

如何自我检查脊柱是否健康

云山骨伤科门诊部医生为你传授13步简单自检法

□通讯员 童洁梅

“绝大多数人的脊椎都有不同程度的不正常或偏移,虽然整脊医生需要凭借多年专业的训练和熟练的分析及技术经验积累,才能确诊脊椎真实的异常情况,但是你仍然可以通过一些简单的检查对照,判断你的脊椎是否健康。”近日,云山骨伤科门诊部吕锋医生接受笔者采访时就如何自检脊椎健康谈了看法。

- 1、你的鞋子脚后跟常被磨得两只高低不一样平。通常是由于双腿长度不相等或沿着脊柱长轴压力的不平衡造成的。
- 2、你不能完成十分舒适的深深的、长长的呼吸。呼吸与脊椎的健康和活力相互紧密联系。
- 3、你的下颚运动时会发出‘咔嗒’的声音,多是由于颈部或者髋部关节半脱位引起的。
- 4、你的头部或髋部不能向两侧轻松扭动或者旋转相同的角度,运动的范围正逐渐缩小。

- 5、你经常感到疲劳。不平衡的脊柱耗尽你的能量。
- 6、你的精神不能很好地集中。因为脊椎半脱位会影响大脑健康。
- 7、你对疾病的抵抗力较弱。脊椎异常会影响你的内分泌系统,而神经内分泌系统在抵抗疾病和防止传染方面扮演着重要的角色。
- 8、行走时,你的脚尖会向外展开。你走路的时候,注意看你的脚,它们二者都指向前方吗?或者有一侧脚已向内或向外展开?或者双侧展开?脚外展也许是下部脊椎或髋骨的问题,或头颈部、颅骨基底部的压力不均衡的信号。
- 9、两腿长短不一。你不脱鞋躺下,让一个人在你后边站着,把你的脚后跟沿身体方向轻轻拉直。这时,你观察自己的脚,脚后跟的位置一侧腿(通常右侧)会比另一侧短。
- 10、你有不良姿态。两脚分开,与肩同宽站立,体重应该相等地分

配在两个脚掌。如果不是,这就是你的脊椎或头、臀部不在身体中线上的证明。

- 11、你有头痛或颈、腰、背部的疼痛及肌肉或关节的软组织疼痛。通常是具有脊椎半脱位的信号。
- 12、你感到背部和颈部僵硬不适,僵硬不适也许是脊椎异常信号。
- 13、你只是感到轻微的不舒服,但你的健康状况一直并不好。脊椎异常能影响你的全面身体健康。

如果有以上症状可以找专业的医生诊察,平时可以拉伸一下肌肉,保护脊椎。下期,云山骨伤科门诊部医生会教大家拉伸的方法,敬请关注。



市职技校力创‘一带一路’国际赛事新高

‘无人机’项目获双料金牌

□通讯员 程欣荣

本报讯 近日,在刚刚闭幕的2019年‘一带一路’暨金砖国家技能发展与技术创新大赛上,我市职业技术学校、永康五金技师学院(筹)传来了振奋人心的好消息 荣获‘无人机应用技能’赛项国赛、国际赛2金1银1铜,在‘3D打印’赛项荣获国赛1铜的佳绩。

在‘无人机’赛项中,电气自动化(3+2)171班童驰瑞、机电172班应明勋组合荣获中职组国际赛和国赛的双料金牌(第一名),一举惊艳赛场。而汽修技工151班卢

江峰、电气自动化(3+2)171班徐潇航荣获高职组国际赛铜牌、国赛银牌。此外,在3D打印项目上,黄云霖老师指导的机电173胡思成与数控161班林曙峰、陈鸿涛荣获国赛三等奖。

与此同时,大赛组委会还授予市职业技术学校、永康五金技师学院(筹)“最佳组织奖”“优秀组织奖”。指导教师蒋进、吕伟剑荣膺2019年‘一带一路’暨金砖国家技能发展与创新大赛(无人机应用技能大赛)“优秀指导教师”称号。

据了解,2019年‘一带一路’

暨金砖国家技能发展与技术创新大赛以“未来技能”为主题,主要设置俄罗斯、巴西和中国三个赛区,通过竞赛推动金砖国家技能标准协调统一,并按照‘金砖+’思路,扩展到‘一带一路’国家。旨在继续落实《厦门宣言》《约翰内斯堡宣言》中关于技能发展工作的相关精神,共同推进金砖国家第二个金色十年的合作取得更大发展,为中国企业践行‘走出去’的战略搭建平台和进行国际化环境建设,为金砖国家建立人才选拔通道,提升人才培养能力,服务先进制造领域。

