

脊柱健康,从“姿态”做起!

脊柱侧弯是影响我国儿童青少年健康成长的重要问题。久坐、长期伏案会对脊柱造成很大伤害,脊柱变形不仅会引起神经疼痛、关节疼痛,还伴随着很多内科问题,如脑供血不足、神经障碍,严重时还会产生视觉障碍、嗅觉障碍、听力障碍等。

“想要脊柱健康,首先要从姿态做起。”国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎表示,青少年应有科学的读、写、坐、站、睡姿。开学后,对于学生来说,保持良好坐姿很重要,否则极

易引发脊柱侧弯。

厉彦虎介绍,标准坐姿为:椅背向后倾斜90°至120°;找到坐骨,把臀部移到座位的后面,坐正,身体与地面基本垂直,腰背部和臀部向后靠于椅背上,上身自然挺拔并放松,膝盖屈曲90°左右,双脚平放于地面或放于稳定的平面上。双目平视,下颌和头微收,回落肩上,肩部和上臂与身体保持平行,尽量与地面保持垂直,两侧肩胛骨下沉略向后收缩,同时上臂稍微外旋,打开胸腔,双手自然下垂或放于大腿上。

写作业时,姿势口诀要记住“三个90°”:髋关节、膝关节、肘关节均保持90°。控制用眼距离、保持正确姿势的口诀是“三个一”:手离笔尖一寸远、胸离书桌一拳远、眼离书本一尺远。使用手机等电子产品学习和娱乐时,也需要保持良好坐姿或站姿,双手持握电子产品,使电子屏幕与视线等高。使用时间也需要严格控制,近距离用眼20分钟,要远眺20英尺(6米左右)以外,至少20秒。

此外,还要注意站立和睡眠姿势。站立时,身体重心应在双脚之

间,落在脚的后1/3,内足弓的最高点,足趾有意识地抓地,膝盖和脚尖的方向保持一致,臀部和腰腹要有意识地收缩,肩部保持下沉,锁骨向两端延伸,胸腔打开,下颌微收,头部落于肩部正上方,不要前倾。最常见的睡姿是仰卧和侧卧。仰卧时,枕头下缘抵在肩上,头后枕部放于枕头中间,背部和脖子的肌肉最为放松。侧卧时,头部较肩部微微向后,双髋及双膝略屈,保持肌肉自然松弛,两腿之间可用软硬、高度适中的软垫支撑。

(据《中国体育报》)

生气真能诱发心梗吗?

心肌缺血,还能使冠状动脉痉挛,产生胸闷、心绞痛。

国外的一项研究发现,情绪激动是一种潜在的心肌梗死触发因素,可使心绞痛、急性心肌梗死或心源性猝死的风险增加2~3倍。

情绪激动只是心肌梗死众多诱因中的一个,还有一些危险因素也不容忽视,如肥胖、吸烟饮酒、高盐高脂饮食、过度劳累等。

高血压:血压升高是冠心病的独立危险因素。高血压患者患冠心病的风险是血压正常人的4倍,若同时合并有其他危险因素,冠心病

发病风险还会进一步升高。

高脂血症:脂质代谢异常与冠心病的发生有密切关系,如总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL)、甘油三酯水平增高,高密度脂蛋白(HDL)水平降低,建议患者在医生的指导下积极干预。

糖尿病:糖尿病患者明显增加罹患冠心病的风险。

吸烟:吸烟是冠心病的主要危险因素之一。研究显示,在冠心病患者中,男性吸烟者比不吸烟者的猝死发生率高10倍,女性高4.5倍。

腹型肥胖:男性腰围>85厘

米、女性腰围>80厘米的人应积极减重。理想的身体质量指数为18.5至24.0,计算公式为身体质量指数=体重÷身高的平方(体重单位为千克,身高单位为米)。身体质量指数大于等于24为超重,超过28为肥胖。

饮食缺乏新鲜蔬菜水果:新鲜蔬菜和水果中富含各种维生素、矿物质和纤维素等,每人每天应食用不少于500克。

除了上述危险因素,缺乏运动、精神紧张等也是心脑血管疾病的危险因素。(据《健康报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心
遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

卧龙包头永磁电机产业园环境影响评价信息公示(第二次)

