



经常腰疼千万别大意！

可能是这些原因引起的……

腰是人体重要部位之一。

然而，在生活中腰疼十分普遍，甚至已经成为跨越年龄的一种通病。

二三十岁的人，五六十岁的腰……动不动就喊腰疼……

要知道，腰一疼，一整天的工作和心情都会受到影响。毕竟，它可以疼到你怀疑人生……

那么，为什么会会出现这种情况？腰疼是怎么引起的？又该如何治疗？

接下来，就给大家认真科普一下。

腰痛就是腰椎间盘突出吗？

提起腰痛，很多人的第一反应就是得了腰椎间盘突出。而实际上，腰痛的病因有很多，比如：
久站久坐了一天腰痛，考虑是腰部软组织疲劳所致。

如果疼痛放射到了腿部，出现腿疼腿麻，考虑是腰椎间盘突出症。

中青年患者，突发难以忍

受的腰疼，考虑可能是肾结石。

中老年患者，突然打个喷嚏，搬重物导致剧烈的腰痛，可能发生了胸腰椎压缩性骨折。

肿瘤患者的腰痛，则要警惕恶性肿瘤的骨转移。

风湿疾病，如类风湿关节炎、强直性脊柱炎等也会导致腰痛。

腰闪了是怎么回事？

很多人特别是中老年人，都曾经历过一件尴尬的事情——不小心“把腰闪了”。

闪腰后，腰部疼痛剧烈，严重影响活动，甚至出现水肿。

那么，闪腰又是怎么回事？

腰闪了是因为腰部受力过大或受力不平衡时（如弯腰搬重物、迅速扭转腰部）腰部的软组织发生撕裂，即“伤筋”，把腰

的“筋”给拉伤了。

外力的作用加之腰部软组织的损伤，还可能会导致腰椎小关节的错位，发生滑膜嵌顿，牵拉神经，造成腰痛。老年人闪了腰，则更要小心，及时就医。因为可能“动骨”，即老年人骨质疏松，闪了腰很可能直接出现椎体压缩性骨折，即直接把椎体压扁了。

腰痛要做手术吗？该如何治疗？

腰痛的治疗方案，要根据腰痛的原因来决定。

1、腰部的软组织损伤：急性期推荐卧床，口服、外用非甾体类抗炎药、营养神经的药物保守治疗即可，这一时期不建议推拿按摩治疗，因为可能加重炎症刺激。

慢性的软组织劳损造成腰痛，可以口服药物或外用膏药改善症状，同时可到正规机构接受康复治疗。

2、腰椎间盘突出症：大部分腰椎间盘突出患者经保守治疗（如卧床休息、口服药物、牵引、按摩等）均可改善症状，成功率80%—90%，因此腰椎间盘突出症还是首推保守治疗。

当出现马尾神经麻痹（表现为大小便功能障碍，肛门麻木）时应尽早手术治疗。

当病史超过6—12周，系统的保守治疗无效、反复发作甚至症状加重，或疼痛剧烈不可忍受，严重影响工作生活时，则考虑手术治疗。

3、肾结石：肯定要适时手术治疗。

如何预防腰痛？

预防腰痛，首先要养成正确的用腰习惯，即避免久坐、久站，避免过力用腰。

此外，还要平时加强腰背部的肌肉力量训练，推荐练习“小燕飞”动作。

中老年人预防腰痛，要重视骨质疏松的防治。

“人老先老腿”，老年人膝关节的发病率很高，积极治疗膝关节炎也可减轻腰痛。因为随着膝关节的功能障碍及畸形的加重，会导致腰部的负荷增加，造成腰椎疾病的加重。 **（据科普中国）**

让人猝死的心肌缺血有6个典型症状

很多人也许会疑惑，什么是心肌缺血？心肌缺血有哪些表现？要回答这些问题，首先要了解心脏的供血情况。

畸形、炎症、栓塞等都可以造成血管狭窄或闭塞，造成心肌缺血，甚至诱发心肌梗死。

心肌缺血有6个典型症状

心肌缺血是怎么回事

为心脏输送血液的血管称为冠状动脉。冠状动脉有三个主要分支：左前降支、左回旋支和右冠状动脉，分别供应心脏一部份区域的心肌。

心肌缺血多发生在40岁前后，平均患病率约为6.49%。心肌缺血是中老年人的常见病和多发病，在日常生活中如果出现下列情况，要及时就医，尽早诊疗。

心脏每天一刻不停地工作，为全身的器官和组织（包括其自身）供应富含人体代谢所需营养物质和氧气的血液。正常情况下，冠状动脉扩张，血流量相应增加，以满足心脏增加的需求和消耗，保持“供需平衡”，不至于发生因消耗增加或供应不足导致的心肌缺血。

