

如何改善含胸驼背的不良姿势

通讯员 童洁梅

现代人从小开始就 坐家 工作，一坐就是几个小时 ;看电视、上网，也是一坐半天，而且很多人的坐姿并不正确，含胸、驼背不仅会造成腰背劳损，还会影响体态。

那该如何避免呢？云山骨伤科门诊部负责人吕锋认为，只要在工作(伏案工作、上网)、开车中注意脊椎的姿态，同时按照以下计划训练即可。

含胸、驼背主要有两点致痛原因：一是关节的变形导致关节承受巨大压力；二是肌肉出现不平衡现象，即一部分肌肉紧缩影响血液循环，另一部分肌肉松弛，不能很好地保护关节。

含胸时，肩部向前(内旋)，双臂垂直时可见掌心向后。颈椎牵引(脖子前伸)则会导致胸部肌肉、肩颈肌肉紧缩。出现疼痛、酸麻；颈椎前侧的肌肉、上背部中下斜方肌和菱形肌出现

松弛。

驼背的情况有点不同于含胸。驼背涉及到脊柱，尤其是胸椎过于后突，这种状态是由于脊柱竖脊肌(胸椎段)松弛导致的，这跟平时习惯性驼背有很大关系。

含胸问题的解决办法是：拉伸紧缩的胸肌、上斜方肌和斜角肌，加强颈椎的深层颈屈肌、中下斜方肌和菱形肌的力量。驼背问题则须加强胸椎段的竖脊肌。以下动作，读者在办公室或家中都可进行。

拉伸胸小肌、胸大肌：侧立于墙边，抬高手臂，肘关节屈曲成90度，把前臂贴于墙面，同侧脚往前跨大半步，身体向前倾，感觉胸肌拉开即可。注意，感觉到一点点拉伸的痛感即可，要保持30至60秒，把头反方向旋转效果更佳。

拉伸上斜方肌：将右手坐于臀部下面，左手搭在右耳上，将头部拉向左

侧，同时将右肩下沉，也是保持30至60秒，然后换另一侧，将头部拉向一侧时用力不能太大，容易拉伤肌肉。

加强颈椎深层颈曲肌：仰卧在垫上，仰卧时屈膝，头下垫一块毛巾。收下巴(用力收下巴，而不是抬头)，后脑勺会稍微离开毛巾，达到腾空的效果，保持的时间越久越好，然后返回毛巾，重复10次。

以上动作每天进行，约需20分钟。除了训练外，每天在办公室、开车的朋友，尽量以挺胸、沉肩的姿势维持坐姿。这样不仅能改善关节肌肉的疼痛，也能让训练效果更快体现出来。



永康卫校师生体验 火场逃生

通讯员 颜琴书 见习记者 叶宁

14日12时，在永康卫校内，一阵急促的警报声划破校园的宁静，只见生活区内浓烟密布，情况甚是紧急。学校保安迅速切断电源，各班学生也在老师的指挥带领下，快速、有序地从寝室按指定路线逃生，安全撤离到学校操场的开阔地带，经各班人数清点，全校师生全部安全撤离到了指定疏散地带。

这不是一场真实的火灾，而是学校经过精心策划、组织开展的一次消防安全疏散演练。为了让全校师生更真实体验 火场逃生，校长徐向明任总指挥，全校师生积极参与，全力配合，学生处副主任、保卫科科长胡军平专门制定了详细的演习方案，明确责任，落实任务，并使用了出烟设备。

此次紧急疏散演练使抽象的安全知识变成了具体的实战演习，让学生在实战中学到更全面的安全防护知识，达到遇事不慌、积极应对，提高了全体师生逃生自救及抗击突发事件的应变能力，达到了预期的演练效果，得到了全校师生的一致好评。

古山小学举办 崇正之绘 作品展

通讯员 周莹 见习记者 叶宁

儿童画、版画、水粉画、线描画、生活小物件的再创作……近日，走进古山小学，一幅幅美术作品让人目不暇接。

据悉，近年，古山小学结合 崇正理念，进行了一系列的校本课程开发建设，其中的美术校本课程深受学生

们的喜爱。11日，该校特地举行了一次以 崇正之绘 为主题的校园美术作品展，吸引了全校1700多名学生参加。学生将自己的智慧、精神融于他们的作品中，赋予它们以生命活力，即便是小小的一次性勺子、吸管、雪花片，毫不起眼的日常小玩具在他们手中也能制作出最好的作品。

崇正、明理、博学、健体，一直是古山小学的办学理念，崇正之绘 汇聚的不仅仅是师生们的智慧，所展现的一幅幅作品更是他们对生活的热爱。校长应淑雪说，通过此次作品展，展示了学生们丰富的想象力和扎实的绘画水平，让学校更有信心进行美术特色校园的创建。

实验学校拓展性课程异彩纷呈

通讯员 王瑜巧 见习记者 叶宁

看，这是我编的蛇，我喜欢这节手工草编课程。

我以前下棋总是输给我爸，经过象棋课程学习，现在我经常能赢我爸啦，他都对我刮目相看了。

对于拓展课，实验学校学生的期待溢于言表。拓展课成了学生发展个性、提升综合素养的活动嘉年华，而且一路斩获佳绩，如手工编织作品《一带一路中国龙》，获金华市学生综合活动实践成果一等奖，在我市第二届小学生阳光排舞比赛中，获城区小学组一等奖。

据悉，为进一步满足学生发展的迫切需求，引领学校特色发展，提升学校的教育品质，实验学校以国家基础性课程为依托，精心提炼核心理念，根据本校教学特色和学生发展阶段性特点，积极开设一系列极具趣味性和实用性的拓展性课程。

