

## 施工通告

广大市民及沿街单位、商户：

根据区政府统一安排，拟对路桥大道和银座街交叉口、路桥大道和月河街交叉口进行改造施工，工作内容包括车行道、人行道、地下综合管线及部分绿化带，改造面积约 4000m<sup>2</sup>，施工工期为 50 天（2012 年 12 月 18 日~2013 年 2 月 8 日，雨天顺延）；工程施工期间实行半封闭施工，即保证主车道位置的车辆通行，其它区域一律实行封闭，请过往车辆、行人按指示标志通行或绕行，服从交警及现场管理人员的指挥；施工期间给临街单位、住户、商户及广大市民带来不便，敬请谅解。为确保工程的顺利推进，特设投诉电话：0576—82466933。

特此通告！

路桥区市政建设工程管理处  
台州市交警支队路桥大队  
2012 年 12 月 12 日

## 停电信息

各用户：

2012 年 12 月 17 日 08:00 至 18:00：因临时检修蓬街变白塘 806 线停电，停电区域：新星村、新丰村、新市村、八塘村、新龙坦组、新红坦组、八、九、十塘泵站等

以上线路因检修停电，遇雨顺延，希各用户注意！给用户带来不便，敬请谅解！

路桥供电局  
2012 年 12 月 12 日



## 颈部受凉可诱发颈椎病

台州市博爱医院中医骨伤科、副主任医师 蔡慧源

随着电子办公的普及，长期伏案工作让颈椎病成为了现代人常见病之一，发病率约 3.8%~10%。一般来说 30 岁以上的男女容易发生颈椎病，因为这年龄段的颈椎间盘已经开始老化退行性变，在此基础上加上某些常见的因素影响即可发生颈椎病。

一些生活习惯也会引发颈椎病，如经常低头或仰头工作和有低头生活习惯者，颈部经常处于屈曲位或伸展位，颈部肌肉过度疲劳，就容易患颈椎病。颈部受凉和反复落枕会使颈部肌肉发生痉挛，也是颈椎病发病重要因素。因此，到了秋冬季节，如果天气较为寒冷，最好能注意颈部保暖。具体来说，可以在白天为颈部戴上围巾外，晚上还可以用热水袋在颈部外敷，避免穿过低领的衣服。

### 病发时期不宜进行运动疗法

现在患颈椎病的人不少，市场上防治颈椎病的器材和流传的颈椎病锻炼操如米字操等也不少。各类保健器材只能起到预防的效果，无法起到治疗作用，而运动疗法是可以缓解颈椎病，但是锻炼时机需要把握好。

颈椎病的运动疗法主要是做医疗体操练习。但是，

各型颈椎病症状基本缓解或呈慢性状态时，可开始医疗体操以促进症状进一步消除及巩固疗效。症状急性发作期，则宜局部休息，不宜增加运动刺激。此外，如果有较明显或进行性脊髓受压症状时禁忌运动，特别是颈椎后仰运动应禁忌。而患椎动脉型颈椎病时颈部旋转运动宜轻柔缓慢，幅度要适当控制。

### 日常保健是防治颈椎病关键

颈椎病防治关键在于倡导生活工作中的日常保健，其中，枕头是关键。在选择枕头时应选择枕头中央略凹进，高度为 12~16cm 的枕头。睡觉时，颈部应枕在枕头上，不能悬空，使头部保持略后仰。习惯侧卧者，应使枕头与肩同高。另外，建议睡觉时不要躺着看书，也不要长时间将双手放在头上方。

一些颈椎病患者在日常生活中应避免做颈部过伸过屈活动，如脊髓型颈椎病患者，在洗脸、刷牙、写字时，要避免颈部过伸过屈活动。颈椎病患者在患病期间，应停止做某些过度活动颈椎的运动，如擦高处的玻璃。此外，通过运动也可以有效缓解颈椎病，如打太极拳、做广播操等。

## 安徒生经典童话

# 丑小鸭

大型励志儿童舞台剧

开演啦……

经典儿童舞台剧《丑小鸭》，玄妙的构思，温馨的故事，效果出奇得好，可以说这部剧实现了儿童剧的一个飞跃。就像导演所说，“一部经典的儿童剧，除了给孩子带来欢乐，更要让孩子体会到其中的道理，真正做到寓教于乐。”

总票房:温岭影视城售票处 分票房:温岭日报社107室

演出时间:12月21日(周五)19:00 12月22日(周六)15:00 19:00

演出地点:温岭影视城

儿童票价:贵宾票:180 元 贵宾甲票:150 元 VIP互动区:120 元

甲票:100 元 乙票:60 元(成人享受儿童票价)

主办单位:温岭日报社 演出单位:北京卡兔儿童艺术剧团 赞助单位:太平剑桥外語教育中心

售票热线:86068000 86144169 18858686556



送给孩子的圣诞节礼物

最经典 最新鲜



iPhone5

再一次，超越期待！

中国联合网络通信有限公司路桥区分公司 地址: 路桥新安西街463号(保安大厦斜对面) 电话: 0576-82762199 客服热线: 10010



iPhone5即将推出

185靓号同步上市

首批预约用户，优先办理！



美化市容 讲究卫生  
绿化家园 保护环境

