



# 冬季脑卒中高发 预防保健操学起来



冬季为心脑血管病高发季节,脑卒中就是其中一种危害性极高的疾病。对于脑卒中,日常保持健康的生活方式、控制危险因素才能有效预防。而一旦发生脑卒中,快速进行识别和救治非常关键。下面一起来了解脑卒中的知识,并跟随视频学习脑卒中预防保健操吧。

## 什么是脑卒中?

脑卒中又叫做“中风”,是一种急性脑血管病,它是由脑血管突然破裂或者脑血管阻塞而导致脑功能障碍的一种疾病,包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。其中,缺血性脑卒中也称为“脑梗”;出血性脑卒中主要包括脑实质出血、蛛网膜下腔出血等。

## 脑卒中有什么危害?

脑卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率等特点。脑卒中的存活者当中有相当一部分病人会遗留有不同程度的残疾,比如半身不遂、语言功能障碍导致生活不能自理,有的患者还患上抑郁症或者血管性痴呆等并发症。

## 脑卒中前兆,如何判断?

判断脑卒中简单快速的办法是FAST准则:

**F(Face,脸):**患者是否能够微笑?是否感觉一侧面部无力或者麻木?

**A(Arm,手臂):**患者能顺利

举起双手吗?是否感觉一只手没有力气或无法抬起?

**S(Speech,说话):**患者能流利对答吗?是否说话困难或言语含糊不清?

**T(Time,时间):**如果上述三项有任何一项存在,要立即拨打急救电话120。

## 脑卒中高危人群

脑卒中易患人群主要是“三高”人群(血压高、血糖高、血脂高的人群)、长期吸烟酗酒的人、心脏病(如心房颤动)患者等。此外,年龄越大脑卒中发病率越高,一般55岁到65岁年龄段更易发。

## 脑卒中如何预防?

**控制血压。**高血压是卒中最重要的危险因素。控制血压水平低于140/90mmHg可明显减少卒中的发生。高血压患者要低盐饮食,规律地运动锻炼和控制体重,在医生指导下服用药物。

**控制血糖。**糖尿病可增加罹患卒中的风险,糖尿病病人应控制饮食总量并合理膳食,加强体育锻炼,应在医生指导下进行药物治疗,并注意监测血糖及做好记录。

**戒烟、酒。**经常吸烟会影响血管和血液系统。过量饮酒会使胆固醇升高,导致动脉硬化,易引发脑卒中。

**养成健康生活方式。**合理膳食、适量运动、劳逸适度、睡眠充足。(据新华网)

# 手机不离手?脖子快废了?搞搞小动作!

有没有一瞬间,觉得恐怕自己的脖子已经比发际线更早进入衰老期了?

长期加班伏案,每天忙追剧、刷某宝,无论吃饭、睡觉、工作、通勤,甚至蹲马桶,一刻都离不开手机。看手机可能是你早上睁眼做的第一件事,也是你在睡觉前做的最后一件事。

真相了!只是慢慢发现,看手机获得的快乐和回报越来越少,带来的痛苦和迷惑却越来越多。比如,为什么我们都成了“低头族”?为什么好好的脖子就成了“手机脖”?

## 玩着玩着 就会撑不住

手机改变了我们的生活,也改变了我们的脖子。在我们低头时,前屈极限(下巴碰到胸骨的状态)只能是45°。如果前屈幅度达到30°时,就会严重影响到颈椎。说得更形象一点:

低头玩手机,相当于头顶50斤的重物。时间久了,你的肩颈就有撑不住的时候。

想要了解一下自己的肩颈负重到了什么程度?来,先跟着我做几个动作吧:

含胸时,做一个深呼吸,感觉你的胸腔可以打开多少。然后舒展你的身体,在抬头挺胸的姿态,再次做一个深呼吸。

## 感觉有什么不一样?

有人会说:“哇塞!我感觉我的呼吸变得更深,更有力度了。”

答对了!当你体态正确的时候,感知到的会是不一样的世界!人的肩颈就像人体的十字路口,在身体结构中有着至关重要的作用。头部的运动和上肢肢部的运动,都与你的肩颈“关系重大”。即便只是一个深呼吸,当你含胸时,肺部受到挤压,没有很好地舒张开,导致呼吸不顺畅。长此以往,可能会使胸廓变形,胸腔容积缩小,正常呼吸活动的幅度都会受到限制,最终影响到肺活量和呼吸

的通气量,甚至导致呼吸困难和喘息等症的发生。

这还不是最严重的!肩颈还是大脑的“总开关”,上注于头部和面部的血液都要经过肩颈,如果第七颈椎棘突下凹陷处大椎穴位置发生淤堵,就会出现你并不想拥有的“富贵包”,会引起头晕、头痛、失眠多梦等症状,严重的还可能引发中风、脑梗等。

