

# 脖子不能乱转圈 小心加重颈椎病

## 云山骨伤科门诊部教你如何正确护颈

通讯员 童洁梅 记者 潘燕佳

经常面对电脑伏案工作的人,容易患颈椎病,然而很多人认为转动脖子可以缓解这种症状,云山骨伤科门诊部医生吕锋提醒这种做法是错误的,得了颈椎病尽量别乱动脖子。因颈椎结构复杂,摇脖子不但不能缓解疲劳,反而不利颈椎的稳定,容易出现头晕、恶心、疼痛等症状。

虽然颈椎在脊柱中占的位置不大,但却发挥着重要作用,且颈椎异常灵活,所以我们可以轻松地扭头四处张望,做出各种细微动作。

吕锋医生表示,当出现颈椎不适感时,可通过简单的颈椎运动缓解,但颈椎病较重以及椎动脉型和脊髓型颈椎病患者不宜做颈椎操,老年人也不适宜。

正确护颈步骤:

1、转动头颈:取站位或坐位,两手叉腰,头颈轮流向左向右旋转,转到最大限度时,稍稍转回后超过原来的幅度转动,两眼亦随之朝后方或上方看,两侧各转动10次。

2、后仰观天:取站位或坐位,两手叉腰,头颈后仰观天,逐渐加大幅度,稍微停数秒钟后还原,共8次。

3、颈臂抗力:取站位或坐位,双手交叉紧抵头后枕部,头颈用力后伸,双手用力阻之,持续对抗数秒钟后还原,也可两手于头后枕部相握,前臂夹紧两侧颈部,头颈用力左转,同时左前臂用力阻之,持续相抗数秒钟后放松还原。

4、左右旋转:双手叉腰,将头部转向左侧,同时吸气,右侧颈部伸直后,停留片刻后转向右侧,同时呼气,左

颈部伸直后,停留片刻,反复交替4次。

5、提间缩颈:双肩慢慢提起,颈部尽量往下缩,停留片刻后,双肩慢慢放松地放下,头颈部自然伸出,还原自然,再将双肩用力往下沉,头颈部向上拔伸,停留片刻后,双肩放松,自然呼气。在伸缩颈时要慢慢吸气,停留要憋气,松肩时要尽量使肩、颈部放松。回到自然式后,反复4次。

6、左右摆动:头部缓慢向左肩倾斜,使左耳贴于左肩,停留片刻后,头部返回中位,左右反复做4次,头部摆动时需吸气,回到中位时慢慢呼气,做操时双肩、颈部要尽量放松。



## 万步健走 相约启程

市第三届 万步有约 职业人群健走激励大赛启动



通讯员 徐玲巧

11日上午,市第三届 万步有约 职业人群健走激励大赛启动仪式在三江广场举行,全市各单位200多名参赛人员组成的28支队伍齐聚现场共同拉开了大赛帷幕。

万步有约 职业人群健走激励大赛活动由中国疾控中心于2016年发起和主办,今年已是第三届,此次永康赛区共有28个单位523人参加比赛。正式比赛时间为5月11日至8月18日,为期100天。

据了解,健走简单易学、安全有效,适应人群广泛,在改善身体健康状况同时,还可预防慢性疾病。本次活动旨在全市范围内号召更多职业人群参与科学健走运动,构建适合职业人群特点的慢性病防控长效机制,推进全社会关注和参与全民健康生活方式行动,将慢病防控策略融入大众健身活动之中,为进一步倡导文明健康理念,促进群众性健康行为和生活方式的形成创造条件。



## 《浙江省农产品质量安全规定》摘登

### 消费者权益

生产、销售本法规定不得销售的农产品,给消费者造成损害的,依法承担赔偿责任。

农产品批发市场中销售本法规定不得销售农产品的,消费者可以向农产品批发市场要求赔偿,属于生产者、销售者责任的,农产品批发市场有权追偿。消费者也可以直接向农产品生产者、销售者要求赔偿。

### 法律责任

农产品生产者超范围、超标准使用农业投入品,将人用药、原料药或

者危害人体健康的物质用于农产品生产、清洗、保鲜、包装和贮存的,由农业行政主管部门、食品药品监督管理部门责令改正,可以处二千元以上二万元以下罚款,并由生产经营者对被污染的农产品进行无害化处理,不能无害化处理的予以监督销毁。

农产品批发、零售市场举办者未查验进入市场销售农产品的合格证、农产品生产者信息卡,或者允许没有农产品合格证、农产品生产者信息卡的农产品以及检测不合格的农产品入场

销售的,由食品药品监督管理部门责令改正,没收违法所得,并处五千元以上五万元以下罚款。

农产品批发、零售市场举办者未对进入市场销售的农产品进行抽样检验,或者农产品批发、零售市场举办者、农产品销售者未按规定对不合格农产品进行无害化处理或者销毁的,由食品药品监督管理部门责令改正,没收违法所得,并处五千元以上五万元以下罚款。

农产品质量安全关系你我他  
齐心协力共创省级农产品质量安全放心县

## 卫生监督所端掉一黑诊所

通讯员 吴昊

近日,市卫生监督所根据群众举报,成功查处了电线杆小广告上包治百病的神医朱某。

该非法性病黑诊所位于西城街道道德路101号二楼出租屋内,朱某通过在电线杆上张贴小广告招揽生意,偷偷摸摸给人看病。

诊所内部简陋不堪,桌上摆放着一本《性病图谱》,柜子内放有庆大霉素、

地塞米松等各种注射用药品以及注射器、输液器等医疗器械。而使用后的输液器、输液管随意扔在塑料桶内。其中,肌注庆大霉素和地塞米松(即抗生素加激素)就是朱某包治百病的良方。

当执法人员要求朱某现场出具相关证件时,发现朱某不能出示《医师资格证书》《医师执业证书》,亦不能出示《医疗机构执业许可证》,而且黑诊所消毒设施不过关,药品来源不明,抢救设施不存在,存在极大的安全隐患。朱某

涉嫌非法行医,执法人员当场没收了诊所内的药品、器械,并对朱某立案处理。

卫生监督所提醒:千万不要相信电线杆小广告,生病请前往正规医疗机构就诊。



## 丽州商城剩余摊位(房)招商

经营项目:服装、鞋、小百货、布料加工、童装、仿花木、拉杆箱、床上用品、毛线、副食等

经营期限:2018年5月21日至2020年9月20日17:00

报名时间:2018年5月14日至15日每日8:30-16:30

报名地点:丽州商城菜场二楼

报名时带有效身份证及投标保证金(营业房20000元、摊位10000元)

招商热线:89208888(355855) 13758972398(672398)