

颈椎错位是引起颈椎病的根源

通讯员 童洁梅

各种不良姿势长期引起的应力扭曲,会在形态呈现出不同方向的错位。近日,云山骨伤科门诊部吕锋医生谈起颈椎病预防时指出,临床上碰到最多的是生理曲度变直,那是长期使用手机、电脑、经常低头的结果。

吕锋医生表示,如果整个颈椎都是僵硬的,一般有两种可能:手机、电脑使用过度,睡觉时颈部悬空。颈椎肌肉韧带过于松弛,要考虑是否按摩过度。颈椎侧弯明显的原因还与枕头高低或生活习惯有关。

我们可以把颈椎看做是7节椎体

一节一节上来的柱子,拮抗肌互相平衡使椎体处于三维空间下的稳定,某一方向的肌群长期用力过度,容易形成错位的椎体。

日常生活中基本都是颈椎整体承受应力,那么七节椎体叠在一起的颈椎整体形态,又有什么变化呢?

1、左右侧屈:一般发生在不良睡姿的人身上,如右侧卧位,如果枕头过低,时间久了会出现正C形态,枕头过高则会出现反C形态,换成左侧卧位则正好相反。

2、左右侧倾:这类体态与高低肩、脊柱侧弯、习惯单肩背包有关,更多倾向于一侧为了平衡另一侧出现的代偿

体态。

3、左右侧旋:头部的旋转与寰枢关节有关,颈椎的第一节寰椎和枕骨构成寰枢关节,主要负责头部的屈伸动作,第一节寰椎与第二节枢椎构成寰枢关节,主要负责摇头的左右旋转动作。所以头颈部的运动可以看成以寰枢关节为头的运动和其它椎体参与的屈伸旋转。

当脸部长时间向右旋转或头部向左侧屈,寰枢关节会相应地向右旋转错位,造成眩晕、头痛问题。为了平衡应力,颈椎3、4椎体会同步向左旋转,6、7节位置也会相应改变,总体呈现出正S的形态。所以90%的颈椎间盘突出真

正的元凶是关节错位排列引起的异常张力。

临床上关节错位引起的症状,复位后突出仍然是突出,在影像上没有任何变化,但是症状彻底消失。也不是说突出就对症状没有影响,一般来说轻度到中度的椎间盘突出还在机体代偿之内,但是到了重度就涉及到直接压迫的问题,就需要考虑微创或者手术治疗。



市民健康学校15日晚继续开课 主题:儿童肥胖防治知识

通讯员 楼飞来

15日晚7时,市民健康学校继续开课,主讲人是永康市名医、市妇幼保健院儿科主任医师舒信显,主讲儿童肥胖的防治。

舒信显现为浙江省医学会儿科专业委员会内分泌学组委员、永康市儿科学会秘书、浙江省青春期医学常务委员。曾在上海复旦大学儿科医学院和浙江大学附属儿童医院学习深造,对儿童呼吸系统、消化系统、感染性疾病等的治疗有着丰富的临床经验。尤其在儿童生长发育异常疾病,如性早熟、儿童肥胖及矮小症的诊治方面有丰富的临床经验和较深的造诣。

市民健康学校是由政府出资创办,致力宣传科

学、快捷、准确、权威、实用的健康知识,立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台,让市民朋友多了解和掌握正确的健康养生知识,尽量让市民在健身养生、看病就诊过程中少走弯路,少花冤枉钱,为广市民朋友健康导航。讲课地址:永康市紫微中路138号图书馆底楼,欢迎市民朋友参加。

为了更好地开展讲座,市民健康学校招聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理学专家及专科医师(地方不限)特别是永康在外工作的医疗保健专家到学校讲座,要求讲座内容科学真实、先进、通俗、实用,有益百姓身心健康。联系电话:13967912366。



老中医柳忠 谈食疗 川贝枸杞 酿梨

主料:枸杞子20克,川贝10克,雪梨6个,糯米、冬瓜条各100克,冰糖适量。

制法:先将枸杞子洗净,糯米淘洗干净蒸成米饭,冬瓜条切成黄豆大颗粒,川贝打碎。然后将雪梨去皮后,由蒂把处切下为盖,用小刀挖出梨核,把梨放在沸水中烫一下,捞出放入凉水中冲凉,再捞出放入碗内,将糯米饭、冬瓜粒、枸杞子、川贝、冰糖拌匀装入梨内,盖好蒂把装入碗内,然后上笼,沸水蒸50分钟即成。