1.在工作劳累或精神紧张的时候，感觉胸骨背后或胸前区有闷胀痛或紧缩样的疼痛。这种疼痛可向左肩、左上臂放射，并持续3~5分钟，使人出大汗。马上休息，会慢慢自行缓解。

若冠状动脉严重狭窄，同时又没有很好的侧支循环代偿，相应部位的血流可能减少，其供应的这部分心肌也会受到影响，导致心肌收缩力减弱，心脏功能受影响。

2.进行体力活动时，出现胸闷、心悸、气短等症状，适当休息后又自行缓解。

如果冠状动脉内发生斑块破裂或有血栓形成，导致冠状动脉急性闭塞，相应部位的血流完全中断，则表现为急性心肌梗死。冠状动脉慢性闭塞往往存在侧支循环的形成和代偿，不一定一定会发生急性心肌梗死。

3.遇到寒冷天气，或填饱肚子后，又或饮酒之后，出现胸痛、胸闷。

4.晚上睡觉，原本高度合适的枕头突然感觉低了而感觉胸闷憋气，当垫高枕头方觉舒适。

此外，冠状动脉痉挛、夹层、

5.晚上熟睡或白天平躺着，突然出现胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解。

6.在性生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。

（据医药健康网）

店面招租

叠山路506号,面积27.36m²,一楼店面29.44m²二楼仓库。子固路227号,面积23m²。李家巷37号,面积68m²。
联系电话:18970992309(潘) 13897292881(邓)
监督电话:87838393 87838135

中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司对江西龙翔四海汽车销售有限公司不良债权资产进行公开竞价转让的公告

中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司(以下简称“长城资产江西分公司”)将于2021年6月10日10时起至2021年6月11日10时止(延时的除外)在淘宝网资产竞价网络平台上(网址:http://zc-paimai.taobao.com)对江西龙翔四海汽车销售有限公司不良债权资产进行公开竞价活动,现公告如下:

一、竞价标的:长城资产江西分公司持有的江西龙翔四海汽车销售有限公司不良债权资产,截至2021年3月20日,该户债权本金余额2100万元,利息(含罚息及复利)2373.12万元,迟延履行期间加倍部分债务利息778.83万元,代垫费用14.83万元,债权合计5266.78万元。本次竞价标的的具体信息详见发布的相关内容,最终利息、罚息、复利等以法院最终裁定、判决及人民银行相关规定为准。

二、抵质押情况、保证担保情况、重大事项、竞买人应具备的条件及注意事项详见网站(<http://www.gwamcc.com/>)。

三、挂牌价格:起拍价:650万元,保证金:150万元,加价幅度:1万元或其整数倍。保留价:有。请意向购买者自行前往长城资产江西分公司淘宝网资产竞价网络平台详细阅读竞买公告和竞买须知。

四、付款方式:一次性付款,具体付款要求详见本公告第六条。

五、竞价方式:本次竞价活动设置延时出价功能,在竞价活动结束前,每最后5分钟如果有竞买人出价,就自动延迟至5分钟。

六、竞价保证金及竞价款: (一)竞买人应于正式竞价活动结束后在线缴纳保证金或在正式竞价活动开始前将第三条所述保证金全额缴至长城资产江西分公司指定账户(户名:中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司,开户机构:中国农业银行南昌东湖支行(洪阳支行),账号:14317201040002455)。竞买未成交的,竞买人需书面向长城资产江西分公司提出退款申请,并载明退款账户信息(应与缴纳保证金账户一致)。(二)竞买成功后(若只有一人参加竞价,将补足7个工作日的公告,公告期内无人提出异议,则确定本次竞买成功),竞得者应与长城资产江西分公司在3个工作日内签订《成交确认书》及《债权转让协议》,同时竞得者所缴纳的保证金在《债权转让协议》签署日可等额冲抵为其应支付的履约保证金,履约保证金(不计息)在竞得者未违反《债权转让协议》约定的情况下,可等额充抵竞得者应向长城资产江西分公司支付的转让价款。

