

防治颈椎病，身体“求救信号”别忽视

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场，且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题，还可能引发头晕、头痛、手臂酸麻无力，甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况，严重影响生活质量。

颈椎病如何自测？有哪些防治方法？成都八一骨科医院骨四科（康复科）主任、副主任医师严致远介绍，当出现颈椎病时，身体会发出一系列“求救信号”，其中有些症状比较隐匿，容易被忽视。

判断是否患有颈椎病，有几个自测方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活，僵硬感明显，稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现酸麻

无力。如果颈椎病变压迫到了神经根，就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状，从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指，让你感觉手臂酸麻无力，拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时，感觉天旋地转，身体站立不稳，严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部，有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外，颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响，甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法：患者端坐，操作者在其身后。首先，操作者用手部虎口握住患者颈部，手指指腹向中间用力，抓揉30秒左右。接着，双手拇指放置于患者

颈部，用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下，做太极圆按揉10到15次。然后，操作者双手放在患者肩部，把肩部肌肉缓缓向上提起，重复该动作5到10次。最后，操作者双手手掌对撑，小指和无名指弯曲，食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是，操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿，避免长时间低头、久坐，注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时，就休息10到15分钟，放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间，或者做一些简单的伸展运动，如扩胸运动、弯腰运动等。

（人民日报）

夏季行车隐患多，安全驾驶有诀窍

春去夏至，不少地区高温天气即将“登场”，降雨也趋频繁，闷热的天气容易让人疲倦犯困、心情烦躁；突如其来的降雨，导致道路湿滑，暗藏车辆侧滑、失控风险。夏季如何确保行车安全？辽宁省阜新市公安局交通警察支队细河大队大队长邢军建议：

驾驶员如果感到困倦，应尽快到服务区或安全地带停车休息；应注意劳逸结合，白天连续驾驶不要超过4小时，夜间连续驾驶不应超过2小时；稍感疲劳时，可把空调温度适当降低或打开车窗，呼吸新鲜空气，起到提神醒脑的作用；避免长期保持一个姿势开车，开车时可以小幅度调整坐姿，或到安全地带停车，下车活动腰腿、颈肩，待疲劳缓解后再上路。

同时，要警惕爆胎风险，做好车辆维护。车辆爆胎是夏季行车的一大隐患，日常勤检查维护至关重要。平时要养成定期检查轮胎的习惯，一旦在高速公路上遭遇爆胎情况，务必保持

沉着冷静，松开油门踏板，遵循“轻踩刹车、缓打方向、平稳降速”的原则，切忌猛打方向盘或猛踩刹车。成功降速后，及时将车辆靠边停放，同时立即开启双闪警示灯，然后迅速报警求助，并在来车方向至少150米处摆放三角警示牌，车内所有人员应迅速撤离到安全地带。

除了关注轮胎状况，夏季还应每月至少检查一次冷却液、刹车系统，确保车辆散热功能正常。由于夏季空调使用频繁，若发现制冷效果不佳，可能需要添加制冷剂，如果没有制冷效果，雨季的时候，前挡风玻璃容易起雾，从而影响驾驶安全。同时，根据驾驶条件，每年至少检查一次空调系统，并在夏季和冬季换季时进行深度清理，这不仅能保障制冷效果，还能避免细菌滋生，从而为驾乘人员营造健康舒适的环境。

降雨会使路面变得湿滑，大幅降低轮胎附着力，车辆制动距离较平时

明显变长，侧滑、失控风险剧增。此外，雨水会附着在车辆前挡风玻璃、后视镜等部位，严重影响驾驶员视线。

因此，雨天行车时，务必降低车速，平稳轻踩刹车，避免急加速、急刹车和急打方向，要与前车保持更长的安全车距。根据降雨强度和路面实际情况，合理开启车辆尾灯、示廓灯、近光灯等，确保自己能看清路况的同时，也让其他车辆和行人及时知晓自己的行车动态。若行车途中车窗起雾，应迅速开启空调除雾功能。驾车经过积水区域时，要提前进行观察。确定水深能够通过，然后再以尽量低的速度通过涉水区域，以免发动机进水，或者因水花溅起遮挡视线，影响安全驾驶。除非万不得已，否则不要冒险涉水。若不得不涉水，行车时要保持低速，匀速行驶，并与前后车保持安全距离，切勿在水中停车、急打方向盘或是在水中快速行驶。

（人民日报）

运动效果不佳？可能有几点没做对

平时，一些人看似经常运动，但是却没有什么效果，运动后体重、身材并没有什么变化，似乎做的是些无效运动，那可能有几点没做对。

一是运动方式不合理。

缺乏有氧运动：有氧运动是燃烧脂肪的利器，像慢跑、游泳、骑自行车等。如果运动计划中缺乏有氧运动，单纯进行力量训练，很难达到理想的减肥效果。因为力量训练主要是增肌，虽然肌肉增加会提高基础代谢率，但短期内难以看到明显的体重下降。比如每天只进行30分钟器械训练，没有有氧运动，一个月后会发现体重几乎没变化。这就建议每周增加至少150分钟的中等强度有氧运动，可分5天进行，每次30分钟左右。

