



作为人体“支撑者”的骨骼,因其“坚硬”的外表和“深藏”于内的特性,使得大多数人很少会特别了解它、关心它,尤其是现代生活方式,让很多人骨质疏松,骨骼劳损。

白领总不动 全身骨头在受苦

老头腰 练习站军姿

典型症状:腰部酸胀、骨质增生。在医院的骨科门诊中,有越来越多的年轻人被“椎间盘突出、骨质增生、腰部酸痛、下肢麻木……”折磨得痛苦不堪,可谓“二三十岁的人,玻璃一样脆弱的腰”。究其原因,基本都是“久坐”惹的祸。现代生活使得体力劳动越来越少,活动范围越来越小,坐着的时间越来越多,腰部肌肉就越来越萎缩,力量也越来越弱。椎间盘长期持续负荷过大,就容易出现椎间盘病变。

防控宝典: 每坐 40 分

钟间就起来走动。每坐一节 课的时间,就应起来走动或者平躺几分钟,以缓解椎间盘压力、减轻脱水程度,让椎间盘退变慢一些。

站站标准军姿:诱发腰痛最重要的因素就在于平常的坐、立、走姿势不正确,可以学习军人站站军姿,保持腰椎挺拔。

床垫不能太软:床垫保持硬韧的感觉最好,平躺在床上能保持正常的脊柱生理曲线就合适,无论是平躺还是侧卧,都要使脊柱处于自然放松状态。

老化膝 严格控体重

典型症状:膝盖酸胀、下蹲困难。“年轻人老膝”这是几年前在欧洲风湿病联盟年会上提出的一个新说法,原本应是老年病的膝关节骨性关节炎,却出现了“返老还童”的趋势。其中肥胖、运动过量或不当是主要原因。

开始发病时病症为膝关节酸胀疼痛,也可出现肿胀积液,往往导致下蹲困难。待病情发展严重时上下楼梯都很不方便,特别是劳累和遇到寒冷后将更严重。

防控宝典: 控制体重。肥胖是造成膝关节发病的重要原因,过量的体重压在

双膝关节之上,加速了关节的退变和磨损。

适量运动:建议不要进行上下楼梯、蹲起和长时间爬山等运动,因为这些运动对膝关节的应力和摩擦都是非常大的,散步、游泳则对保护软骨有益。

注意保暖:天气寒冷时戴上护膝,不要为了爱美穿裙子或薄的弹力裤,否则,时间长了要为此付出代价,平时可多做热敷和理疗。

注意走路和劳动的姿势:不要扭着身体走路和干活,避免长时间下蹲,长时间坐着和站着时也要经常变换姿势。

鼠标手 热水泡泡手

典型症状:手指、手腕麻木,疼痛无力。王女士是一名普通文秘,每天忙于写各种材料,敲字数以万计,前两天却“罢笔”告假。原来她的手腕、拇指、食指及中指疼痛难忍,很快便被医生确诊为患上“腕管综合征”,也就是我们常说的“鼠标手”、“键盘腕”。有数据显示,大约每 100 人中就会有 5-10 人有不同程度的

腕管综合症,其中女性是最大的受害者,其发病率比男性高 3 倍。

预防宝典:做做手部放松运动。上班族每工作一小时左右,就要起身活动活动身体,做一些握拳、捏指等放松手的动作。

改善使用键盘鼠标方法:电脑桌上键盘和鼠标的高度,最好低于坐着时的肘部高度。使用鼠标时,手臂不

要悬空,移动时不要用腕力而尽量靠臂力,不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键。另外,鼠标最好选用弧度大、接触面宽的,有助于力的分散。

用热水泡泡手:下班回家后用热水泡泡手,二三分钟即可,能有效促使血液循环。另外,如果出现了疼痛现象,可以贴点止疼的药膏,有消肿、止痛的作用。

电脑椎 不睡高枕头

典型症状:颈部僵硬,头晕目眩。电脑椎的发病与长时间使用电脑或长途驾驶有关系。电脑椎虽然没有很严重的后果,但是上肢的麻木无力、头昏,手指的疼痛会影响到日常生活工作。如果感到颈项部疼痛,颈部僵硬感、颈部肌痉挛、颈活动困难、手指麻木或蚁行感、手部无力、沉重感、肩周活动受限,那么就预示着您可能患上了电脑椎,需要及时治疗和调整工作和生活习惯。

