

# 我市全面启动居民健康素养监测调查 调查员将入户完成640份问卷调查,请居民配合

记者 李梦楚 通讯员 杨洁

近日,一些市民参加了一场特殊的考试。得了高血压,只要按医生要求用药就能控制血压,不用戒烟、限酒。这句话对还是错?下面哪项不是癌症早期危险信号?这份特殊的考卷,就是居民健康素养和烟草使用监测调查。

据了解,健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的一种素养。健康

素养水平已被纳入《健康中国2030 健康浙江2030 行动规划纲要》、浙江省卫生计生事业发展十三五规划和健康永康、健康促进县考核指标。

开展居民健康素养和烟草使用监测有助于掌握我市居民健康素养状况和变化趋势,分析居民健康素养和健康行为影响因素,为政府和卫计部门健康决策提供科学依据。2016年,我市城乡居民健康素养水平为18.75%,与我省20.69%的居民素养水平存在差距。

今年,全国居民健康素养监测正

式启动。我市作为省级监测点,多层次多阶段随机抽样选取了江南街道、古山镇、龙山镇、象珠镇的640名15-69周岁城乡常住居民作为调查对象。调查员将入户开展问卷调查,调查工作预计在10月底前完成。



## 2018年全国青少年校园足球特色学校名单公布 我市2所学校榜上有名

记者 李梦楚

日前,教育部公布了2018年全国青少年校园足球特色学校名单。我省共有99所学校入选2018年全国青少年校园足球特色学校,我市第五中学及高镇小学上榜。

全国青少年校园足球特色学校是引领校园足球改革发展的排头兵,是加快校园足球普及发展的示范典型。作为省青少年校园足球试点县(市),我市高度重视校园足球发展,以阳光体育培养阳光人生的理念引导学生参与校园足球运动。截至目前,我市已拥有全国青少年校园足球特色学校11所、省青少年校园足球特色学校13所。



## 安全出行 从小做起

25日上午,人民幼儿园举办安全出行,从我做起启动仪式,就此拉开系列主题活动序幕。表演文明出行情景剧、学认交通安全标志、学唱交通安全歌谣、开设主题课程及家长会、签定承诺书。该园将通过系列活动增强师生及家长的交通安全意识,成为文明出行的倡导者、实践者和推动者。

记者 李梦楚 通讯员 张新慧 摄

## 腰椎长期受压迫易造成间盘突出

### 云山骨伤科门诊部提醒:平时锻炼应启动腹部力量保护腰椎

通讯员 董洁梅

本期谈骨论筋栏目就请云山骨伤科门诊部吕锋医生讲解腰椎间盘突出是怎样造成的。

一是长期含胸驼背,腰椎长期受到压迫。人的脊柱有自然的生理曲度。含胸弓背时,腰是弯曲的,腰原本的曲度自然就没有了。椎间盘为了让身体达到平衡,往后滑动。当长期维持这种状态,椎间盘前侧压力大,持续往后滑动,且腹部肌肉总是被动拉长,张力变得很大。如果长期弯曲还要用力(办公或做事),压力就会更大。

髓核被这样的压力挤压,冲破纤维环挤到脊椎两边的神经,传递给你

疼痛的信号。你坐久了,会感觉到腰酸。伸个懒腰,腰就会好一点,这是因为这时腰往前、椎体后端靠近,椎间盘往前滑动,缓冲往后滑动的压力,让腰回归自然曲度。

二是腹部及大腿后侧无力,让腰椎受力。经常搬重物的人,脊柱弯曲时,椎间盘为了帮助身体达到平衡,便往后滑。若此时搬起重物,腹部和腿不用力,把所有的力都承载在腰椎上,用腰椎去承受重物的力,可能会压迫到腰。如果搬重物的次数不多,做一做后弯还能把椎间盘往回收。但如果经常弯腰提重物,把压力都放在腰椎段,久而久之的椎间盘便突出了。因此人们需要学会如何正确搬重物,将

膝盖蹲低,腹部收紧,腰挺直,用大腿和腹部的力去把重物搬起。

那么,平时不搬重物的朋友积极锻炼,为什么有时也会腰酸背痛呢?

