

“剁手族”必知的护肩知识

再过几天就要到一年一度的“双11”狂欢网购节，“剁手族”早已开始摩拳擦掌，准备“磨刀霍霍”向电脑里的“猪羊”。“剁手族”很多都是白领，平时上班就经常对着电脑，“双11”一到，更是待在电脑前好几个小时购物，甚至熬个通宵都不成问题。很多人反复如此，就会出现肩部酸痛不适的症状，这是“电脑肩”在作祟。

肩痛最爱纠缠“剁手族”

肩痛是“剁手族”用电脑太久后常引发的症状，也是人们日常生活中常见的症状，其发病率在临床上仅次于腰痛和颈痛，大约50%的成人每年至少有一次肩痛发作。

肩痛的发生，或因为座椅不合适，或不良坐姿，或键盘位置太高。这些因素让“剁手族”们或使用电脑的人们在工作过程中，肩膀肌肉始终保持紧张，极易遭受肩痛的袭击。

此外，有些人在使用鼠标、键盘时，手臂处于上抬内旋位置，使肩关节内本来用于关节缓冲的滑囊受到挤压，时间长了就发生了关节滑膜炎。如果重视不够，严重时就会产生肌腱粘连，甚至肌腱损伤导致肩关节活动障碍。

“剁手族”护肩知识知多少

许多“剁手族”出现肩部疼痛，实质上是颈椎问题引发的，颈部疼痛直接牵扯肩部两侧斜状肌发生痉挛。正常人的坐姿应是抬头、挺胸，此时颈部受力均衡。而“剁手族”久对电脑，长期低头，颈部在非生理负荷下受力增大。如何能有个购物好心情，又能保护好肩部呢？

1. 注意别让颈部肌肉陷入过度疲劳，应避免长时间低头，看电脑半小时到一小时应



资料图片

起身活动。可以隔一段时间抬起头，或深深弯腰，使颈部放松。

2. 抓住肩膀，轻轻地摇晃。按住肩膀，以1秒3次往返的节奏摇晃，最少持续30秒，能促进血液循环。

3. 出现颈肩酸痛症状，可使用热水袋热敷，或用吹风机的暖风吹吹。每次温热肩约30分钟，可加速血液循环，加快新陈代谢。

4. 手臂有支撑可以缓解肩部疼痛，但如果肩部不能自由活动，就会增加手肘、手腕

与手指的压力。所以，可购买自由活动手臂的支撑架以支撑手臂。

5. 适时做做点头操。慢慢地向前点头，尽量使下颌靠近胸部，背部的肌肉尽可能地伸展；然后缓缓仰头，直到喉部的肌肉绷紧，重复5次。

如果肩痛经过自行保健后仍得不到缓解，那么，就应该去医院求助骨科医生或康复科医生。专科医生会根据情况，制定理疗、口服消炎止痛药、局部注射等治疗方案。

(三九)

我市重视学校结核病防控与筛查

如果说发现学校结核病疫情后及时处置是一种被动预防的话，那么新生入学体检进行结核病筛查就是一种主动预防了。为有效降低学校结核病疫情的发生率，我市把预防的关口前移，在新生入学体检时就进行结核病的筛查。对检查出的结核患者进行规范的抗结核治疗，并在家里隔离一段时间，之后根据复查结果可以回校学习。这样可以有效避免由于个别新生患病而引起学校结核病蔓延。

具体的筛查步骤是：首先对入学的新生(主要是大学和中学的，小学现在不开展该项筛查)普遍做PPD实验，就是结核菌素实验，即在左前臂内侧皮下注射0.1ml的PPD针剂，在48-72小时观察注射部位的皮肤反应。根据标准划分为强阳性、中等阳性、弱阳性及阴性反应。有强阳性反应的学生需要进行胸部X线检查，即胸部透视或者拍摄胸片，观察肺部有无异常。如果发现肺部有疑似结核的异常改变，就要进行痰涂片检查及其他几项相关检查，综合各项检查结果，以确诊或者排除结核病。