竞得者应选择一次性付款。剩余竞价成交款应在《债权转让协议》签订后3个工作日内一次性缴入长城资产江西分公司账户。如竞得者未按期签订《成交确认书》、《债权转让协议》及支付转让价款的,长城资产江西分公司有权选择终止交易,已收取的保证金150万元不予退还。

七、咨询与看样时间:有意者请自行多方位了解该债权资产情况,长城资产江西分公司仅提供部分参考资料。咨询、展示看样的时间与方式:自本公告发布之日起至正式竞价前一天止接受咨询(节假日休息),请拨打咨询电话或直接向长城资产江西分公司现场咨询。

受理公示事项:联系人:刘先生
联系电话:0791-86836718 传真:0791-86836681
通讯地址:南昌市阳明路106号 邮政编码:330006
分公司监察审计部门联系人:陈晔 联系电话:0791-86836778
中国长城资产管理股份有限公司江西省分公司 2021年6月7日

2021-2022年永丰南方、红狮至赣江海螺熟料汽车运输招议标公示

根据生产经营需要,江西赣江海螺水泥有限责任公司拟对永丰南方、红狮熟料运输业务进行公开招标,为进一步体现“公开、公平、公正”的原则,现发布公开招议标信息,欢迎有运输能力的运输单位报名参加此次招议标活动,现将有关事项公告如下:

一、本次招议标内容的概:1.标的的内容:散装熟料;托运数量:暂定3万吨;运输起止地:永丰南方、红狮至赣江海螺;合同执行期限:2021年7月5日至2022年5月31日。2.招议标方式:公开招议标。

二、投标人资格要求:1.投标人必须具备独立法人资格,投标单位必须提供真实、合法有效的、具备公路运输的公司资质,能够开具合法、合规、有效的运输增值税发票(税率9%),无不良经营记录。投标单位企业注册资本金在人民币壹佰万元<含壹佰万元>以上。2.要求投标单位具有大型散装货物运输保供经验和自有六轴半挂车车辆不得少于20辆,运输车辆要求必须全部为侧翻车型。

三、报名方式:1.凡有意参加投标者请于2021年6月6日8时00分至2021年6月12日17时30分,持单位介绍信、本人身份证、公司资质材料(含自有车辆行驶证复印件加盖公章)至赣江海螺报名。

2.地址:南昌市经开区樵舍镇。
3.联系电话:0791-83205129

余干县循环绿色制造产业园规划环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《规划环境影响评价条例》和《环境影响评价公众参与办法》的要求,规划编制机关应当依法听取环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见。目前环评编制单位已编制完成《余干县循环绿色制造产业园规划环境影响评价报告书》,为广泛征求与该规划环境影响评价有关的意见,进一步做好编制工作,现将本项环境影响评价相关信息公示如下:

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1URrGAnZKdGzRvF0jgymQ> 提取码:h12t;查阅纸质报告书的方式和途径:请到“余干县高新技术产业园区管理委员会”联系“高平(13979350098)”查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织,鼓励对环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1PkCMEdPC_nGtdLCTpHPV0Q 提取码:mj3j

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、书信、电子邮件等多种方式将填写的公众意见表等提交向规划编制机关,反映与规划环境影响评价有关的意见和建议。公众提交意见时,请提供有效的联系方式;鼓励采用实名制方式提交意见并提供常住地址。对于公众提交的个人信息,我单位承诺不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。

五、公众提出意见的起止时间:自公示内容公开后10个工作日内。
公示单位:余干县高新技术产业园区管理委员会 公示起始时间:2021年6月4日

《经营保险业务许可证》变更公告

经中国银行保险监督管理委员会吉安监管分局批准,富德生命人寿保险股份有限公司永新支公司变更《经营保险业务许可证》,现予以公告如下:
机构名称:富德生命人寿保险股份有限公司永新支公司
成立日期:2011年1月10日
机构住所:江西省吉安市永新县禾川镇茗园桥东商住楼2-4层
机构编码:000061360830
发证机关:中国银行保险监督管理委员会吉安监管分局
发证日期:2021年6月3日
业务范围:(1)对业务员开展培训及日常管理;(2)收取营销员代收的保险费、投保单等;(3)分发保险公司签发的保险单、保费收据等相关单证;(4)接受客户的咨询和投诉。
邮政编码:343400
联系电话:0796-8208581
特此公告。