## 拯救“手机脖”斜方肌说了算

很多女生都羡慕别人的一字直角肩和纤长的天鹅颈,但对“低头族”来说,离完美的肩颈部线条只能是越来越远。还有更多难言之隐,时刻提醒你生活艰难:

- 1.只要转脖子,就会发出很酷的咔咔声(颈部肌肉僵硬)
- 2.想要随意点头、仰头及转头?难!(颈椎曲度变直)
- 3.不管平视还是走路时,都会出现难看的探脖
- 4.本来就短的脖子更短了(总是前倾盯着屏幕,会缩短脖子的肌肉)
- 5.你的脸颊和下巴,松弛得更快一些(更多的地心引力,导致下颌松垂、脸颊下垂等)

怎样救“手机脖”?脖子下面那块斜方肌很关键。斜方肌,它从我们的颈部一直向下延伸到中背部,就像一个漂亮的披肩。根据其肌纤维走向,分为上、中、下三条。它的作用简单说,就是在日常活动中帮助我们扭转肩胛骨、耸肩、收肩、挺背等。

在低头时,上斜方肌承担了整个头部的重量,被迫长期保持拉伸状态。加上如果本来也不强壮,仿佛一个瘦弱的人每天负重几十斤,还得不到休息,时间长了就容易造成肌肉僵硬,相关肌肉间不平衡,最后导致肩颈劳损,出现疼痛。

如果长时间含胸,肩胛骨向下压迫胸腔,后背的下斜方肌等肌肉群长时间没有“参与工作”,久而久之,后背的肌肉变得更加无力,会形成圆肩、驼背。

## 这3个动作为“打工人”减负

认识了斜方肌,接下来就要了解它,看看它喜欢什么,不喜欢什么。下面这3个动作,做好了能有效“调动”斜方肌,为你的肩颈减负!

### 动作1:放松式

做这个动作时,无需用手牵拉,只要运用自身的力量,缓慢而有控制地进行对抗,这样才最安全,脖颈也不会受伤。

**动作分解:**首先,单侧肩膀下沉,头往相反的方向拉伸,眼睛正前方,保持几秒钟。

然后颈部回旋,眼睛看向斜上方,回旋时拉伸,保持几秒钟。

再回收下颌,看向斜下方,保持几秒钟。

这一组动作,可以使斜方肌的上、中、下三个部位,都得到拉伸放松。

### 动作2:肘绕肩式

这个动作要求你,用盘腿的姿势先坐下。如果身体坐不正直,可以在坐骨下方垫上几本书或者硬物,帮助做到挺胸拔背。因为放松肩颈的时候,肩颈以下的所有位置都要正位,肩颈才能得到正确的锻炼。就像盖楼一样,如果下面都是歪的,那越往上盖,楼房就会越歪。

### 动作分解:

我们首先让坐骨坐实,手指放于肩上,持平。

手肘向前划,手肘相碰。

手肘向上划圆,向上时鼻吸气,肋骨始终绷紧,绷住力量,不要向前突,手背在头后相逢。

手肘向下,“喝”字吐气,放松。做这个动作时,脖颈始终向上,肩的力量始终向下,脖颈才能更好地延展。

### 动作3:投降式

**动作分解:**双手抬平,屈肘,五指张开吐气向下,肩胛下沉,向下用力,反复几次。

这3个动作,不妨视为“护脖秘籍”,天天常抓不懈,同时改掉低头习惯。(据新华网)

### 江西星火狮达科技有限公司年综合利用60000吨有机硅废物技术提升改造项目环境影响评价第二次公告

江西星火狮达科技有限公司年综合利用60000吨有机硅废物技术提升改造项目环境影响评价征求意见稿现已形成,按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号),征求与项目环境影响有关的意见,公开信息如下:

一、环境影响评价征求意见稿  
公众可自公示之日起10个工作日内到本公司查阅纸质版环境影响评价报告书,地址为:江西新干县盐化城江西欧氏化工有限公司厂区内。环境影响评价征求意见稿全文链接为:https://pan.baidu.com/s/1P-VibhmyPzsbTVnj22132A,提取码:7eas

二、征求意见稿的公众范围  
本次征求意见稿的公众范围主要为评价范围(约2.5公里范围,不限)内的保护目标、相关部门和机关、事业、企业单位代表等。

三、公众提出意见的方式和途径  
公众打电话或发电子邮件给建设单位。  
联系电话1:谢总 13970216415;  
联系电话2:刘浩 0791-88116290 电子邮箱:563605075@qq.com。

