

你用小拇指当手机支架吗?快改!

大家有没有仔细观察过自己拿手机的姿势?是用整个手掌握持手机,还是用小拇指托住手机呢?如果你现在是用小拇指托住手机的姿势,那就千万要注意了。

山东滨州邹平一位00后女子因小拇指关节严重变形发炎引起炎症。这位孙女士用小拇指根部托住手机底部作为“支架”,每天使用手机时间长达6~8小时,已持续多年。近一个月来,她的手指疼痛急剧加重,已经到了无法握拳、写字,甚至连使用筷子都变得困难的地步。

经医院诊断,孙女士被确诊为小拇指腱鞘炎,目前正在接受冲击波等治疗。她坦言治疗过程非常痛苦,并提醒大家:玩手机姿势不当真的会导致健康问题,一定要保护好手指关节。

复旦大学附属中山医院医生提醒,长时间小拇指托手机,可能会导致手部及腕部的疼痛不适。

主要原因是,当采用这种姿势时,手机的大部分重量作用于小拇指远节指骨,从而对小指、手、腕等各个关节、肌腱、韧带等结构产生长时间、反复的牵拉或挤压。这可能引起一系列手部疾

患,如腱鞘炎、韧带炎、关节炎、腕管综合征等,从而导致手指疼痛、关节僵硬、手灵活性下降、手指变形等。如不及时调整该不良姿势,可能会导致不可逆的损伤。

目前尚无研究明确“手机手”症状出现多久后,会发展为手部结构的不可逆变化。但是尽早干预有助于更快改善症状,预防复发。

中山医院医生建议定时休息,避免长时间同一姿势握持手机;避免单一手指长时间承重;拿手机时尽量保持手腕中立位,避免过度屈曲或尺偏。可以采用

双手持机的方式,或将手机放于桌上使用。若单次连续使用手机20~30分钟后出现手指酸胀、疼痛、麻木,或放下手机后压痕持续超过10分钟,建议引起重视,及时调整使用习惯。

对于轻度的手部疼痛,僵硬,热敷是简单有效的方法。40~45℃的温毛巾热敷15~20分钟,可促进局部血液循环,缓解肌肉紧张及疼痛。

每使用手机半小时左右,及时进行适当休息。可自行进行手部的揉搓按摩,或进行手部运动。(据新华社微信公众号)

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。

声明

乌拉特前旗宏伟电子通讯有限责任公司(统一社会信用代码:91150823289647432),本公司营业执照正本、开户许可证、机构信用代码证、章程、印鉴、公章、合同章、财务专用章、法人章等资料原件,于2026年4月16日至2026年5月2日期间曾脱离本公司管控,由第三方持有,未经法人授权私自盗用,现已全部追回收回。

为规避法律风险、防范冒用,现郑重声明:自2026年4月16日至2026年5月2日期间,任何单位或个人持本公司上述证照、印章、留存复印件及影像资料办理借款、贷款、经营授信、对外担保、签订合同、承诺函、工商变更、税务业务、银行转账结算等一切相关业务,本公司均不予承认,不承担任何法律责任及经济连带责任;由此引发的一切债务、纠纷、行政处罚及法律后果,均与本公司及法定代表人无关,特此声明。

乌拉特前旗宏伟电子通讯有限责任公司
2026年5月7日

准格尔旗金正泰煤炭有限责任公司露天煤矿改扩建(5.00Mt/a)项目环境影响评价公众参与二次公示(征求意见稿)

根据《环境影响评价公众参与办法》(2019年1月1日)的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:链接: <https://pan.baidu.com/s/1xaMH0sQe6jO1OIPZjIwivw>, 提取码:1gf; 公示期间可到建设单位或环评单位查阅环境影响评价征求意见稿,或联系18904773663索取。

二、征求意见稿的公众范围:主要针对项目附近的居民,受建设项目影响和关注工程建设的公众及单位。

三、公众意见的网络链接: 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:您可以通过电话、信件、电子邮件等方式向建设单位或环评单位提出意见,请在公众在发表意见的同时尽量提供详细的联系方式。

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为公告起十个工作日内。

六、建设单位及环评单位名称和联系方式:建设单位:准格尔旗金正泰煤炭有限责任公司,项目负责人:张先,联系电话:18947502235,编制单位:鄂尔多斯市环保投资有限公司,项目负责人:郭尚恒,联系电话:15714870828

准格尔旗金正泰煤炭有限责任公司

内蒙古包钢和发稀土有限公司聚峰稀土分公司技改扩建**吨(REO)/年精矿冶炼制备混合氯化稀土项目环境影响评价征求意见稿的公告

一、依据:根据《中华人民共和国环境保护法》、《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》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)等法律法规规定,现发布建设项目环境影响评价信息,征求意见稿。

二、建设项目基本信息:1. 建设项目名称:内蒙古包钢和发稀土有限公司聚峰稀土分公司技改扩建**吨(REO)/年精矿冶炼制备混合氯化稀土项目。2. 建设单位名称:内蒙古包钢和发稀土有限公司聚峰稀土分公司。3. 环评单位编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司。4. 项目地址:包头达茂巴润工业园区新聚峰稀土分公司厂区内。5. 项目内容:对现有焙烧、水浸、转型等工序及配套辅系统进行优化改造并增加部分设施,技改扩建项目完成后,精矿冶炼制备混合氯化稀土能力扩建**吨REO/a。