我单位委托中冶西北工程技术有限公司编制环境影响报告书,目前已编制完成,现征求公众意见如下。

一、基本信息:项目名称:卧龙包头永磁电机产业园,建设单位:卧龙电机(包头)永磁电机有限公司,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:包头稀土高新技术产业开发区稀土永磁电机产业园,建设内容:本项目新建年产52000套新能源汽车电机,32000台低速大功率永磁电机,1300台风力发电机,2万吨铸件,400MWh储能系统。

二、公众意见征询的主要内容及提意见途径:征求意见稿全文及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1eRQz25KGhFLwzgiN7a0LQ,提取码:8eR,报告书查阅点:包头市钢铁大街86号新邮电大厦501房间,联系电话:15847291565。
卧龙电机(包头)永磁电机有限公司

内蒙古能源集团包头地区2x66万千瓦燃煤电厂项目环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,本次对内蒙古能源集团包头地区2x66万千瓦燃煤电厂项目环境影响评价第二次公示。

一、建设项目情况简述:(1)建设项目名称:内蒙古能源集团包头地区2x66万千瓦燃煤电厂项目。(2)地理位置:厂址位于内蒙古自治区包头市石拐区壕坎沟村北,配套建设一座灰场位于石拐区井子沟村北,电厂东北方向。(3)建设内容:内蒙古能源集团包头地区2x66万千瓦燃煤电厂新建2x660MW高效超超临界间接空冷燃煤发电机组,采用2x2165t/h煤粉炉和2x660MW高效超超临界间接空冷凝汽式汽轮发电机组。本工程废水经处理后回用,不外排。工程同步建设脱硫、脱硝、除尘等烟气污染防治措施,烟气污染物排放浓度满足《火电厂大气污染物排放标准》(GB13223-2011)中燃气轮机机组排放限值。本工程产生的灰渣综合利用,不能及时综合利用时暂存于灰场。

二、公众查阅环境影响评价报告书的方式和途径:公众可通过链接:https://pan.baidu.com/s/1mC_97sOV7IDHWd0VnNKhVQ?pwd=0e0j提取码:0e0j下载环境影响评价报告书和公众意见表。

三、征求公众意见的范围:征求公众意见的范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写完公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并请留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件的形式提出意见的起止时间为本公示发布之日起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古能源集团包头喜桂图发电有限公司,地址:内蒙古自治区包头市青山区稀土路街道,联系人:全先生,电话:18647283567,邮箱:350035676@qq.com,环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯大街东段巨海城八区写字楼东楼,联系人:高女士,电话:0471-5321119;邮箱:gjie@nmdsy.com。

结婚启事

2024年09月20日 农历甲辰年八月十八日



新郎刘阳光与新娘张若楠
在2024年9月20日正式结为夫妻。
特此公告,敬告亲友
喜结良缘 同心同贺

公告

高远同志已严重违反用人单位规章制度,现根据《劳动合同法》和集团公司考勤管理制度,请您在发出通知7天内来单位办理离职手续,逾期将按相关规定处理,特此公告。

中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头西机务段
2024年9月20日

通知

内蒙古明鑫网络科技有限公司于2024年10月8日上午9:00在呼和浩特市赛罕区呼伦南路万达广场东15号楼3单元1层西户召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动放弃权利,特此通知。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

通知

内蒙古鸟商务咨询有限公司定于2024年9月20日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区丰州南路与滨河北路交汇处中海凯旋121号办公室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃权利,特此通知。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

通知

内蒙古鸟商务咨询有限公司定于2024年9月20日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区丰州南路与滨河北路交汇处中海凯旋121号办公室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃权利,特此通知。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

通知

内蒙古鸟商务咨询有限公司定于2024年9月20日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区丰州南路与滨河北路交汇处中海凯旋121号办公室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃权利,特此通知。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

通知

内蒙古鸟商务咨询有限公司定于2024年9月20日上午9:00在内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区丰州南路与滨河北路交汇处中海凯旋121号办公室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动放弃权利,特此通知。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。

遗失声明

不慎将巴彦淖尔盈农农业科技有限公司(统一社会信用代码:91150802MACQ9PFPX3)公章遗失,声明作废。