公众意见表链接:  
https://pan.baidu.com/s/1be0k7vKQhDhxzoGS86nnEw 提取码:8cek

四、公众提出意见的起止时间  
本次信息公开时间为自公示之日起10个工作日内。 特此公告  
江西星火狮达科技有限公司 二〇二一年一月十三日

### 公告

张友标、黄小琴:本院受理原告张才昌诉你们民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你们公告送达本院(2020)赣1002民初2501号民事判决书。自公告之日起60日内来本院领取民事判决书,逾期则视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于江西省抚州市中级人民法院。逾期本判决即发生法律效力。  
江西省抚州市临川区人民法院

### 江西省南昌市青云谱区烟草专卖局公告

青烟烟罚送公字(2019)第3601040201910087号  
万国平:2019年8月16日本局对江西省南昌市青云谱区徐家坊客运站行包房内查获万国平无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条对于依法查获的烟草专卖品,自烟草专卖行政主管部门采取张贴公告、发布公告等措施之日起三十日内无法找到当事人的,经本烟草专卖行政主管部门负责人批准,可以采取变卖等处理措施,变卖款上缴国库。特此公告  
江西省南昌市青云谱区烟草专卖局 2021年1月13日

### 江西省南昌市青云谱区烟草专卖局公告

青烟烟罚送公字(2019)第3601040201910105号  
龙潜云:2019年9月12日本局在江西省南昌市东湖区象山北路133号3单元109室查获龙潜云未在当地烟草专卖批发企业进货一案,本局根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条对于依法查获的烟草专卖品,自烟草专卖行政主管部门采取张贴公告、发布公告等措施之日起三十日内无法找到当事人的,经本烟草专卖行政主管部门负责人批准,可以采取变卖等处理措施,变卖款上缴国库。特此公告  
江西省南昌市青云谱区烟草专卖局 2021年1月13日

### 江西省南昌市烟草专卖局收回烟草专卖许可证公告[2021]年第1号

因下列烟草专卖零售许可证有效期满六个月以上未办理相关手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定,现予以公告,请以下5位持证户办理换证、恢复营业或歇业申请。公告一个月期满后,本局将依法予以收回。我局地址:江西省南昌市南昌县澄湖大道969号,联系电话:0791-85762760。

许可证号	负责人(经营者)姓名	经营地址
360322115722	钟春南	萍乡市上栗县东源乡空塘村屋场里4号
360322106609	陈武	上栗县鸡冠山乡三垅村
360322101451	刘建	上栗县上栗镇沿河路
360322115913	林波	江西省萍乡市上栗县上栗镇胜利北路
360322116177	刘海清	江西省萍乡市上栗县彭高镇319国道边(荣氏电器旁)
360322115641	刘伟平	萍乡市上栗县上栗镇李畋大道
360322105966	刘汝剑	上栗县上栗镇刘乃路

江西省上栗县烟草专卖局 2021年1月13日

### 拍租公告

受委托,我公司将公开拍卖下列标的,现将有关事项公告如下:

- 一、项目编号:CG[2021]01号
- 二、拍卖标的及起拍价(设保留价):永新县禾川镇粮贸街8号门面三年租赁权,面积164㎡,用途:营业,起拍价:18.7万元/年,竞买保证金:3万元。
- 三、标的展示时间:自公告之日起至2021年1月27日;标的展示地点:标的所在地。
- 四、竞买保证金到账截止时间:2021年1月27日下午4时止。
- 五、拍卖时间:2021年1月28日上午9时30分。拍卖地点:永新县公共资源交易中心三楼。
- 六、报名须知:1.有意竞买者,请将竞买保证金在到账截止时间前转账至以下账户:户名:永新县公共资源交易中心;开户行:中国农业银行永新县支行;账号:14072101040007931。2.竞买登记:凭竞买保证金到账证明在拍卖会开始前至拍卖会现场办理竞买登记手续。3.登记时须按《竞买须知》的要求提供身份证明材料。4.竞买保证金以实际到账为准,否则将失去竞买资格。
- 七、联系方式:拍卖公司:13755467588 陈先生、江西吉安赣新拍卖有限公司 2021年1月13日

### 减资公告

江西墅瑞建设工程有限公司(统一社会信用代码:91360121MA398GFT0H)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币800万元减少为人民币200万元,请相关债权人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。  
江西墅瑞建设工程有限公司

### 注销公告

南昌市高新技术产业开发区辉煌水产养殖专业合作社(统一社会信用代码:93360106566251159A)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请相关债权人自本公告见报之日起45日内与本社联系。  
南昌市高新技术产业开发区辉煌水产养殖专业合作社

### 减资公告

江西舒丰商务咨询有限公司(统一社会信用代码:91360102MA3991RP9X)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币1000万元减少为人民币8万元,请相关债权人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。  
江西舒丰商务咨询有限公司

### 减资公告

南昌青腾科技发展有限公司(统一社会信用代码:91360103696094462J)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币2000万元减少为人民币200万元,请相关债权人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。  
南昌青腾科技发展有限公司