

“睡觉把手举过头顶”能一觉到天亮?

你有没有过这样的经历:尝试了多种姿势都没入睡,偶然把手举过头顶,发现非常舒适,直至被手臂的麻痹感唤醒。如果这个姿势让你感到舒服,就要当心可能是“呼吸模式”出了问题。

为什么有的人睡觉爱举起双手?

睡觉时不自觉向后举手,是由于颈肩部软组织过于紧张,导致入睡困难,把手举高就能缓解。而肩颈僵硬、紧张很可能是呼吸模式紊乱造成的。呼吸与肌肉存在密切联系,呼气可放松身体,吸气则可促进肌肉活动。健康的呼吸模式由横膈膜(胸腔和腹腔之间的分隔)下沉与上提来实现。一般来说,膈肌

主导的腹式呼吸更为深入和缓慢,对激活副交感神经(神经系统中的内脏运动神经)有很大帮助,可以放松全身肌肉。

但持续的压力、不良姿态引发的关节排列异常等,会导致横膈膜无法“胜任”工作。呼吸从横膈膜主导转变为肩颈及胸部主导,发生呼吸代偿。

胸式呼吸单靠肋骨向上扩张吸气,由于伴随耸肩,会引发肩颈、胸部肌肉紧张。

睡觉时喜欢向后举手就与肩颈部代偿呼吸相关:因为频繁启动膈肌以外的肩颈肌肉参与呼吸,这部分肌肉就会异常活跃,直到晚上休息时,肩颈依然因为呼吸的持续

而继续“劳作”。此时,便需要借助上抬手臂使更多血液和营养聚集过来,继续维持肩颈肌肉的代偿工作,于是睡觉时就不自觉举手了。

长期保持“举手睡姿”会带来这些伤害

抬起手睡觉虽然短期感觉很舒服,但长期保持这种睡姿可能会给健康带来负面影响:影响上肢血液循环,诱发肩周炎,引发反流性食管炎,影响心肺健康。

这样改善睡眠姿势

如果经常有把手举过头顶睡觉的行为,可以通过以下方法来检查和调整呼吸模式,从而改善睡姿。

呼吸调整练习:双手手掌放在

肚脐位置,鼻吸鼻呼,吸气时将气体更多引入胸腔下部和腹腔,能感觉扩张的腹腔将双手向上顶出;然后呼气放松,此时腹部回落。每组练习5~8次,每次练习3组以上。

推荐睡姿

不同睡姿各有优缺点,可根据自身情况“对号入座”,选择适合自己的睡觉姿势。仰卧有助于缓解腰痛、减轻脏腑器官和胸部压迫。右侧卧有助于平稳心跳、保护大脑。左侧卧可减少胃肠压力。不过长期侧卧入睡易造成脸部不对称。俯卧会压迫胸部、增加关节压力、影响呼吸等,是不建议采取的一种睡姿。(据央视报道)

剔牙引发破伤风,这种“小伤”千万别大意!

先生本次致病的核心关键并非牙签本身,而是牙龈破损形成的小而深、密闭缺氧的特殊伤口环境,这恰好为破伤风梭菌提供了繁殖条件。

应急总医院急诊科主治医师孟昌介绍,破伤风毒素会侵袭患者的神经系统,破伤风的潜伏期通常为3~21天,发病时患者会出现张口困难、肌肉僵硬等症状,严重时可能会出现窒息。

具体症状包括:肌肉僵硬和痉挛,这是破伤风最典型的症状,从面部肌肉开始,逐渐扩展到全身;苦笑面容,面部肌肉的痉挛导致患者表情僵化;吞咽和呼吸困难,咽部肌肉和呼吸肌肉的痉挛导致吞咽和呼吸困难。部分患者会出现高热、出汗增多,对触摸、声音或光线

更为敏感。

什么样的伤口可能感染破伤风?孟昌介绍,破伤风梭菌广泛存在于自然环境中,任何长期暴露的物品都可能沾染该菌,一旦这类带菌物品对人体造成深而窄的穿刺伤,便容易感染破伤风。

