

骨盆前倾这些危害你知道吗？

前凸后翘 可能是下交叉综合征

通讯员 童洁梅

如果从人体侧面悬挂一条垂直线的话,那么这条线可以通过耳垂、肩峰、躯干中间、股骨大转子、膝关节中心、踝关节中心等部位。当然,不是每个人都一样,或多或少都有一些偏离,但是如果偏移非常明显,就不光是会影响美观了,还会给身体带来伤害。近日,云山骨伤科门诊部吕锋医生接受采访时专门介绍了骨盆前倾的防治知识。

吕医生指出,正常人体都会存在轻度的骨盆前倾,同时人体腰椎也会有正常的生理前凸,如果骨盆前倾和腰椎前凸过度了,就容易形成下交叉综合征。

由于存在力学对抗性以及人体代偿模式,一条线的肌肉倾向于紧张,而另一条线的肌肉则倾向于松弛,肌肉或过紧,或过松弛无力,导致骨盆失去了正常拮抗肌肉的制衡作用,在过紧的肌肉拉动下发生了骨盆前倾继而引发姿态异常。

骨盆前倾的体态下,会加大腰椎前凸的程度,增加腰椎间盘突出之间的压力,长此以往,椎间盘突出将压迫神经,长期的前凸后翘,其实前凸的是腹肌无力的肚子,后翘是腰背部竖脊肌的紧张代偿,以及臀肌松弛,背部竖脊肌紧张,也就是腰肌劳损。

如何检查髂腰肌是否紧张

自测方式:屁股尖坐于一张比较高的桌子边缘,平躺,抱住一条腿充分屈髋屈膝,让大腿尽可能贴住身体,观察另一侧大腿能否放平,如果无法放平,膝关节位置高于髌关节,说明髂腰肌过紧,如果可以放平则说明髂腰肌功能良好。髂腰肌过紧是导致伪翘臀的重要原因之一。

发生原因:长期伏案工作是常见的诱因,有啤酒肚的人群、孕妇、穿高跟鞋的办公室女性也容易引发。由于中心前移,会将身体拉向前方,正常走路时容易用腰的力量将身体拉回,最后就造成了前挺后撅的伪翘臀姿

态,这就是导致腰肌长时间处于紧张状态引发腰肌劳损的原因。

症状:腰部肌肉紧张、腰酸背痛、肚子前凸,如果有此症状,应优先考虑下交叉综合征。

纠正方法:对比较紧张的肌肉,如髂前部髂腰肌、腰部肌肉要予以放松,对松弛无力的肌肉要加强激活。

如何找到骨盆的正位

每个人都有自己的身体习惯,比如习惯于骨盆后倾,腰相对变平坦,但如果想调整到正中,就会感觉不自然,有点像要故意塌腰撅屁股。所以要将骨盆调整至正中,身体就会觉得不对劲。因此这个过程并不简单,可以用觉知、视觉想象、运动来破除旧的身体习惯,形成新的身体习惯。



禁毒电影进校园 警钟长鸣重防范

通讯员 颜艳华 张丽江

近日,城西小学开展了禁毒电影进校园活动。

通过观看禁毒宣传片,让同学们了解毒品的种类、特征,并向他们展示宣传片中的常见毒品,认识毒品原貌,学会如何识别毒品,同时片中的一个真实案例,以及一幅幅触目惊心的

画面深深地震撼着每个同学的心,使他们充分认识到了毒品带来的毁灭性危害。随后,同学们纷纷举手宣誓承诺:从自我做起,从小做起,从现在做起,珍爱生命、拒绝毒品。

通过播放影片,向师生宣传禁毒政策、传播禁毒理念、普及毒品知识,让师生更直观的感受毒品对个人、家庭、社会的巨大危害性,增强

师生识毒、防毒、拒毒的意识和能力。通过观看禁毒宣传教育片,同学们受到了一次很好的警示教育,纷纷表示要从自身做起,远离毒品,珍爱生命。

此次活动,旨在提高师生们深刻认识毒品的危害,时刻注意保护自己,构建牢固的心里防线,健康成长,成为对社会有用的人。

感受金秋时节喜悦 领略美丽乡村风情

解放小学开展秋季研学活动

通讯员 张露露

2日,市解放小学组织开展了秋季研学活动。

据了解,秋季研学活动是解放小学学生实践活动的重要组成部分。通过活动,研学结合,以游促学,还学生一个体验、学习和休闲的方式,让

学生身临其境,了解永康的特色文化,了解永康的历史。

此次研学活动每个年级去往目的地各不相同:有前往体育馆体验实践快乐的;有选择龙川公园感受秋意的;也有与香樟公园来一场诗情画意的约会;还有在雕塑公园听抗美援朝老兵讲述英雄故事

另外还有些同学分别去往园周村、塘头村和舟山镇,体会我市美丽乡村建设成果、感受金秋时节丰收的喜悦、领略乡村风情

本次秋季研学课程不仅丰富了课外生活,也激发了同学们对大自然的热爱之情,同时增强公共生活空间里对自我、对他人、对社会的一种责任意识。

雾的那些事



雾是因为水汽凝结物悬浮在近地面空气中导致空气能见度下降,这种水汽凝结物通常由微小水滴或冰晶组成,常呈乳白色,使水平能见度小于1千米。

大雾已成为浙江的高影响天气。浙江大雾分布很不均匀,沿海、岛屿和山区出现较多,内陆平原相对较少,每年4~6月是浙江沿海的多雾期,而内陆主要集中在11月到次年1月。在内陆平原地区,一般早晨5~7时最容易起雾,7~10时雾逐渐消散;山区无论是雾生还是雾消都以20~21时最多,海岛和山区相类似。

雾的形成大致可以分为两种:一种是受天气系统影响产生,如锋面雾;另一种是受下垫面(地面、水面)性质影响而形成,如平流雾、辐射雾和蒸发雾。通常,沿海、高山、城市为雾的多发地区。在浙江,内陆平原大都是辐射雾,沿海地区平流雾较多。



公益广告

护林防火常记 青山绿水长存

时值秋季,天干物燥,敬请人们务必绷紧森林防火之弦,禁止携带火种进入林区,严防森林火灾!

永康市森林消防指挥部 永康市农林局 永康日报社 宣