对于PPD反应为强阳性但胸部检查未见异常者，可在本人或者家长自愿的原则下进行预防性服药，可有效降低以后罹患结核病的风险。

在该项筛查中有几个注意事项需要学生、老师及家长了解一下：一是该项皮试的反应时间比较长，48-72小时为观察期，其间可以洗澡，注射部位不要揉搓就行；二是注射部位可能会出现痒痒，属正常反应，不要使劲抓挠，防止抓破之后感染；三是个别学生因为体质或者正在患有某些疾病，不适合做该项检查，医务人员在检查前会统一告知，不适合做皮试的学生需要做胸部X线检查，排除患结核病的可能。

(平顶山市第三人民医院 刘晓华)

结核病防治专栏

每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识，旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdswbjk@163.com，我们会帮您咨询医生，为您解答。

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>(本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯微信平台发布)</p> <p>广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040</p>	<h3>售月季花</h3> <p>美琳月季园出售树状月季、藤本月季、月季种苗</p> <p>电话:15938901003</p> <p>地址:叶县·任店·尚武营</p> <p>网址:www.meilin-rose.com</p>	<h3>治皮肤 找贾大夫</h3> <p>十五年品质,专业治疗:白癜风、痤疮、银屑病、瘙痒性皮肤病等。</p> <p>地址:矿工路市一高东侧贾世钢友谊皮肤门诊。</p> <p>电话:2222636</p>	<h3>超凡教育</h3> <p>作文、口才、阅读、数理化</p> <p>精教新概念 13781848517</p> <h3>驾校培训</h3> <p>鹰都时尚驾校</p> <p>办驾照去鹰都,50天拿证还返现金2000元,报名送1000元礼品。</p> <p>地址:焦店立交桥北60米。</p> <p>电话:4977888 2375333</p>	<h3>汽车服务</h3> <ul style="list-style-type: none"> 平顶山金租租车18625376515 园林绿化 青苗施工养护修剪18803759991 设计印刷 黑白复印8分6158567 要印刷,找龙发8861818 天一画册纸袋纸杯13461149566 工业用品 昆仑润滑油 平顶山唯一总代理13733790996 机械制造 数控机床 精密加工 保质保期0375-3666969 二手市场 正达表行15093781313 销售、维修、收购各种名表。 新开源市场东正门直行向西路北 收废钢各种金属13503414227 律师服务 刘耀武律师15836966966 郭磊律师13937508869 夏龙调查公司13849569960 阎律师事务所2226677 商标专利 商标注册13803757329 工商代理 注册18737535133 注册代账15038800622 注册代账18603750868 注册代账13303909712 注册代账15886709992 注册代账15639978890 开锁换锁 张氏开锁行2222110 生活服务 上门修电脑15503751010 温馨专业保洁15137522068 二手空调,家电维修3881111 精品月子房游泳馆15137581185 	<h3>老年公寓</h3> <ul style="list-style-type: none"> 阳光老年护理13937583730 助听器 耳聋选配助听器13087062226 聋儿康复 免费上学资助助听器3986612 心理咨询 营养师培训15237550929 大诚心理咨询13937507536 特色美食 原味合四不腻特色猪蹄3413983 兴盛德开封特产13409490723 装饰建材 无锁孔智能防盗门 睿慧贵十万,把门打开 地址:西建材南马路东 电话:13461127613 专业批发室内门 260元、360元、560元。 厂址:开源地与新南环路交叉口西 13837595938 15837538176 (长期有效) 健康美容 陈氏独家治疗 白癜风 牛皮癣 电话:18103759766 地址:平顶山市七矿路中段 每星期六、星期日诊治 其他日一律不治 非诚勿扰 治鼻炎 15093752333 治股骨头坏死 13849889483 治鼻炎13064496378 纯中药制剂治咽喉炎15093885816 中医肝病15237557338 膏药 治宁骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569568365 15937516496 <p>友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>	
