

# 中国约有2亿人深受颈肩腰腿痛折磨

# 专家提醒：这几类人群容易中招

二十出头的白领深受颈腰椎疼痛困扰，四五十岁的中老年人患上骨关节炎……骨科疾病来势汹汹，打得我们措手不及。

数据统计，目前我国腰椎病患者已突破2亿人，颈椎病患者也有1.5亿人，并且越来越年轻化。在我国，60岁以上人口已经超过了2亿，而据估计，其中骨关节炎患者过亿。每个人都不得不防！

压力会飙升到平卧位时的11倍。这就容易加速腰椎间盘的退行性病变，导致腰椎间盘的纤维环破裂，里面的髓核从破裂处流出，压迫到旁边的神经根(如坐骨神经)，使神经根出现水肿、粘连，从而导致腰间盘突出，引起腰痛、腿麻、腰椎痛的症状。所以，司机长时间开车，保持坐姿状态，容易导致腰间盘突出发生。

## 骨关节病成老年人“行动杀手”

骨关节病是中老年人中较为常见的关节疾病，男女均可发病。60岁以上的人口中，50%的人群在X线上有骨关节炎表现，其中35%—50%有临床表现；75岁的人口中，80%以上的人有骨关节炎症状。该病的致残率高达53%。

骨关节病好发于负重、活动多的关节，如膝、手、髋、脊柱等。如果不加以重视，就会拖成慢性疼痛，进而形成关节的畸形，最终导致关节的功能障碍、活动受限，从而会影响病人的生活质量。

**专家提醒：**“颈肩腰腿痛作为慢性病，不好治愈，选择科学的方法趁早调养是关键。尤其肩颈部十分娇弱，稍有不慎，反而造成额外损失。”

## 伏案年轻白领首当其冲

过去被视作老年病的颈椎病，现在却愈来愈“青睐”年轻白领，患者年龄已出现年轻化趋势。其中，教师、打字文员、会计、科研人员等长期低头伏案工作或头颈常向某一方向转动的人群，往往容易“中招”。

颈椎是人体中最“金贵”的部位，它上承头颅，下连躯干，既是脊椎中活动最多的部位，也是中枢神经和外周神经相连接的交通枢纽，

一旦“发生故障”，后果严重。医学上发现颈椎病至少可引发包括高血压、糖尿病、心脑血管疾病、消化道疾病、恶性肿瘤在内的全身70种病症，严重的甚至还有可能导致人体瘫痪。

## 长时间驾车易患腰椎病

职业司机是腰椎间盘突出的高发人群。有研究表明，人在保持坐姿的时候，腰椎承受的压力是最大。如果坐姿不良，则椎间盘内



扫码抢购

**胡庆余堂 医用冷敷贴**

【产品名称】：医用冷敷贴  
【规格】：10贴装  
【主要成分】：薄荷脑、冰片、樟脑、薄荷油、薄荷醇、薄荷素油、薄荷晶、薄荷脑、薄荷油、薄荷醇、薄荷素油、薄荷晶、薄荷脑、薄荷油、薄荷醇、薄荷素油、薄荷晶

扫码抢购

## 胡庆余堂 医用冷敷贴 免费体验进行中

7月11日至15日，每天前10位读者朋友凭此券到店，可在专人指导下免费体验胡庆余堂医用冷敷贴。

- ▶ **现场优惠：**凭券还可参加限量买赠活动，139元/盒(10贴)，买2盒再送1盒。仅限500盒，抢完即止。
- ▶ **温馨提醒：**近日雨水频繁、道路湿滑，中老年读者不便出门。钱报健康直购为此专门开通免费送货上门服务热线0571-87696068，您可在收到货后满意再付款。
- ▶ **预约电话：**0571-87696068
- ▶ **指定活动地点：**钱江晚报健康直购读者体验中心，杭州市体育场路184号(浙报门口)

## 文化广场

咨询电话：85311326

2019年7月11日 星期四

### 今日电影

**胜利影城**

《扫毒2天地对决》12:10/13:00/14:00/14:50/15:50/16:40/18:30/20:20  
《蜘蛛侠：英雄远征》11:50/14:05/16:20/18:35/17:40/20:00/20:50  
以当天票房信息为准！  
票房：87080142

### 今日舞台

**浙江胜利剧院**

小伢儿金舞台——《智慧树之小咕咚的魔法世界》  
时间：7月20日—21日  
10:00&15:00  
票价：80/100/140元  
剧团：北京丑小鸭卡通艺术团  
抢座热线：13738076733  
开心麻花爆笑舞台剧《皇帝的新娘》

时间：7月24日—7月27日 19:30  
7月28日 14:00 票价：1180/680/580/480/300/200/100元  
票务：大麦网1010-3721  
儿童剧《汽车总动员》  
时间：2019年8月3日—8月4日  
10:30 15:30 票价：380元/280元/180元/100元  
票务：大麦网1010-3721  
开心麻花爆笑舞台剧《旋转卡门》  
时间：8月7日—10日 19:30 & 8月11日 14:00 票价：1180/680/580/480/300/200/100元  
票务：大麦网1010-3721  
小伢儿金舞台——  
诙谐幽默儿童舞台剧《西游记之三打白骨精》

