



中国地市晚报 10 强

桂林晚报



2020年12月12日
星期六
农历庚子年十月廿八
十一月初七冬至

总第 8795 期 今日 8 版
国内统一刊号 CN45-0054

值班编委/何开发 责编/郑华 版式设计/杨斯诗 责校/张建平

天气
今天
11℃ ~ 17℃
多云
北风 1 级



明天
4℃ ~ 13℃
阴有小雨
北风 2 级



桂林晚报



第一时间

24 小时有奖报料

2834000

新闻调查报料热线

2802846

本报订报电话: 2825092 广告热线: 2832297

今天早知道

专家支招 科学运动预防颈椎疾病

专家指出,近年来,人们的日常生活被数字产品“侵蚀”,长时间低头玩手机对颈椎伤害大,颈椎病发病呈年轻化趋势。专家建议,预防颈椎病,应注意劳逸结合,避免长期久坐、低头,坚持科学运动,选择适合的运动方式。

长沙市第一医院康复医学科医生肖乐指出,很多人在工作一天后颈部酸痛、脖子扭转困难,甚至还出现头晕、偏头痛等症状,这些都是颈椎病的症状。需要注意的是,长时间采用不正确的姿势使用电子产品,容易诱发颈椎病。

肖乐介绍,预防颈椎病,首先要尽量避免久坐,保持正确的坐姿,避免长时间低头和伏案工作。其次,可以劳逸结合,选择适当的运动方式,比如头颈躯体运动操,主要活动头颈部关节,可使头和颈部骨骼关节肌肉全面运动,对颈椎病具有一定的预防作用;还可以选择游泳等运动,进行颈部肌肉的放松,维持颈椎的稳定性。

专家提醒,如果颈椎病患者已经处于发病期,应避免过多活动引发颈椎间盘老化。如果患者出现了严重的头痛、头晕、脖子扭转困难等症状,应及时到正规医疗机构就诊,而不是盲目选择按摩店进行推拿、按摩,以免加重病情。

据新华社



您捐出3元是对一个山区孩子的一份爱心
您捐出630元是对一个山区孩子的极大关怀

收款账户:桂林市爱心人士下一代工作委员会 6601003545903010
开户行:柳州银行美兰支行 爱心捐赠联系电话:0773-2982282

聚焦群众看病就医的“急难愁盼”问题

三部门出手 “减负清单”来啦

5 版 国内新闻



竹编培训助农增收

昨日,在龙胜各族自治县泗水乡里才村,村民在竹编工艺传承人的指导下学习竹编工艺制作。12月8日至12日,龙胜各族自治县教育局、泗水乡社区学习中心到泗水乡里才村联合举办竹编工艺培训班,邀请广西非物质文化遗产项目竹编工艺传承人为53名学员教授竹编技艺,提升群众就业技能,助力脱贫攻坚与乡村振兴。
通讯员吴生斌 于琳钰 摄

我国中东部将迎 入冬以来首个寒潮天气

5 版 国内新闻

54岁外卖员每天送餐12个小时:

儿子待业在家3年 谁能帮我劝劝他?

6 版 国内新闻

今年前11个月 美国有超过37000人受枪伤 平均每天至少枪响108次

枪支暴力事件频发 究竟是谁在“开枪”?

8 版 国际新闻