<h3>A 招聘资讯</h3> <h4>招聘</h4> <p>因业务发展需要,现公开招聘业务经理若干名,要求:能吃苦耐劳,了解互联网通信行业,有通信行业或手机销售工作经验者优先考虑。</p> <p>月薪:3000-5000元(底薪+绩效工资+奖金),能力强者可月入万元。</p> <p>电话:0375-7181369 18337510050</p> <ul style="list-style-type: none"> 聘保安、保洁18768938338 聘绘画、化工厂15333759661 招聘招生 鸿雁小区18937596811 急招文化课程教师数名 13233711112 	<h3>写字楼整层招租</h3> <p>商务办公、餐饮、超市、健身俱乐部、金融服务、名品专卖,千亿元商业体量,未来的商业中心。</p> <p>15093855500 卫东区建设路东段</p> <h3>出租</h3> <p>市工人文化宫南商南辅5间58.9m²,凯撒E区商南辅2间443.2m²</p> <p>2636037 13693755596 新城区祥云路北湖光花园商业街空房2套2636037 15036866556</p> <h3>出租</h3> <p>电子时代广场七楼整层</p> <p>1135m²13017568533</p> <h3>招租</h3> <p>神马大道加气站大型三翻</p> <p>广告牌低价15503758677</p> <h3>出租</h3> <p>开发一路写字楼,适合酒店、医院、办公,共五层80个房间。13137518399</p> <ul style="list-style-type: none"> 租房售房 8978881 340m²办公室出租18937535111 出租光南办公用房教室7037157 <h3>转让</h3> <p>营业中孕婴奶粉店</p> <p>13781074537</p> <h3>转让</h3> <p>小区便利店150m²可空房可带货</p> <p>电话:18637570028</p> <h3>安能物流</h3> <p>(最大连锁加盟)平顶山区域代理权及门店</p> <p>转让13803901178</p> <h3>转</h3> <p>武警医院附近一营业中酒店300m²左右无人打理13783202750</p> <h3>转让</h3> <p>152东门路东门279m²单间8间、卫生间,空调9台,写字台、转椅等,也可空房13569591867</p> <h3>转让</h3> <p>凌云路中段营业中精装修酒吧,可做各种高端会所,两层共300m²,2层三个包房13383751316</p> <h3>转</h3> <p>市九中北街舞蹈学校</p> <p>410m²13937522876</p>	<h3>建材店转让</h3> <p>位置佳,无人打理</p> <p>新东建材城门口13837550808</p> <h3>转</h3> <p>建设路20亩左右大农家院,有鱼塘、莲藕、果园,可建4S店、办厂,带地转让。18937528070</p> <ul style="list-style-type: none"> 酒吧证低价转让18903900365 转市中心120m²门面2210085 <h3>C 教育资讯</h3> <h4>职称论文</h4> <ul style="list-style-type: none"> 职称论文发表18803750101 专业职称CN论文发表7186168 <h4>招生</h4> <h3>增彩技校汽修专业</h3> <p>汽车维修、汽车营销学历班;维修工技能提升班:电路识读班、汽车电工班、自动变速器班、机电一体班;车主培训班:增彩汽修学五天,常见故障会判断,维护保养都会干,科学用车享清闲。13603751636 黄</p> <h3>培训</h3> <p>(1)建筑十大员:施工员、质量员、安全员、试验员、测量员、机械员、资料员、材料员、劳务员、预算员</p> <p>(2)技能工:架子工、砌筑工、抹灰工等</p> <p>(3)塔吊司机、塔吊指挥员、电工</p> <p>电话:3670008 13353751558 田老师</p> <h3>李老师初中培优</h3> <p>各科一对一、一对二13733793987</p> <h3>无忧数理化</h3> <p>高一、高二高三晚班18237500052</p> <h3>崔妈</h3> <p>招生十年感统-12岁,注意力不集中、多动、胆小自闭症儿童语言课程13783283381</p> <h3>电工焊工</h3> <p>培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话:2963913</p>	<h3>写字楼整层招租</h3> <p>商务办公、餐饮、超市、健身俱乐部、金融服务、名品专卖,千亿元商业体量,未来的商业中心。</p> <p>15093855500 卫东区建设路东段</p> <h3>出租</h3> <p>市工人文化宫南商南辅5间58.9m²,凯撒E区商南辅2间443.2m²</p> <p>2636037 13693755596 新城区祥云路北湖光花园商业街空房2套2636037 15036866556</p> <h3>出租</h3> <p>电子时代广场七楼整层</p> <p>1135m²13017568533</p> <h3>招租</h3> <p>神马大道加气站大型三翻</p> <p>广告牌低价15503758677</p> <h3>出租</h3> <p>开发一路写字楼,适合酒店、医院、办公,共五层80个房间。