

久坐久站: 椎间盘不可承受之重

李仙鹤/文

都市人的职场生活大多在室内,久坐少动使绝大多数人的脊柱“不堪重负”,过去以老年人“退变”为主因的腰椎间盘突出症向青年人伸出了魔爪。在银行上班的朱小姐就是其中之一,今年32岁的她腰酸背痛大半年了,最近症状越来越明显,“实在忍不下去”,终于来到武警嘉兴医院就诊。一经CT检查,结果正是腰椎间盘突出。

腰椎间盘突出症不是一朝一夕就能形成的,医生介绍,它和职业、生活习惯息息相关。“长时间

的伏案工作、上网、打游戏、看视频,加上坐姿的不当,各种因素综合叠加最终导致椎间盘突出。”患者表现的症状主要有单纯腰部疼痛不适、腰臀部疼痛伴单侧下肢放射性疼痛或伴双下肢放射性疼痛。

根据腰突的发病机制,要想避免复发,改正生活习惯是关键。医生建议从以下几方面加强腰椎保护:

- 1.站立或坐都要注意姿势。保证椎间盘受

力均匀。不要歪歪斜斜的,不要翘二郎腿。

- 2.不要长时间保持某种单一姿势。要时不时变换一下体位,适当活动一下腰部,解除腰背肌肉疲劳。
- 3.注意保暖。不要睡在阴冷潮湿的地方,不要在室外冰冷的石凳上久坐。
- 4.运动前一定要做准备活动,把腰部及各处关节活动开,让身体有个预热的过程,不要上来就在球场上奔跑、拼抢。运动时要穿减震性好的运动鞋。

汽车之家双11开启超级品牌日 联手十大厂商推5-8折特惠爆款车

5-8折献大礼 联手十大厂商重推特惠爆款车

提起优惠购车,汽车之家每年都会提供“好玩”“有趣”“巨惠”的政策反哺用户。今年11.11的“超级品牌日”期间,汽车之家与林肯、一汽奔腾、比亚迪、东风日产、长安汽车、哈弗、WEY、上汽通用雪佛兰、上汽通用五菱、上汽大众等数十家知名车企联手合作,为用户带来众多品牌车型在内的折扣或直降优惠,其中比亚迪的宋、元、S7指定车型指导价的一半购车,为用户送上实实在在的购车福利,受到用户的热烈追捧。

另外,用户只需花费1元钱,便有机会在由厂商举办的抽奖活动中获得多款车免费使用权,更多多款品牌车型购车券、免费保养权等好礼。

好玩又实用 体验拍照识车黑科技免费开走4款车

汽车之家更有炫酷又贴心好用的黑科技产品登场。“拍照识车”是汽车之家的首创智能AI黑科技产品,对于汽车小白用户来说,遇见看不懂的车型,对准车身任意部位拍一拍,就可以精准识别车型等信息,一扫“车盲”烦恼。

汽车之家上线拍照识车赢金牌体验官活动,用户只需在活动期间打开拍照识车页面,体验拍照识车功能,拍摄识别当日指定车型,便有机会成为哈弗H6(新款)、WEY VV5、宝骏510、五菱宏光s3四款车的超级体验官。

“家家金融”普惠用户 拉动销售额再升级 不用再为“钱袋”烦恼。金融助购将继续献礼

汽车之家双11.11“超级品牌日”,推出0利率、低利率大力度贴息购车优惠,帮助用户低首付、低利率完成购车。汽车之家业内首创“先拿钱”贷款产品,用户不仅能在在线获取信用授信,还能直接在线提款。相比传统车贷,用户无需办理抵押手续,又可节省可观的金融服务费,降低用户购车门槛;联合平安推出定制化金融产品“家小贷”,用户可享受申请最高3万元现金、免息使用30天-60天的福利。

同时,家家金融还推出10多款价格大幅下降的畅销车型供金融购车用户“秒杀”,还有iPad mini 2、Apple Watch等大奖豪礼。

汽车之家超级品牌日还在继续中,将持续到11月11日,还不快来!

默小姐的美食日记50

阿生海鲜: 地道温州野生海鲜火热来袭嘉兴



温州是临海城市,岛屿、海洋资源非常丰富。所以,海鲜也自然是各家各户的最爱。对于超级爱吃海鲜的人,吃一顿地道的温州特色海鲜,简直就是味蕾的享受。

为探究“温州野生海鲜”真谛,帮助嘉兴的吃货们找到地道美食,最近,默小姐美食日记之约饭活动第48场来到了阿生海鲜楼一探究竟,以优惠的体验价格带给吃货爱好者优质的海鲜享受。

阿生海鲜楼在南湖区泰富广场6号楼,对于住在南湖区和秀洲区的亲来说,交通都很便利,就在嘉兴学院附近。

走进阿生海鲜楼,店内环境优雅别致,古色古香,为打造优越的环境,店家特意装饰布置诸多画卷,俨然一片小桥流水墨景,让人就餐之余,同时感受别样江南风情。

此次默小姐为大家准备了八道热菜、凉菜六味、刺身一份,再加上点心、主食和炖品。一盘盘海鲜佳肴上桌之时,顿时满屋溢香,让人不禁有垂涎之冲动!吃货们大快朵颐,满脸陶醉。

海鲜大餐内容非常丰富,聚集了几乎所有时令海鲜,东海野生黄鱼、野生小蛸螞、蛸螞虎鱼、硬壳虾、野生望潮拼鱼盘等,还有三文鱼拼牡蛎刺身拼盘。种类多,分量也大,摆放精美,无论是视觉效果还是感官比较震撼。

蛸螞虎是以野生小虾,小蟹为食的浅海滩涂野生海鱼,性情凶猛,但其营养价值极高;

蛸螞是产自温州乐清清江镇,自古



清江盛产上好蛸螞,鲜美可生醉;野生蛸螞,外形第一眼像菜场的青蟹,它们之间最大的差距是产地和口感,香味!诸如此类,不一列举,除去海鲜,值得一提的便是他的凉菜点心主食,店里的凤爪是每天的新鲜鸡爪,当天去骨,不加任何添加剂,健康美味。萝卜丝饼和猪油糕,是温州地方特色小吃,现场制作,对于在嘉兴的温州人,具有很浓重的家乡味道。在此,默小姐推荐了自己最爱的主食——海鲜炒粉干,几乎是每桌客人必点的主食!经过十几分钟的翻炒,香喷四溢!

温州的文化带到嘉兴!! 酒店二楼设有8个包厢。5个独立卡座,一楼大厅有10个卡座,同时可容纳200人用餐。特别适合宴请宾客,举办庆功宴,生日宴,同学聚会等喜庆宴席!

“我们对于海鲜的新鲜度与品质非常负责。”阿生嫂请出了家里的两宝:公公凌晨2点采买,父亲下午4点送到店内!行成一条完整的供应链,这样,阿生海鲜楼的海鲜是每天发货,每天好新鲜!

阿生海鲜楼主营温州野生小网海鲜,其次索罗温州各地的有名小吃!把



默小姐的福利

活动时间: 11月11日 20:00-21:00

活动地点: 阿生海鲜楼

地址: 南湖泰富广场6号楼

链接扫一扫 定制你的幸福

微信扫一扫 定制你的幸福