户)(代码92150105MADNB3YX6B)遗失公章.财务章各一枚,声明作废●武龙、王庆遗失与内蒙古兴泰房地产开发有限责任公司呼和浩特市分公司签订的兴泰东河湾兴泰东河湾北区(二期)N-YF19-1-802房屋以及车位、储藏间收据,编号2006383,2006384,2006385,2020009,202108205;以及购房合同,金额589033元,2555549元,80891元,100000元,100000元,声明作废●本人吕雅丽于2025年4月20日遗失身份证,证号152801199009235320,发证日期:2016年12月7日,声明作废●贵州中轩建设有限公司呼和浩特分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150104MAEB4T3R33,声明作废

●新城区珍礼百货经销部(个体工商户)遗失营业执照正副本(统一社会信用代码92150102MA13TYT230)及公章.财务章及李忠义法人章各一枚,声明作废●内蒙古启祥运供应链管理有限公司遗失蒙B82732的道路运输证,证号150203176192,声明作废●赛罕区禾乃火锅店遗失食品经营许可证副本,编号:JY21501055198672,声明作废●内蒙古医科大学郇廷轩(学号2022050165)李柠涵(学号2024041944)遗失学生证,声明作废●包头市筑宇建筑咨询有限公司遗失公章(编号15020410089521)一枚,声明作废●内蒙古力挽房地产开发有限公司(统一代码91150104779452085T)遗失合同章及王郁郁法人章各一枚,声明作废●乌海市龙腾偏硅酸钠有限公司的开户许可证遗失,核准号J1930002664701,账号8600000995800161,开户银行:乌海银行股份有限公司海南支行,声明作废●巴林左旗林东东城尚优家具城(统一社会信用代码92150422MA0PYK6H7M)的财务专用章遗失,声明作废●不慎遗失刘鑫颖(母亲:年怀凤,身份证号152325198504096523;父亲:刘廷生,身份证号152325198709080517)出生医学证明,性别:女,编号:L150083239,出生时间2011年5月8日,声明作废●乌审旗五洲旅行社有限责任公司遗失旅行社业务经营许可证副本,许可文号:内旅质管发(2006)57号,编号L-NMG00354,声明作废●郭翰铮,性别:男,遗失出生医学证明,编号F150178249;遗失疫苗预防接种本,声明作废

●China Youran Dairy Holding Limited遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910024935001,账号NRA067501,开户银行:中国民生银行股份有限公司呼和浩特分行营业部,特此声明●内蒙古鸿胜达环保科技有限公司(统一代码91150121MA0Q58W116)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市精工劳务服务有限公司(统一代码91150100MA0Q1ND521)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古品安食品有限责任公司遗失食品经营许可证正副本,编号JY11501044041540,声明作废●内蒙古中实置业发展有限公司遗失中实·翡翠书院7#楼,中实·翡翠书院8#楼检测报告,报告编号TL-000822,TL-000821,声明作废●本人葛凤莲,身份证号152723196009070043,将购买的呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司开发的恒大翡翠华庭21号楼2单元1303号房商品房买卖合同(预售)原件丢失,特此声明作废●内蒙古森鑫建材有限公司(现变更为:内蒙古敬宇商贸有限公司)遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910025527601,账号05510101040018615,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特鼓楼支行,声明作废●常美美不慎遗失呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司开具的荣盛·楠湖郦舍小区J0053号车位协议,声明作废