运动强度不足：运动强度不够，身体消耗的热量就有限。很多人运动时过于轻松，心率根本没有达到有效减脂区间。以跑步为例，慢跑时心率应保持在最大心率（220-年龄）的60%~70%之间。如果跑步速

度过慢，每次跑步心率都在100次/分钟以下，这样的运动强度很难实现减肥目标。建议适当提高运动强度，如加快跑步速度、增加游泳的距离等。

运动单一枯燥：长时间重复同一种运动，身体容易适应，减肥效果就会大打折扣。如果每天都跳同样的健身操，持续几个月后，体重便不再下降。不妨试试多样化运动方式，一周内可以安排跑步、游泳、瑜伽等不同项目，让身体不断适应新的刺激，持续消耗热量。

二是饮食搭配不当。

运动后过度进食：有些人认为运动消耗了大量热量，运动后就可以放开吃。但实际上，运动后过度进食会让之前的努力白费。例如，人们运动后常常喜欢吃高热量的油炸食品和甜品，摄入的热量远远超过运动消耗的热量。正确的选择是运动后，摄入低热量、高纤维的食物，如水果、蔬菜、鸡胸肉等，既能补充营养，又不会造成热量过剩。

饮食结构不合理：如果饮食中高糖、高脂肪、高盐食物过多，而蛋白质、膳食纤维摄入不足，也会影响减肥效果。如果平时饮食以精细米面和肉类为主，很少吃蔬菜和粗粮，尽管坚持运动，体重依然很难降下来。建议调整饮食结构，增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的摄入，减少加工食品和饮料的摄取。

三是生活习惯不好。

睡眠时间不足：充足的睡眠有助于身体的恢复和再生，促进肌肉的生长和修复。成年人每天应保证7~8小时的睡眠时间，避免熬夜和过度疲劳。良好的睡眠习惯不仅有助于提高运动减肥的效果，还能增强免疫力，保持身体健康。

休息和放松不够：适度休息和放松是避免运动疲劳和损伤的手段。在高强度运动后，安排足够的休息时间，能让身体得到恢复。在此基础上进行一些放松活动，可缓解肌肉紧张，促进血液循环，进一步巩固运动效果。

（光明日报）

锲而不舍落实中央八项规定精神

要始终把人民放在心中最高位置

近期，纪检监察机关通报了多起违反中央八项规定精神典型案例，暴露出部分党员干部仍存在背离宗旨、脱离群众的作风顽疾。一些披着“人情往来”外衣、利用权力寻租的违纪行为，本质上都是将个人私欲凌驾于人民利益之上，与中国共产党的人民立场背道而驰。

党的最大政治优势是密切联系群众，党执政后的最大危险是脱离群众。一段时间以来，有个别干部笃信“办公室决策”，用数字报表代替田野调查；一些基层调研出现“脚尖上的形式主义”，“隔窗观景”忽视群众真实需求；有的地方热衷“盆景工程”，把民生项目异化为形象工程。这些作风问题，极易损害党和政府在人民群众心中的形象。

人民始终是党和国家事业发展最坚强的后盾。同人民风雨同舟、血脉相通、生死与共，是我们党战胜一切困难和风险的根本保证。广大党员干部要始终把人民放在心中最高位置，站稳人民立场，厚植为民情怀，把握新形势下群众工作的特点和规律，带头走好群众路线。

民心是最大的政治。广大党员干部要把“人民至上”理念转化为务实行动，用心用情用力为群众办实事、办好事、谋福祉，切实增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。要不断改进工作作风，主动深入基层，与群众面对面交流，了解群众所思所想所盼；更需保持“作风建设永远在路上”的清醒，常怀敬畏之心，抵御歪风邪气，主动接受各方面监督，做到公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权。

政之所兴在顺民心。新时代的赶考路上，唯有始终将人民置于心中最高位置，方能在作风建设中筑牢执政根基，于复兴征程上凝聚万众伟力。

（新华网）

预防电动自行车火灾 要做到



- ▶ 合理控制充电时间
- ▶ 勿在住宅内充电
- ▶ 勿飞线充电
- ▶ 严禁电池进楼入户
- ▶ 充电远离易燃易爆品
- ▶ 不得擅自改装修理
- ▶ 不使用非标产品
- ▶ 禁内部进水

中华人民共和国应急管理部

· 广告 ·

分类信息

遗失声明

王振杰土地确权证不慎遗失，证号：210921211202000357J，声明作废。