富德生命人寿吉安中心支公司
2021年6月4日

伯乐智能装备有限公司年产6000台注塑机项目环境影响评价征求意见稿的第二次公示

我单位现委托湖南新瑞智环境科技有限责任公司编制的《伯乐智能装备有限公司年产6000台注塑机项目环境影响评价报告书(征求意见稿)》已经完成,现将相关信息进行公示,征求建设项目环境影响评价有关意见。

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/12TZeQo0MSXgEayEDKga9g> 提取码:ouem 复制这段内容后打开百度网盘手机App,查看纸质报告书的方式和途径:
1.环评机构:吴工,联系方式:18774553215;地址:长沙市雨花区香樟路819号万坤商业广场1栋3单元15层3-1511号。
2.建设单位:伯乐智能装备有限公司,联系方式:13386608175(宋经理);地址:萍乡市安源区青山镇大城村武功山西大道和青山路交汇处。

二、征求意见稿的公众范围:周边单位、居民和其它关心项目环境影响评价的公众。

三、公众意见表的网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1HhL0UH5byc11066uNH26g> 提取码:66ay。

四、公众提出意见的方式和途径:通过信函、电话、电子邮件(136714667@qq.com,或将填写的公众意见表提交建设单位,反映与环境影响评价有关的意见和建议)。

五、公众提出意见的起止时间:本次公示发布之日起10个工作日内,公众提交意见时请提供有效的联系方式,方便对您提出的意见进行及时回复。

伯乐智能装备有限公司 2021年6月7日

收回烟草专卖许可证公告 编号:湘烟公【2021】第015号

因无法收回下列烟草专卖零售许可证,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十四条规定,现予以公告。公告期一个月期满视为收回,许可证号码 企业名称(字号) 经营者/法定代表人(负责人) 经营地址

360313104311 萍乡市湘东区文敏商店 文敏 江西省萍乡市湘东区湘东镇前街28号
360313115292 萍乡市湘东区寒逸食品店 刘娜 江西省萍乡市湘东区腊市镇腊市街(车站旁)
360313115344 无字号 赖春发 江西省萍乡市湘东区腊市镇乌岗村屏尾62号

江西省萍乡市湘东区烟草专卖局 2021年6月7日

烟草专卖许可证文书送达公告 编号:湘烟公【2021】第014号

根据《烟草专卖许可证管理办法》(工业和信息化部第37号令)第五十条规定,我局对下列停业期届满未申请恢复营业,且经我局公告一个月后仍未办理相关手续的持证户,已依法做出收回烟草专卖许可证决定。由于下列持证户无法取得联系,出具的《收回烟草专卖零售许可证通知书》无法送达,现我局采用公告送达的方式,履行烟草专卖零售许可证行政许可证送达义务。本公告自发布之日起即为送达。特此公告

许可证号码 企业名称(字号) 经营者/法定代表人(负责人) 经营地址

360313104311 萍乡市湘东区文敏商店 文敏 江西省萍乡市湘东区湘东镇前街28号
360313115292 萍乡市湘东区寒逸食品店 刘娜 江西省萍乡市湘东区腊市镇腊市街(车站旁)
360313115344 无字号 赖春发 江西省萍乡市湘东区腊市镇乌岗村屏尾62号

江西省萍乡市湘东区烟草专卖局 2021年6月7日

减资公告

江西兵之味餐饮有限公司(统一社会信用代码:91360100MA39RTA511)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5001万元减少为人民币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。

江西兵之味餐饮有限公司

通知

国管江西省进贤县畜牧良种繁殖场职工熊波、陈小兰两位同志,请你们见报后立即与场部联系办理社保事宜,若2021年6月12日前还未与场部联系,由此造成的后果自负。联系人:赵进华,电话13755785076。

刊登热线:18970034856