以下几类伤口要特别注意

深度刺伤:如被铁钉、尖锐木屑、碎玻璃等刺伤。这类伤口通常较深,表面开口小,但内部损伤严重,易形成缺氧环境,适合破伤风梭菌繁殖。

污染严重的伤口:当伤口接触泥土、灰尘、粪便或其他污染物时,尤其是在户外工作或活动中发生的严重创伤,破伤风感染的风险显著增加。

对很多人来说,破伤风不是一个陌生的词汇,不过在固有印象里,认为只有被生锈铁钉、铁器扎伤,才会感染。实际上,破伤风的感染风险无处不在。

一根牙签差点要了命

前不久,武汉市民张先生饭后用牙签剔牙时扎伤了牙龈。由于伤口很小,血很快就止住了,所以他没当回事。一周后,他开始张不开嘴,接着颈背部肌肉僵硬、全身痉挛,被紧急送进武汉大学中南医院急救中心时,已发展为重度呼吸衰竭。经过31天的全力救治,才终于闯过生死关。

一根牙签,为何会引发如此严重后果?背后“元凶”正是破伤风梭状芽孢杆菌(下称破伤风梭菌)。张

分类广告

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
遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告
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

检验检测报告作废声明

经核查,本公司委托托斯德检测股份有限公司(原斯坦德检测集团股份有限公司)出具的编号为(No.)STD-20230818.929N-1的检验检测报告存在报告日期被篡改现象,现声明该报告自始作废无效。该报告已由编号为(No.)STD-260509-A027-1的检测报告替代,原报告虽未在公众场合流通运用,仍自始不具有社会公证效力。上述作废报告的任何形式(包括但不限于原件、复印件、电子版)均为无效,本机构不对已声明作废报告的相关内容负有任何责任。如有单位或个人依据上述作废报告开展相关活动,可能导致风险或不良后果,请立即停止使用。因该报告作废给各方带来的不便,我们深表歉意。特此声明

内蒙古三业科技开发有限公司 2026年6月5日

新巴尔虎右旗旗升热力有限责任公司新巴尔虎右旗西鸟日图庆升煤临时外排土壤环境影响报告书第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜公告如下:
一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:环境影响评价征求意见稿全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1MEbOqV5oDlE6WIN5QO-Iq8Q,提取码:e9j
二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。
三、公众意见表的网络链接:公众意见表网络链接为:http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。
五、建设单位名称及联系方式:建设单位:新巴尔虎右旗旗升热力有限责任公司,联系人:魏工,电话:04702393928
六、评价单位名称及联系方式:环评单位:内蒙古清露环保科技有限公司,联系人:达工,电子邮件:308899039@qq.com
七、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

新巴尔虎右旗旗升热力有限责任公司

债权转让通知书

王传仲(又名王重)2025年5月23日向你借款20000元,你方所有欠款未清偿完毕,本人已经依法将对您享有的全部债权,及所有的权利和义务,全部转让给王春辉,请您方接到本债权转让通知书后直接向王春辉履行所有欠款,特此公告。
通知人:石磊,2026年7月5日

注销公告

内蒙古中泽司法鉴定中心(统一社会信用代码:521500005756942936)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向上级主管部门内蒙古自治区民政厅申请注销登记,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。
内蒙古中泽司法鉴定中心

注销公告

武川县农务农副产品协会(统一社会信用代码:51150125MJ22813438)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向武川县行政审批政务服务与数据管理局申请注销登记,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。

乌兰察布京大1500MW“风光火储一体化”大型风电光伏基地项目环境影响评价二次公示

一、环境影响评价征求意见稿公示的方式和途径:联系地址:内蒙古自治区乌兰察布市丰镇市工业园区南端综合办公楼
二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户。
三、公众意见表、报告书的网络链接方式:建设项目环评公众意见表,报告书下载网址:https://www.eiacloud.com/gs/detail/1?id=60706tyKpa
四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:1.发至邮箱:645351283@qq.com, 2.填写纸质公众意见表并投递意见箱;内蒙古乌兰察布市丰镇市工业园区南端综合办公楼
五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反馈意见和建议。