时间：8月24日—25日 10:00&15:00  
票价：80/100/140元  
剧团：北京丑小鸭卡通艺术团  
抢座热线：13738076733  
同名漫画改编奇幻儿童剧《大头兵》  
演出时间：2019年8月31日 15:30/19:30 演出票价：380元/280元/180元/120元/80元  
票务：大麦网1010-3721

### 杭州剧院

演出剧目：东野圭吾作品《新参者》  
演出时间：2019年7月13日 19:30  
票价：580、480、380、280、180、120元  
演出剧团：上海锦辉

演出剧目：俄罗斯远东少儿芭蕾舞团《灰姑娘》  
演出时间：2019年7月14日 19:30  
演出票价：480、380、280、180、80元  
演出剧团：俄罗斯远东少儿芭蕾舞团

演出剧目：英国伦敦苏乐姆弦乐四重奏音乐会  
演出时间：2019年7月22日 19:30  
演出票价：300、200、100、50元  
演出人员：威廉·纽维尔、艾米·特莱斯等

演出剧目：法国原版气球创意秀

《气球大师与小王国历险记》  
演出时间：2019年11月3日 15:00  
演出票价：380、280、180、120、80元  
演出人员：1043 productions

演出剧目：一生必听的音乐会  
钢琴小提琴大提琴浪漫邂逅音乐会  
演出时间：2019年11月10日 19:30  
演出票价：300、200、100、50元  
演出人员：谭小棠、刘霄、朱牧

● **演出信息**如有变动，请以各影院、剧院当天现场公告为准。

## 福彩15选5

第2019184期 投注总额：546896元  
中奖号码(无需排序)  
02 04 07 08 10

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	43	4287元/注
二等奖	中任意4个号	4584	10元/注

奖池累计149.8306万元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

## 福彩3D

第2019184期  
中奖号码 060  
本期投注总额：52478850元

奖等	中奖注数(注)	中奖金额(元)
单选	1120	1040
组选3	831	346
组选6	0	173

浙江销售3430656元，返奖额1462934元。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

## 福彩6+1

第2019079期 投注总额：621548元  
基本号 生肖码  
中奖号码 196905

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号和生肖码全部位位相符	0	0元
二等奖	6位基本号位位相符	1	20381元/注
三等奖	5位基本号位位相符且生肖码也相符	5	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)位位相符	59	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)位位相符，或1位基本号位位相符且生肖码也相符	900	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)位位相符	15630	5元/注

未中出奖金9189.2165万元滚入下期一等奖。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

## 福彩七乐彩

第2019079期  
总销量：5043614元  
中奖号码：基本号(●) 特别号(★)  
04 14 15 16 17 19 22 13

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●● 1注	1	1224118元/注
二等奖	●●●●●●★ 4注	4	43718元/注
三等奖	●●●●●● 177注	177	1975元/注
四等奖	●●●●●★ 449注	449	200元/注
五等奖	●●●●● 5215注	5215	50元/注
六等奖	●●●●★ 7402注	7402	10元/注
七等奖	●●●● 59612注	59612	5元/注

本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

## 中国体育彩票超级大乐透第19079期开奖公告

开奖日期：2019年7月10日  
本期全国销售金额：271,256,673元

本期出球顺序：10 13 28 35 16 05 04  
本期开奖号码：10 13 16 28 35 04 05

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	4注	10,000,000元	40,000,000元
二等奖	9注	0元	0元
三等奖	75注	704,932元	52,869,900元
四等奖	8注	563,945元	4,511,560元
五等奖	133注	10,000元	1,330,000元
六等奖	641注	3,000元	1,923,000元
七等奖	13,046注	300元	3,913,800元
八等奖	21,765注	200元	4,353,000元
九等奖	28,720注	100元	2,872,000元
十等奖	682,771注	15元	9,941,565元
十一等奖	7,003,275注	5元	35,016,375元
合计	—	—	156,731,200元

4,282,382,620.57元滚入下期奖池。  
本期开奖奖金总额为15亿元。二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透开奖奖金特别规定》分配。详见中国体彩网公告。  
本期开奖截止日为2019年9月9日，逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

## 中国体育彩票浙江省20选5第19184期开奖公告

开奖日期：2019年7月10日  
本期销售金额：137,634元  
本期开奖号码：04 09 10 15 18  
本期出球顺序：10 15 18 04 09

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	7注	2,528元
二等奖	467注	50元
三等奖	5,278注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期开奖截止日为2019年9月9日，逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

## 中国体育彩票排列3(浙江省)第19184期开奖公告

开奖日期：2019年7月10日  
本期浙江销售金额：1,314,528元  
本期开奖号码：4 4 9

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	1,106注	1,040元	1,150,240元
组选3	556注	346元	192,376元
组选6	0注	173元	0元
合计	1,662注	...	1,342,616元

14,022,707.52元奖金滚入下期奖池。  
本期开奖截止日为2019年9月9日，逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

## 中国体育彩票排列5第19184期开奖公告

开奖日期：2019年7月10日  
本期全国销售金额：10,626,942元  
本期开奖号码：4 4 9 5 3

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	50注	100,000元	5,000,000元
合计	50注	...	5,000,000元

267,200,071.78元奖金滚入下期奖池。  
本期开奖截止日为2019年9月9日，逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

不要让手机充斥餐桌