

一觉醒来,脖子不能动了

吴霞/文

几乎人人都有过落枕的经历,但落枕究竟是什么?落枕真能不治而愈吗?武警嘉兴医院康复理疗科专家解释,落枕并不是一种特定的病。导致落枕的原因有很多,比如:睡觉时吹空调太凉了、睡觉姿势没摆好、枕头过高过低……但归根结底,都是颈椎出了问题。换言之,在落枕发生前,颈椎已经处于一个不稳定状态了。

虽然,对于大多数人来说,落枕带来的不适和疼痛症状在休息后就会自行减轻。但在了解落枕发生根源以后,我们就能知道,落枕并不是“小事儿”。患者所谓的“好了”只能说是机体适应了落枕的症状,而落枕的实质——颈椎不稳定并没有得到改善。专家指出,长此以往可能会发展为习惯性落枕。

落枕后除了“按兵不动”等不适感自行消退,还有其他辅助的家庭治疗措施吗?专家建议分阶段进行以下处理:落枕发生的48小时内,只能进行冷敷,患者可用毛巾包裹细小冰粒敷落枕处,每天2次,每次

15-20分钟;严重者可每小时敷一次。48小时后,如果炎症疼痛减轻,可考虑热敷。患者可用热毛巾湿敷,亦可用红外线取暖器照射,还可用盐水瓶灌热水干敷。

与此同时,配合做按摩操也可适当减轻痛楚:将左手或右手中、食、无名指并拢,在颈部疼痛处寻找压痛点(多在胸锁乳突肌、斜方肌等处),由轻到重按揉5分钟左右,左右手交替进行。用小鱼际(小拇指相连的掌侧)由肩颈部从上到下,从下到上轻快迅速击打两分钟左右。最后进行头颈部前屈、后仰、左右侧偏及旋转等活动,此动作应缓慢进行,切不可用力过猛。

注意睡眠姿势,枕头不宜过高、注意颈部保暖都是预防落枕行之有效的办法。

最后,需要特别提醒的是,有些人不仅“落枕”频繁发生,还伴有头晕、手指发麻、手臂发沉等症状,这很可能是由颈椎病诱发的经常性落枕,建议尽早到正规医疗机构诊治并处理。

图说新闻



日前,南湖区市场监管局组织机关支部全体党员,集中开展了“十九大专题学习研讨”主题党日活动,并通过党员过政治生日,“戴党徽”、重温入党誓词等仪式来增强广大党员的党性意识,牢记每一位党员的使命。主题党日以“十九大知识应知应会”为形式,对党的十九大报告开展专题的研讨和学习,旨在加强学习贯彻十九大精神的穿透力和感染力,深入学习领会习近平总书记的报告精神,进一步提高思想认识,坚定理想信念,不忘初心,牢记使命。活动中,全体党员来到南湖革命纪念馆的宣誓墙前,在局党委书记宋晓平同志的带领下,全体党员在宣誓墙前庄严的再一次宣读了入党誓词。

潘争鸣 秦立文/摄

分类管理 放管结合 口岸通关再提速 嘉兴口岸入境船舶电讯检疫已达六成以上

为了服务地方政府对外经济贸易发展,不断提高口岸通关放行速度,自6月1日起,嘉兴口岸推广船舶电讯检疫试运行。截至当前,口岸入境船舶307艘次,电讯检疫198艘次,占比达64.5%,检疫时长平均缩短3小时/艘次,总体为企业节省近千小时。

近年来,嘉兴口岸对外贸易稳步增长,国际疫情疫病形势却日益严峻,既要管得住,又要放得快,这给新时期船舶检疫工作提出了新要求。为妥善解决这一矛盾,嘉兴检验检疫局推广船舶电讯检疫工作,对入境船舶开展风险评估,结合发航国家和途径港口疫情流行情况、企业诚信等级等因素将船舶划分为不同风险等级,并给予相应的检疫方式,做到有的放矢,分类管理。在

推广电讯检疫的同时,加强对中风险船舶的后续监管抽查比例和力度,实现放管结合。此外,对电讯检疫申请、审批流程进行改革,由纸质材料申请转变为电子申请,并在网上完成审批,减少企业往返检验检疫机构的次数,实现“最多跑一次”。

电讯检疫的推广不仅为企业节省了大量的时间,也避免了滞港费、合同违约金等费用的产生。与此同时,通过强化后续监管,加大对中、高风险船舶的检疫查验力度,有效阻止疫情传入传出。6月至今,嘉兴口岸共发现各类有症状人员36例,确诊传染病12例。检验检疫局将完善电讯检疫工作规范,努力实现国际航行船舶在嘉兴口岸“无疫通行”。

章鸣泽 刘昕能 占晓蕊/文

不离媒体情怀 不懈创新投入 2018年度《钱江晚报》火热征订中



2018年度《钱江晚报》大征订正在火热进行中。本报创刊三十年,不离媒体情怀,不懈创新投入,不忘为用户创造价值。《嘉兴生活》周刊则充分发挥省级媒体品牌优势,更具针对性地细化服务地方读者,为《钱江晚报》的嘉兴订户每周送上一

份“精神大餐”。

11月17日-19日,本刊编辑部前往2017第十三届嘉兴汽车文化博览会现场(国际会展中心)进行报刊征订,受到了广大嘉兴市民的一致好评。正是因为这些可爱的读者,我们立足情系万家、服务民生的办刊宗旨不断探索前行。同时,本报的征订广告还在嘉兴电视台新闻频道播出,市区华庭街、体育中心等地的电子大屏上也有持续呈现。在此,欢迎广大嘉兴读者致电钱江晚报嘉兴发行站热线:0573-8260000进行报刊订阅。

章鸣泽/文

晨风荐歌(23)

情深意切的赤壁之醉

大江东去,浪淘尽、千古风流人物。故垒西边,人道是、三国周郎赤壁。乱石穿空,惊涛拍岸,卷起千堆雪。江山如画,一时多少豪杰!

遥想公瑾当年,小乔初嫁了,雄姿英发。羽扇纶巾,谈笑间、檣櫓灰飞烟灭。故国神游,多情应笑我、早生华发,人生如梦,一尊还酹江月。

——《念奴娇·赤壁怀古》

在我们高中的教科书里出现了这篇源自于苏轼笔下的词《念奴娇·赤壁怀古》。这篇词中描述的是周瑜与小乔。那么,除了苏轼,林俊杰的歌里也唱出了他们之间的美好爱情。

《醉赤壁》是林俊杰演唱的一首歌曲,由林

俊杰作曲,方文山作词。收录在林俊杰2008年10月18日发行的专辑《JJ陆》中。这首歌曲是网络游戏《赤壁online game》的主题曲。

林俊杰,出生于新加坡,新加坡男歌手、音乐制作人。

《醉赤壁》是一首中国风的情歌,曲调温柔浪漫,别有一番韵味。这首歌曲有一种比较纯粹的中国古典韵味,充满古典气息,对三国人物有一种独特的诠释。这首歌曲道出了周瑜和小乔之间的美好爱情。不论是前世还是今生,周瑜最爱的永远是小乔,表达出了周瑜对小乔的用情深。

《醉赤壁》的醉不是醉酒的醉而是陶醉的醉,为周瑜与小乔情深而醉。

前世谁在泪语纷纷,一次缘份结一次绳,我今生还在等。前世,出征时,你眼泪纷纷,度日如年盼君归。这一世换做我等。确认过眼神,我遇上对的人。我策马出征,马蹄声如泪奔。乱世当中我遇到你,情深意切,远去出征,声声马蹄,犹如你泪千行。

陆晨风/文



扫一扫听好歌