三、公众意见征求的主要内容:1. 公众提出意见的起止时间:2026年5月7日至2026年5月19日;2. 征求意见稿的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1V0dQV0MtK4jecd20Rg4Q> (提取码:uy7p);3. 建设单位环境影响评价公众意见见的网络链接: https://pan.baidu.com/s/1HqTjcs_58V81-MXCB89e9Q (提取码:3anw);4. 征求意见稿的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1V0dQV0MtK4jecd20Rg4Q> (提取码:uy7p);5. 环评单位编制单位名称:内蒙古华泰瀚光环境科技有限公司;6. 项目地址:包头达茂巴润工业园区新聚峰稀土分公司厂区内。

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:苏工,联系电话:0472-5101081;邮寄地址:内蒙古包钢和发稀土有限公司聚峰稀土分公司。

五、其他:对公众提交的相关个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关人员允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:内蒙古包钢和发稀土有限公司聚峰稀土分公司
日期:2026年5月7日

内蒙古包钢和发稀土有限公司

声明

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特市分公司遗失319-人身保险投保单(银邮专用)、单证号码060790152-060790202,060790212-060790213,060790231-060790234,060790263-060790264,060790266-060790269,060790271-060790274,060790277-060790281,060790283-060790284,060790287-060790289,060790291-060790293,060790295,060790297,060790302,060790304-060790307,060790309,060790311,060790313-060790314,060790316-060790317,060790319,060790322-060790329,060790332-060790335,060790357,060790361,060790365-060790366,060790368-060790369,060790375,060790388-060790389,060790391,060790394,060790397-060790401,060790413-060790422,060790427,060790432,060790435-060790438,060790440-060790450,060790452-060790453,060790456,060790460,060790462-060790469,060790472-060790474,060790476,060790478-060790480,060790488-060790494,060790495,060790498-060790499,060790502,060790504-060790509,060790512-060790514,060790517,060790519,060790521-060790523,060790525-060790526,060790528,060790531-060790535,060790537,060790542,060790544-060790550,060790554,060790554,060791036,060791048,060791242,060791499,060792114,060792117-060792140,060792120,060792126,060792363-060792364,060792400-060792402,060792451,060792503-060792506,060792634,060792660-060792661,060792644-060792669,060792683,060792688,060792701-060792707,060792710,060792782,060792897-060792899,060792920,060792936,060792938,060792939,060792941-060792943,060792945-060792946,060792949-060792951,060792961,060792963-060792965,060792970-060792973,060792991-060792993,060792995-060792997,060793000-060793001 现声明作废,他用无效。

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特市分公司

声明

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特市分公司遗失319-人身保险投保单(银邮专用)、单证号码060790152-060790202,060790212-060790213,060790231-060790234,060790263-060790264,060790266-060790269,060790271-060790274,060790277-060790281,060790283-060790284,060790287-060790289,060790291-060790293,060790295,060790297,060790302,060790304-060790307,060790309,060790311,060790313-060790314,060790316-060790317,060790319,060790322-060790329,060790332-060790335,060790357,060790361,060790365-060790366,060790368-060790369,060790375,060790388-060790389,060790391,060790394,060790397-060790401,060790413-060790422,060790427,060790432,060790435-060790438,060790440-060790450,060790452-060790453,060790456,060790460,060790462-060790469,060790472-060790474,060790476,060790478-060790480,060790488-060790494,060790495,060790498-060790499,060790502,060790504-060790509,060790512-060790514,060790517,060790519,060790521-060790523,060790525-060790526,060790528,060790531-060790535,060790537,060790542,060790544-060790550,060790554,060790554,060791036,060791048,060791242,060791499,060792114,060792117-060792140,060792120,060792126,060792363-060792364,060792400-060792402,060792451,060792503-060792506,060792634,060792660-060792661,060792644-060792669,060792683,060792688,060792701-060792707,060792710,060792782,060792897-060792899,060792920,060792936,060792938,060792939,060792941-060792943,060792945-060792946,060792949-060792951,060792961,060792963-060792965,060792970-060792973,060792991-060792993,060792995-060792997,060793000-060793001 现声明作废,他用无效。

中国人寿保险股份有限公司呼和浩特市分公司

结婚启事

刑超先生与苏美雅女士于公历2026年05月11日正式结为夫妇。特此公告,敬告亲友,亦作留念。

刑超先生 苏美雅女士

注销公告

准格尔旗内分设学会统一社会信用代码51150622MJY093412L,拟向社会团体法人登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

注销公告

寻物启事

本人贾先生于2026年5月4日在呼和浩特市赛罕区摩尔城B座不慎遗失士兵证(他用无效),拾到者请联系16647140238,必有重谢!

寻物启事

债权转让通知书

谢怀英:2011年1月19日你向我购买彩钢瓦等材料,材料款14000元,你方所有欠款未清偿完毕,本人已经依法将你方享有的一切全部债权,及所有的权利义务,全部转让给刘萌,请你方接到本债权转让通知书后直接向刘萌履行所有欠款,特此公告。

债权转让通知书

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明

声明

本人张元兴于1995年,向内蒙古卓资山水泥厂公司购买位于内蒙古呼和浩特市回民区阿古拉沁南街建材小区2号楼东单元3楼东户的房产,请内蒙古卓资山水泥厂公司出面做认证,配合办理过户手续,如若未出面进行认证,视为主动放弃此房屋所有权,由内蒙古卓资山水泥厂公司承担所有责任。

声明