

脊柱健康关乎全身健康

云山骨伤科门诊部提醒:保护脊椎从小做起

□通讯员 童洁梅

日前,在世界卫生组织发布的一项调查中,脊椎病出现在2005年全球最受忽视的十大卫生问题之列。据科学预测,人的寿命应在120岁左右,但实际上中国人的平均寿命只有在72岁左右,其中脊椎问题让我们的寿命缩短了1/3。衰老不是从眼角的第一道皱纹、鬓间的第一根白发、腰部的第一块赘肉的出现才开始的,俄罗斯著名医生尼古拉·阿莫索夫认为,身体柔韧性的减弱才是衰老的第一征兆。“累、太累了!”这是人们常挂在嘴上的话,腰酸背痛、脖子僵硬、头晕目眩、手臂麻木等问题不断困扰着现代人。

我市云山骨伤科门诊部医生吕锋介绍,人类从一开始学习走路,就在对自己的脊椎进行挑战,因为脊椎容易在日常的生活、锻炼、劳动、学习等活动中受到不良影响,而使24节脊椎和骨盆发生各种各样的位移。从目前来看,没有发生任何椎体位移的脊椎几乎是没

有的。因为在脊椎骨之间的主要连接部——椎间盘中是少有神经分布的,所以人们对脊椎位移的感觉比较迟钝。但椎体位移发生时,椎间盘就很容易受损伤,出现椎间盘突出等相关疾病。

成年人许多毛病在儿童期就存在了,但儿童的脊椎柔韧性强,许多毛病只是被隐藏着,到中年后才显现出来。较严重的脊椎位移在青年早期10—25岁就开始产生症状,如头晕、头痛,以及脖子、背、肩、腰等疼痛。不正常的脊椎结构也会造成骨关节的退行性病变,使骨刺增生,颈、胸、腰活动不灵活甚至疼痛等。我们发现,中老年人受病痛困扰最多的是脊椎方面的问题,以及因脊椎问题引起的脊神经性疾病,如手脚麻木、神经源性的内脏功能不正常等等。

脊椎病的表现形式多种多样。颈肩综合征表现为头晕、头疼、颈部活动受限、手臂麻木等;胸椎病的症状表现为背酸胀痛、呼吸不畅、功能性心脏病、胃肠功能紊乱等;腰椎病的症状是腰痛、椎间盘突出、腰椎管狭窄、下肢麻木;还有儿童脊椎侧弯、双肩不等高等。脊椎病可能诱发失眠、面瘫、甲亢

等上百种疾病,这些相关疾病很多都与亚健康状况形影不离,催发了亚健康人群的增长。除了常见的颈痛、胸痛外,还有一些在临床中经过反复检查未能发现病因的症状,最后的诊断多数病根都在脊柱,比如有些人出现心率失常、血压忽高忽低、胸闷、胸痛类似心绞痛发作、顽固性失眠等症状,其他部位有见多汗或无汗,以及皮肤瘙痒等,其病因就是颈交感神经型的颈椎病。

保护脊椎健康非常重要,脊柱是人体的中柱,它承担着承重的作用,还参与人体的运动和平衡,对于心、肺、肝、脾等内脏器官起到一个保护的作用,更重要的是对于脊髓有保护作用。而躯体所有的外周神经都是从脊髓发出来的,所以脊柱的健康关乎全身的健康。



24日,东城街道总部中心永康市金运烟酒行未按时报送流动人口信息

被警方处以100元罚款。

26日,芝英镇八口塘村永康市启登标准件有限公司、永康市恒烨工贸有限公司未按时报送流动人口信息均被警方处以100元罚款。

27日,东城街道丽州中路永康市义涵饭店、古山镇大江坂工业功能分区永康市龙远五金配件厂、石柱镇石

柱村石柱羽绒服加工店业主苏某斌未按时报送流动人口信息均被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

老中医
谈食疗

八宝饭

主料:白扁豆、薏苡仁、莲子肉(去心)、核桃肉和龙眼肉各25克,红枣10个,乌梅10克,糯米200克,白糖10克。

制法:薏苡仁、白扁豆、莲子肉先以温水泡发后煮熟备用,红枣洗净以水泡发,核桃炒熟,糯米淘净,放盆中加水蒸熟备用。取大碗1个内涂猪油,碗底摆好乌梅、龙眼肉、红枣、核桃仁、莲子、白扁豆、薏苡仁,最后放熟糯米饭,再上锅蒸20分钟,然后把饭扣在大圆盘中。再用白糖加水熬汁,浇在饭上即成。

神经衰弱、睡眠不佳之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供



关于出租车驾驶员从业资格证考试调整的通告

根据《交通运输部关于改革出租汽车驾驶员从业资格考试相关工作的通知》(交运发【2017】134号)和省交通运输厅《关于转发交通运输部关于改革出租汽车驾驶员从业资格考试相关工作的通知》(浙交办【2017】273号)文件要求,结合我市实际,现就改革出租汽车驾驶员从业资格考试工作有关事项通告如下。

一、改革考试模式:

(一)实行“两考合一”。出租汽车驾驶员从业资格全国公共科目考试与区域科目(包括巡游出租汽车驾驶员和网络预约出租车驾驶员)从业资格考试试题满分为100分,全国公共科目考试试题和区域科目考试试题各占50分,两个科目均得分40分及以上为合格。

(二)调整试题数量和形式。全国公共科目试题数量调整为50道,考试题型调整为两类(判断题和单选题各25道)。区域科目考试试题数调整为50道,考试题型由三类调整为两类(判断题和单选题各25道),巡游出租汽车驾驶员取消术科考试。

(三)做好工作衔接。全国公共科目考试为40分及以上的从业人员异地就业时,免考全国公共科目,只参加当地区域科目考试,得分40分及以上为合格。在本通知执行之日前,按照满分百分制组织全国公共科目考试和地方科目的考试成绩仍然有效,全国公共科目按50%折算分数,地方科目中巡游出租汽车驾驶员考试成绩按50%折算分数,网络预约出租汽车驾驶员考试成绩按4/7折算分数。

二、公开考试题库:

全国公共科目考试题库和区域科目考试题库均向社会公开。全国公共科目和区域科目考试题库将在省道路运输管理局官网(<http://zjyz.zjt.gov.cn>)上公开,并在该网站链接全国公共科目在线测试平台,考生可登录平台查看试题、组卷自测,市运管局同步在局政务网站公开考试题库,区域科目在线测试平台由省运管局开发,适时上线。

三、强化便民利民服务:

(一)减轻考生负担。严格落实考培分离、考生自愿参培要求,禁止强制考生参加考前培训,管理部门不得组织或参与组织任何与考试有关的培训,不得以培训费、报名费、资料费等名义变相收取考试费。

(二)创新服务方式。按照“让考生少跑腿、让数据多跑路”的原则,加强出租汽车驾驶员从业资格考点建设和信息化系统建设,鼓励各地拓展出租汽车驾驶员从业资格考试网上报名、网上约考、网上查看进度、一窗受理、考点报名等服务举措,降低考生时间成本和经济成本。

2017年11月底前对出租汽车驾驶员从业资格区域科目(包括巡游出租汽车驾驶员和网络预约出租汽车驾驶员)考试内容进行优化、调整,并公开题库。

本通告自2017年12月1日起执行。

永康市道路运输管理局
2017年11月28日