内蒙古京大新能源有限公司 2026年7月6日

注销公告

我单位内蒙古北琪包装有限公司(曾用名:内蒙古博泰食品科技有限公司,项目名称:肉制品深加工新建项目,建设用地位于土默特左旗敕勒川乳业开发区,原核发的建设工程规划许可证:建字第1501212025GG0012597号,因项目方案重新调整,该许可证不再使用,现正式公告予以作废,自本公告刊登之日起,该证书不再具备法律效力。内蒙古北琪包装有限公司(统一社会信用代码:2026年7月3日)

致歉信

本人戴理浩,由于法律意识淡薄,销售假药,侵害了消费者合法权益,损害了社会公共利益。现已深刻认识到自己的错误,在此通过媒体诚恳向广大公众公开赔礼道歉,并承诺今后严格遵守法律法规,不做违法违规的事情,特此道歉!
致歉人:戴理浩,2026年7月7日

遗失声明

●鄂尔多斯市津蒙煤炭销售有限公司(统一社会信用代码:911506210979330842)遗失公章,声明作废。
●玉泉区红樱子足疗店遗失卫生许可证副本,编号:玉卫公证字(2023)112号,声明作废。
●内蒙古图达公路工程有限公司遗失公章(编号:15080210028132)及财务章(编号:15080210028133),和李志东法人章(编号:15080210028135)各一枚,声明作废。

注销公告

包头市顺物运输贸易有限公司遗失蒙A2284的营运证,证号150205042489,声明作废。
●郑官员不慎将购买呼和浩特市蒙海和房地产开发有限公司开发的爱巢8090小区3号楼2单元2202室收据及购房协议丢失,收据编号:0010414,金额385480元,声明作废。
●玉泉区福在水泥制品销售部(统一社会信用代码:92150104MAD0PANE10U)遗失公章一枚,声明作废。
●扎赉特旗丰盈家庭农场遗失中国农业银行扎赉特旗支行的开户许可证原件,核准号:J1984000962501,声明作废。
●达拉特旗育才幼儿园的民办非企业单位登记证书正本和开户许可证丢失,代码:047762100011621,核准号:J20520009728001,声明作废。
●本人于鑫泉(身份证:152322198203270031)不慎遗失与内蒙古松江房地产开发有限公司签订的呼和浩特市新城区阳光诺卡二期小区地下车库C-018号地下车位使用权转让合同,车位号:C-018,声明作废。
●察哈尔职业学院遗失蒙A89656道路运输证,证号150207761528,声明作废。
●内蒙古古杰胜工程有限公司(统一社会信用代码:91150102MABR2EM357)遗失公章、财务章、梁欢法人章及网银一个,声明作废。
●包头市元晟通泰运输有限公司遗失蒙B89656道路运输证,证号150207761528,声明作废。
●内蒙古古杰胜机械设备有限公司租赁有限公司遗失蒙A63A70的道路运输证,证号150107003687,声明作废。

注销公告

呼和浩特市玉泉区凯娃幼儿园遗失银行开户许可证及存款人查询密码纸,核准号:J1910025943102,账号:15050170669100000748,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特玉泉区支行,声明作废。
●玉泉区福在水泥制品销售部(统一社会信用代码:92150104MAD0PANE10U)遗失公章一枚,声明作废。
●本人那延生,身份证号码:152128196601141831,由于不慎丢失呼和浩特市呼与浩特街2号楼2单元802号增值税普票2张,编号:01372077,金额99万元,编号:01372078,金额36823元,由此产生的一切后果与呼与浩特街恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明。
●内蒙古吴博时代能源科技有限公司(统一社会信用代码:91152531MAENHJE4X4)遗失公章一枚,声明作废。
●刘旺不慎遗失残疾人证,证号:15262319540527587644,声明作废。
●胡桂兵(身份证:150122196905241014)不慎丢失保安员证正本,声明作废。
●察哈尔职业学院遗失蒙A89656道路运输证,证号150207761528,声明作废。
●内蒙古古杰胜工程有限公司(统一社会信用代码:91150102MABR2EM357)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。
●内蒙古安达志愿服务中心遗失银行开户许可证及存款人查询密码,核准号:J1910026205101,账号:592010100101204628,开户银行:兴业银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废。