

关于台州市城市管理行政执法支队直属三大队大队长现场接听12345热线电话的公告

2015年10月15日(星期四),上午9:00——11:00,台州市城市管理行政执法支队直属三大队大队长王海军将在市12345便民服务平台现场接听热线电话,受理路桥区城乡规划方面执法工作(不含涉及违反水利、交通运输、土地管理的违建)的投诉、意见、

建议及相关政策法规咨询,欢迎广大市民届时拨打12345热线电话。

路桥区12345(96345)便民服务热线办公室
2015年10月8日



抽筋的缓解方法

□曾利剑 整理

抽筋是一种常见的现象,很多人都是会出现的。抽筋学名为肌肉痉挛(muscle cramp),是指肌肉突然、不自主地强直收缩的现象,会造成肌肉僵硬、疼痛难忍,很难动弹。抽筋常常在运动后发生,脚部经常酸痛抽筋很有可能是下肢静脉曲张的原因。

抽筋原因

1.血流因素

对于腿部静脉曲张或深部静脉血栓的患者,若睡觉时长时间保持某种姿势,腿部静脉受压,回流受阻,造成血流淤滞。当血液淤滞达到一定程度时,则会引起腿部肌肉的痉挛。

2.低钙血症

当体内发生低血钙时,神经肌肉接头的兴奋阈值降低,低于正常情况下的刺激强度

即能使神经肌肉兴奋,因而极易产生异常的收缩,引起小腿抽筋。这种情况多见于缺钙的孕妇和老年人。

3.疲劳

白天腿部的运动量过大或用力过度而造成疲劳,夜间肌肉紧张的状态未得到改善,过多的代谢产物未能及时代谢掉,它的刺激可以引起小腿抽筋。

4.睡眠姿势

如长时间仰卧,使被子压在脚面,或长时间俯卧,使脚面抵在床铺上,迫使小腿某些肌肉长时间处于绝对放松状态,引起肌肉“被动挛缩”。

5.寒冷

夜间睡眠时,脚和腿部受凉可以引起腿部肌肉痉挛。

抽筋的缓解方法

1.立刻脚着地

抽筋多发生在夜晚睡觉时,一旦发生抽筋,不妨马上下床,脚跟着地站一会儿,或平躺时脚跟抵住墙壁。

2.扳扳腿

如果是小腿抽筋,就将小腿扳向自己身体心脏位置的方向,小心地以踝部进行绕圈运动,也可减轻症状。

3.按摩、热敷

轻轻按摩抽筋的部位可减缓不适。如果抽筋太久造成局部肌肉酸痛,也可以选择热敷或是泡热水。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办
地址: 路桥区腾达路111号

纵情野外 途观轻松应对考验

面对野外颠簸路况,新途观配备有前麦弗逊式独立悬架与后多连杆独立悬架,拥有优秀的减震能力,即使面对碎石道路也不会猛烈晃动,坚挺的侧向支撑让过弯更加顺畅,还显著提升了驾乘的舒适感。同时,消费者可以根据自己的偏好需求,选择并安装先进的4MOTION智能全时四驱系统。该系统可以综合判断车辆行驶状态,智能分配前后轮的动力输出,提高颠簸路况的操控性和通过性。

在坡道行驶时,车型后轮附着力加大,4MOTION智能全时四驱系统通过智能调节,将更多驱动力传递给后轮,避免前轮空转,后轮获得更大的驱动力使汽车顺利通过坡道。同时,搭载的TSI发动机在低转速即可输出高水平扭矩,辅助车主轻松上坡。

野外行车难免遇到湿滑路况,由于车轮与地面之

间的附着力降低,很容易发生空转、打滑现象。此时,新途观装备的全能ESP车身动态电子稳定系统可以在转向不足或转向过度时,分别对车轮单独施加制动,并通过调节气门保持车辆行驶的稳定,提升了车辆的操控性和通过性,令车主尽享纵情驾驭的乐趣。

路桥首家汽车4S店,申浙20年,只为服务大众!
台州申浙汽车销售服务有限公司(路桥)
销售热线:82815555
网销专线:82583500
地址:路桥区灵山街258号(马铺)(中央山公园往北300米)
上海大众车主俱乐部QQ群:112053980
台州申浙4S店唯一官方微信公众号:
tzsz1995



遗失声明

●遗失台州市路桥纤姿美容会所营业执照正、副本各一本,注册号:331004610133712,声明作废。

●遗失台州市路桥区桐屿街道中学浙江省行政事业单位非经营服务性收入收款收据(305)一张,号码:1551791287,声明作废。

台州市博爱医院

(国家二级甲等综合医院)

医院设有骨科专业、手外科、关节科、脊柱科、肿瘤科专业、康复医学科、普通外科专业、泌尿外科专业、整形外科专业、医疗美容科、妇科专业、产科专业、儿科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、皮肤科、ICU、高压氧仓、医学检验科、呼吸内科专业、消化内科专业、心血管内科专业、病理科等30多个临床科室。



健康热线:82779789 官方网站:http://www.bo-ai.com
地址:路桥区商海南街609号

上海大众汽车
SHANGHAI VOLKSWAGEN

www.svw-volkswagen.com

“大”势所趋 “众”望所归



立即扫描二维码
关注台州申浙更多信息

●路桥首家4s店 台州申浙汽车销售服务有限公司 ●销售热线:82815555 ●网销热线:82583500 ●地址:路桥区灵山街258号(马铺)(中央山公园往北300米)



加快人才资源开发, 构筑路桥人才高地