久咳不愈,痰稠难咯,肥胖之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

永康华联商厦

九九重阳节

2018年10月13-17日 浓浓敬老情

夏款: 1折起 秋款: 5折起

九九重阳节,情暖敬老情
活动时间:10月13日—17日
活动内容:活动期间,凡在华联商厦购物,单柜单票购满199元以上,即可领取价值30元保暖内衣券1张;顾客到保暖内衣区购买保暖内衣商品使用(单件商品限用1张)。

爱在重阳节,鸡蛋免费赠
活动时间:10月13日—17日
活动内容:凡在活动期间,在永康华联商厦总店超市、华联丽州店超市购物,一次性购物满99元赠送鸡蛋一盒(四只装),单票限送一盒;每天限500盒,总店300盒,丽州店200盒,送完即止。

丰收周六 扫码立减
活动对象:农商行永康丰收互联用户
活动时间:每周星期六
(名额有限,领完为止)
满20元立减10元
活动流程:下载丰收互联APP→绑定银行卡→用丰收互联APP付款。

健康九九,义诊活动
义诊时间:10月17日(重阳节下午)
活动地点:一楼中厅
活动内容:重阳节当日,为关爱老人健康,特邀瑞金医院健康体检中心到店给老人免费体检;活动期间,凡是年满55周岁以上老人到店,均可免费测量血压、B超,以及现场解答日常相关营养及健康知识。

重阳刷卡礼享
活动时间:10月13—14日
刷工商银行指定银行卡(凹凸卡)消费满200元立减30元,总店超市、丽州超市:每天各限前30名;名额有限,刷完即止。

更多精彩活动,详见华联商厦海报

买卖房产最关键的是资金交易安全,请选择正规中介!

永康市四联房地产欢迎您光临!

永康大型房产中介连锁品牌,设立交易资金监管账户,银行介入监管,让买房更安全!

快速买房:买房何须东奔西走,四联八大门店超大信息量,让您尽心挑选!

快速卖房:您在四联任何一家门店登记房源,信息实时共享,70多名销售精英立即为您推荐。

安全买房:为防止交易资金出问题,本公司联合银行设立资金监管账户,让买房更安全。

一站式买房:12名专业售后服务团队为您服务,为您办理产权过户、评估、贷款等后续服务。

专业服务:公司经建设部门正规备案,国家注册房地产经纪人携数十位精英为您提供优质服务。

现有9000多套房/别墅/店面/厂房等出售。

买房热线: 87118977、87113105、87119506、87119526、87119536、87119546、87129015、87129017
 总店:公园里8幢(龙川公园阿庆嫂边)87119526
 2店:金胜路68号(房管大楼对面)87129016
 3店:华丰东路27号(普兰德洗衣店旁)87181590
 4店:南苑东路27号(建行南苑网点旁)87103518
 5店:丽州北路278号(丽州首府门口)87119096
 6店:溪心路385号(丽州一品对面)87118818
 7店:城东路567号(盛武肥牛对面)87118998
 8店:城南路128号(丽州中学旁)87115608
 9店:长城西大道260(峰尚筑品)87175886

中国农业银行校园招聘启事

中国农业银行浙江省分行2019年校园招聘已开始报名,永康农行名额较多,招聘对象为境内外高校2019年全日制大学本科及以上学历应届毕业生,具备一定的外语沟通能力。

线上报名为本次招聘的唯一应聘方式,应聘者请通过个人电脑或移动设备登录中国农业银行招聘网站(http://job.abchina.com)查看详情、在线注册和岗位投报。报名截止时间:2018年10月23日。欢迎符合条件的毕业生踊跃报名应聘,我行期待与您携手同行,共创辉煌。

停电预告

序号	停电日期	停电时间	停电线路	停电范围	停电原因
1	10月17日	7:00-17:00 (雨天顺延)	江南281线-城南路7#公变	南苑社区。	线路改造
2	10月18日	9:00-11:30 (雨天顺延)	10KV姚塘K411线塘花铸件厂分支线	永康市塘花压块厂、永康市塘花铸件厂。	线路改造
3	10月19日	8:00-16:00 (雨天取消)	华溪726线保健726A开闭所	天都物业1#变、天都物业2#变。	线路改造
4	10月19日	8:30-17:00 (雨天顺延)	10KV西塔206线翁埠电灌支线	翁埠村、小章店村、翁埠一级电灌。	线路改造

停电详情可关注微信公众号 国网浙江省电力公司 查询,咨询电话:87202999。
国网浙江永康市供电有限公司
2018年10月11日