还是同个道理,在做某项运动时,该用腹部的力量而没有用,直接用腰肌去代替腹部和大腿的力量。腰肌一用力,腰椎自然会有压迫。所以,平时锻炼时,一定要正确练习,启动腹部力量去保护腰椎。



## 解放小学共同体开展教学研讨

通讯员 池菁菁

21日,解放教育共同体还原生命本色,助推生命成长主题教学课堂教研活动,在解放小学举行。

来自解放小学、白云小学、城南小学的周英华、吕卫芝、徐雄伟三位老师分别执教了《线的认识》《看日历》《尝试与猜测》。

课前,周英华认真钻研教材,一次次反复磨课、改稿。课上,她注重培养学生的思考能力,让学生在思考中交流、在交流中思考。学生认真听讲,主动质疑,积极发言,真正成为课堂的主人。吕卫芝同样以学生为中心,让学生在自主探究、分享交流中,观察、思考、发现、归纳、表达,培养学生的学习和探究精神,让学生感受学习的乐趣,品尝成功的喜悦。徐雄伟利用课堂传授解决问题的策略方法,让学生在活动中学习、学习中发现、发现中感悟、感悟中发展。

课后,市教研室教研员王英豪从教师、学生、教学方法等各个角度剖析三位教师教学中的优缺点,并建议青年教师在思维、涵养上向更高目标奋进,用知识的养分去浇灌祖国花朵。此次活动为解放教育共同体的数学教师们搭建了交流学习的平台,对提高教师的教育教学水平起到很大的促进作用。今后,解放教育共同体还将开展这样的活动。

## 永康市农民素质提升培训报名通知(初级月嫂培训)

- 一、报名时间:2018年10月9日-11日
- 二、培训时间:2018年10月15日-25日(期间周六、周日休息)
- 三、考试时间:2018年10月26日
- 四、招生对象要求:初中以上文化,女性,60周岁以下
- 五、报名地点:浙江省永康卫生学校(永康市下园朱190号)社会培训部办公室(实验楼1楼)
- 六、联系电话:0579-87533616
- 七、培训费用:预交现金600元,经过考试合格取得国家职业资格证书后,永康农村户籍人员返还600元,非永康户籍在永康工作的人员(需提供工作合同证明)返还300元,其他人员自费。
- 八、报名时请携带身份证原件及近期彩色二寸免冠照片1张,背面写上本人姓名。

## 建设工程招标公告

招标项目编号:2018永招第083号

永康市溪心区块白塔溪水系连通工程(重点办段),因第一次公开招标报名单位不足3家,根据有关法律法规规定,拟向社会进行第二次公开招标,现将报名有关事项公告如下:

一、工程概况:埋设地下管道长405米、2.2米,2.2米箱涵长162.5米。其中第一段为白塔溪十号路箱涵北侧,溪心一号用地红线,采用D2000混凝土管,长159米;第二段为横穿八号路,采用D2000混凝土管,长65米;第三段为溪心菜场,存量土地红线,采用D2000混凝土管,长15米。

- 二、工程地点:永康市江南街道溪心区块。
- 三、本次工程招标控制价:2766774元,采用投标资格后审方式招标。
- 四、招标文件的获取:凡有意参加投标者,请于2018年9月28日8时30分至2018年10月21日17时00分登陆永康市公共资源全流程电子交易综合系统下载招标文件及相关资料,招标文件每套售价350元(开标前向招标代理支付)。
- 五、投标人资质要求及其他事项:详见金华市公共资源交易中心永康市分中心网(网址:http://www.jhykztb.cn/cms/)。

永康市城市建设开发有限公司  
浙江方圆工程咨询有限公司  
2018年9月27日

## 店面出售

华溪东路(桃源路)一楼两间店面出售,带地下室一层,其中一楼带阁楼179㎡,地下室108㎡,产权为商住性质,现浇房,为尔广场对面罗莱家纺附近,地段较好。

证件在手,随时可过户,诚心出售,详询:18006559007。