防控宝典:降低电脑桌高度。对于大多数人来讲,电脑桌高度在 70cm 左右较为合理。当我们上身直立坐在电脑前时,显示屏上缘要刚好低于眼睛的水平,使我们注视显示屏时呈轻度下视的状态。

加强颈部肌肉的锻炼:在工作 1-2 小时后,要有目的地让头颈部向左右转动数次,转动时应轻柔、缓慢,以达到该方向的最大运动范围为准。也可进行耸肩运动,两肩慢慢紧缩 3-5 秒钟,双肩向上

坚持 3-5 秒钟,重复 6-8 次;平时端正姿势。避免头颈负重物,坐车时尽量不要打瞌睡,尤其是道路高低不平,或急刹车时更应该保持清醒状态,否则极易损伤颈腰椎。

睡觉时避免高枕:大多数情况下高枕会使头部前屈,加速颈椎退变的可能。因此在选择枕头时要保持跟颈椎生理曲线相符。高度在 8 到 12 厘米的枕头是最合适的,一般选用棉花或海绵的材质,既不要太硬,也不要太软。

沙发臀 常起来走走

典型症状:臀部扁平、脊椎受损。忙碌了一天回到家里,许多人就喜欢一屁股坐在沙发上,一窝就是好几个小时,长期就变成了名副其实的“沙发臀”,不仅臀部变得扁平,肌肉呈现松弛,脊柱和腰椎还很容易受损。准确地说,“沙发臀”是指因长时间坐着工作而出现的一种大臀症状,肥胖的臀部外观肥大丰腴,缺乏弹性,

臀围线过大,并向两侧下方松垂,有时呈倒三角形或四方形。不仅影响形体美,行动上也会迟缓。严重时还会造成血液循环不畅,血栓形成,有可能导致男性前列腺疾病。

预防宝典:不常坐过软的沙发。沙发过软是造成“沙发臀”的主要罪魁祸首,因此在选择家具时就要避免,也要尽量减少窝在

沙发里的时间。

每坐半小时就站起来:连续坐沙发的时间,最好不要超过半个小时,而且要勤换姿势。坐一会儿沙发,不妨起来活动一下,转转头,弯弯腰,踢踢腿。

多做提臀运动:除了坚持运动外,平时可以做做提臀运动,增强大腿和臀部的肌肉力量。

热烈庆祝 新昌县规划建设设计院有限公司 合作重组 嵊州市中林勘察研究院有限公司

新昌县规划建设设计院有限公司和原嵊州市中林勘察研究院有限公司合作重组的浙江中林勘察研究院有限公司,是新昌、嵊州区域内唯一从事岩土工程勘察、岩土工程设计、岩土工程监测、检测、岩土工程治理的岩土工程专业类企业。

公司现有员工 40 多名,其中国家注册岩土工程师 3 名,高级岩土工程师 9 名,岩土工程师 12 名。公司具有足够数量的各种岩土工程设备及仪器,充分利用计算机技术实现数据采集、存储、处理、成图自动化,能承担房屋建筑工程、市政道路、桥梁工程、交通

工程、水利、水电工程等岩土工程任务。优秀的人才,务实的作风,团结的队伍,精良的装备,确保高效、优质地为建设单位提供各类岩土工程技术服务。

经营范围:

- 1.岩土工程勘察(各类构筑物的岩土工程勘察)。
- 2.岩土工程设计(深基坑设计、边坡设计等)。
- 3.岩土工程测试、监测、检测。
- 4.岩土工程咨询、监理。
- 5.岩土工程治理(地基基础处理加固、深基坑支护、边坡支护工程)。

6.地基基础检测。

我们本着平等互利、真诚合作、热忱服务的原则,以雄厚的勘察设计力量,更好地为广大客户竭诚服务!

联系电话:057586335398(新昌县)
13506750198(王女士)
057583006808(嵊州市)
联系人:13758597299(商先生)
13858572131(王女士)