拓展课程的教师队伍以发挥本校优秀教师资源为主，并诚邀社会专业教师加盟助阵。通过校内校外教师凝心聚力，积极参与拓展性课程的建设。

据了解，该校拓展课程分学段进行，低段拓展性课程主要以乒乓球、围棋、象棋、葫芦丝、篮球、体育舞蹈、足球课程为主，而中高段拓展课程涵盖

的范围更广，主要包括书法、Scratch编程、合唱、写生、声乐、朗诵、跆拳道、手工编织、排舞等16个项目。众多项目使学生们有更多样、更自由的选择空间，各项目均采用小班化教学模式，每班人数为20至30人。

此外，该校还开设了书法、计算机编程、绘画写生等众多课程项目，让学生在耐力、思维、创意、实用技能等方面都得到了极大激发和提升。

通过丰富多样的拓展性课程的开设，全方位、多元化培养了学生思维能力、实践能力、创造能力，充分挖掘了学生的潜能，形成学生深度学习，促进了学生全面发展。

石斛炒豆芽

主料：石斛20克，黄豆芽350克，蒜、葱、白糖、姜、味精、盐、植物油各适量。

制法：现将石斛清洗，放入锅内煮数分钟，滤去渣，留药液待用。蒜去皮切片，黄豆芽洗净，沥干水分，姜切片，葱切段，再将炒锅置武火上烧熟，加入植物油，烧至六成成熟时，下入葱、姜、蒜，随机下入黄豆芽、石斛药汁液、盐、味精炒熟即成。

口干烦渴、发热恢复期之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

永康市2018年定向培养农村社区医生招生(招聘)公告

我市根据上级有关文件精神，2018年委托温州医科大学仁济学院和金华职业技术学院定向培养农村社区医生本科层次临床医学专业2名和专科层次临床医学专业4名，考生毕业后通过相应的程序纳入正式在编职工管理，并享受学费、住宿费和生活费等补助。望有志者踊跃报名，志愿填报按普通高校招生有关规定执行，具体事项

请登录永康人才网(<http://www.zjykr.com>)和健康永康微信平台了解。

电话：0579-87101401

永康市卫生和计划生育局
永康市人力资源和社会保障局
2018年6月15日

厂房低价转让

城西新区有一厂房占地面积6666平方米，建筑面积18500平方米转让，地理位置优越，交通方便，证件齐全。

联系电话：13906790749
590749

芝英镇2018年第三批农村住房特困户拟批基名单公示

2018年农村住房特困户拟批基名单经各村上报，芝英镇人民政府初步审核，并在各拟审批户所在村进行公示，现将农村住房特困户批基基本条件、拟批基名单及芝英镇人民政府举报电话公示如下，如有疑义，请在一周内向芝英镇人民政府举报。

一、农村住房特困户批基基本条件：1.人均房屋建筑面积不超过二十平方米；2.2007年以来未出售过房屋；3.达到法定结婚年龄，确需分户建房；4.符合计划生育有关规定；5.无违章占地建房。

二、拟批基名单：
柿后村：陈望洪、陈紫薇、陈中军

三、举报电话：
芝英镇人民政府举报电话：89268255、87447938
永康市芝英镇人民政府
2018年6月19日

房源信息
厂房转让 8430 武义百花山工业区海棠路6号,占地9900㎡,使用面积16000㎡。电话：13858929500
厂房低价转让 8166 磐安冷水镇100亩可分三块。15356935555
厂房转让 8381 武义百花山5600㎡,占地4300㎡建筑,独门户,出路便13757946878
巴黎街套房急转 8385 电话：15088234777
厂房出租 8388 四路工业区标准单层厂房3600㎡,高度10米13665869888,509888
厂房出租 8430 永拖路附近第二、三层厂房,单层面积1500㎡左右。13738966885
厂房转让 8456 武义百花山16000㎡,占地8000㎡,建筑,有环评,转让13757946878
厂房出租 8537 世雅工业区1000㎡,厂房出租。13065921772
城西场地转让 8538,13758983337,683337
金色港湾套房转让 8558,143㎡毛坯637665
古山厂房转让 8558,13000㎡13516981001
天和景园套房转让 8558,232㎡毛坯551001
唐先厂房出租 8562 唐先镇夏杜曹工业区,占地720㎡,四层共2880㎡,有电梯,250KV变压器。电话：13605898742,727149
厂房出租 8369 花川工业区有14700㎡三层厂房出租。15268670135,731527
营业执照遗失公告 8212 永康市新世紀油漆批发部遗失永康市工商行政管理局2012年6月14日核发的注册号为330784611056407营业执照(正、副本)声明作废。永康市新世紀油漆批发部 2018年6月20日
营业执照遗失公告 8222 永康市开发区兵文面馆遗失永康市市场监督管理局2018年2月8日核发的统一社会信用代码为9233078461MA29RMMT36营业执照(副本),声明作废。
永康市开发区兵文面馆 2018年6月20日
营业执照遗失公告 8236 永康市金连工贸有限公司遗失永康市市场监督管理局2016年4月6日核发的统一社会信用代码为913307845561539775营业执照(正本),声明作废。永康市金连工贸有限公司 2018年6月20日
营业执照遗失公告 8260 徐巧娃遗失永康市工商行政管理局2011年10月14日核发的注册号为330784616035051营业执照(正、副本),声明作废。
徐巧娃 2018年6月20日
营业执照遗失公告 永康市春春美甲店遗失永康市市场监督管理局2016年5月17日核发的注册号为330784612141957营业执照(副本),声明作废。
永康市春春美甲店 2018年6月20日
营业执照遗失公告 8258 永康市快乐洪祥超市遗失永康市市场监督管理局2014年12月3日核发的注册号为330784613078214营业执照(正、副本)声明作废。
永康市快乐洪祥超市 2018年6月20日