民主乒乓小将蝉联省赛团体冠军

□记者 章芳敏

本报讯 16日,记者获悉,刚刚在宁波结束的浙江省第五届青少年阳光运动会乒乓球比赛中,民主小学乒乓球队喜获男子团体第一名。这是该校继去年之后再次卫冕省团体冠军。

据悉,第五届青少年阳光运动会乒乓球比赛由省教育厅主办,浙江省体育竞赛中心、宁波市体育局、宁波市教育局承办。本次比赛分初中组、小学甲组、小学乙组、小学丙组(男、女)等8个组别进行,有23支代表队249名运动员参赛。民主小学派出了甲组吕文哲、吴泽鑫、周逸玮、吕柏健四位选手参赛。

好成绩来之不易,在经过永康市团体赛、金华市团体赛走向省赛,经过五天四晚的层层激烈角逐,民主小学大获全胜,获得了团体冠军的优异成绩。



民主小学校长应永清介绍,学校作为乒乓球体育特色学校,近六年来一直积极开设乒乓球各项兴趣课程及组建训练队,将乒乓球项目融入课程及学生竞赛(校园吉尼斯大赛),提倡全校参

与,积极开展并参与校园内外大大小小各种比赛,并连续三年获得省中小學生乒乓球联赛一等奖,省阳光运动会两连冠。如今,乒乓球已成为民主小学的一种校园特色文化。

三对三篮球联赛省赛落幕

永康二中晋级华东大区赛

□通讯员 曹敏华

本报讯 近日,中国三对三篮球联赛浙江赛区圆满落下帷幕。永康二中代表队一路披荆斩棘,最终荣获浙江赛区第二名,晋级华东大区赛。

据了解,中国三对三篮球联赛是中国篮球协会和耐克公司在2015年的一项官方赛事,每年在全国30多个省市举行。本联赛执行国际篮联三人篮球规则,坚持从草根球员中培养和培养优秀运动员,借此发掘培养篮球选手和篮球后备力量,扩展各省市篮球市场,提高篮球运动在各省市的普及和发展。该联赛同时与国际接轨,采用国际篮联统一的积分制,报名与参赛信息上传国际篮联并进入积分体系,优胜球队参加FIBA大师赛及其他国际赛事。

省赛开始之前,永康二中篮球队的队员们内心都忐忑不安。人高马大的对手加上中锋因训练未参赛的缘故使赛事难上加难。永康二中首战对阵温州职专,通过强悍的防守和队员连突带投逐渐拉开了比分,最终通过大家的努力获得了胜利。紧接着面对更高更壮的缙云中学,队员们利用三分紧咬比分,最后15秒夏世聪跳投绝杀打败了对手。交叉赛轻松拿下温州五中锁定了前二的席位,最终永康二中以省赛第二的名次拿下了大区赛的门票。

永康二中篮球队首次参加此项赛事,取得了不俗的成绩。赛场上的健儿们,充分发挥了勇于拼搏、不畏强敌的精神,凭借扎实的基本功和良好的心态,赛出了风格,赛出了水平。

防控儿童青少年近视

多家单位联合抽检采光照明

□通讯员 董丽婷

本报讯 近日,市卫生监督所联合市疾控中心开展托幼机构、校外培训机构的采光照明监督检查和抽检工作。此次抽检旨在贯彻教育部、国家卫生健康委等8部门印发的《综合防控儿童青少年近视实施方案》,落实省卫生健康委、省教育厅联合发布的关于《开展2019年托幼机构、校外培训机构、学校采光照明‘双随机’抽检工作的通知》,防控儿童青少年近视。

本次监督检查以‘双随机’方式抽取了辖区内受检的5家托幼机构、5家校外培训机构和检查人员。其中托幼机构参照《托儿所、幼儿园建筑设计规范》规定,对儿童活动室的直接天然采光、采光系数、窗地面积比及照度标准值等情况进行抽检 校外培训机构参照《中小学校教室采光和照明卫生标准》和《中小学校设计规范》要求,对其教室的采光方向、采光系数、室内表面反射比、课桌面照度、照明功率密度等进行抽检。

下一步,市卫生监督所将对抽检结果进行社会公示,同时将结果通报市教育行政部门,共同对抽检结果进行分析研判并督促不达标托幼机构、校外培训机构改进采光照明条件。



永康市四城联创办公室

永康日报

宣