13137518399</p> <ul style="list-style-type: none"> 租房售房 8978881 340m²办公室出租18937535111 出租光南办公用房教室7037157 <h3>转让</h3> <p>营业中孕婴奶粉店</p> <p>13781074537</p> <h3>转让</h3> <p>小区便利店150m²可空房可带货</p> <p>电话:18637570028</p> <h3>安能物流</h3> <p>(最大连锁加盟)平顶山区域代理权及门店</p> <p>转让13803901178</p> <h3>转</h3> <p>武警医院附近一营业中酒店300m²左右无人打理13783202750</p> <h3>转让</h3> <p>152东门路东门279m²单间8间、卫生间,空调9台,写字台、转椅等,也可空房13569591867</p> <h3>转让</h3> <p>凌云路中段营业中精装修酒吧,可做各种高端会所,两层共300m²,2层三个包房13383751316</p> <h3>转</h3> <p>市九中北街舞蹈学校</p> <p>410m²13937522876</p>	<h3>会计培训</h3> <h4>三二一会计</h4> <p>入门、实操、考证 18637560176</p> <h4>立信会计</h4> <p>注册会计师 注册会计师 注册会计师 注册会计师</p> <p>本月8日开课 13781866138</p> <h4>三厚会计</h4> <p>厚积薄发 厚重成行</p> <p>18637567079 厚德载物</p> <h3>D 商务资讯</h3> <ul style="list-style-type: none"> 办400电话/做网站4001058400 POS机 拉卡拉POS机 招市级代理和业务员,批发封顶POS,T+0实时到账POS,公务卡信用卡服务,切机免费,手机POS免费。 0375-2221221 地址:建开西北角3楼 专办POS机,一机10商户纯移动支付,装机送加油卡。18637563993 金融资讯 股票一对一账户、配资 齐经理:13071766685 无抵押无担保借款 18203750852 招聘信贷精英 15837500217 借款 专业房产抵押贷款 专业车辆抵押贷款 15837500217 刷·还 15539792519 刷·还 13937591549 刷·还·低 13071777253 刷卡可积分 15803758228 刷卡免费手机POS13137521912 信用卡服务13937598795 代还信用卡15137597262 	<h3>设计印刷</h3> <ul style="list-style-type: none"> 黑白复印8分6158567 要印刷,找龙发8861818 天一画册纸袋纸杯13461149566 工业用品 昆仑润滑油 平顶山唯一总代理13733790996 机械制造 数控机床 精密加工 保质保期0375-3666969 二手市场 正达表行15093781313 销售、维修、收购各种名表。 新开源市场东正门直行向西路北 收废钢各种金属13503414227 律师服务 刘耀武律师15836966966 郭磊律师13937508869 夏龙调查公司13849569960 阎律师事务所2226677 商标专利 商标注册13803757329 工商代理 注册18737535133 注册代账15038800622 注册代账18603750868 注册代账13303909712 注册代账15886709992 注册代账15639978890 开锁换锁 张氏开锁行2222110 生活服务 上门修电脑15503751010 温馨专业保洁15137522068 二手空调,家电维修3881111 精品月子房游泳馆15137581185 	<h3>老年公寓</h3> <ul style="list-style-type: none"> 阳光老年护理13937583730 助听器 耳聋选配助听器13087062226 聋儿康复 免费上学资助助听器3986612 心理咨询 营养师培训15237550929 大诚心理咨询13937507536 特色美食 原味合四不腻特色猪蹄3413983 兴盛德开封特产13409490723 装饰建材 无锁孔智能防盗门 睿慧贵十万,把门打开 地址:西建材南马路东 电话:13461127613 专业批发室内门 260元、360元、560元。 厂址:开源地与新南环路交叉口西 13837595938 15837538176 (长期有效) 健康美容 陈氏独家治疗 白癜风 牛皮癣 电话:18103759766 地址:平顶山市七矿路中段 每星期六、星期日诊治 其他日一律不治 非诚勿扰 治鼻炎 15093752333 治股骨头坏死 13849889483 治鼻炎13064496378 纯中药制剂治咽喉炎15093885816 中医肝病15237557338 膏药 治宁骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569568365 15937516496 <p>友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>