



最常见的6个伤骨动作是健康大敌

□赵 焕 整理

1. **蹲着择菜。**女性膝关节疾病患者多于男性,就是因为生活中女性下蹲次数相对男性更多,比如蹲着洗衣服、择菜、擦地等。

提醒:老人和肥胖人群尽量不要深蹲或减少深蹲时间,一次下蹲别超过20分钟。老人下蹲最好扶着桌子或椅子,减少膝关节压力。

2. **背单肩包。**长期背单肩包会让我们的肩膀酸痛,甚至一高一低。因为人们为了防止包带滑下来,一侧肩膀总是习惯向上挺一下,并向内用力。长期如此,脊柱还可能发生侧弯,女性甚至会出现乳房不对称。尤其处于骨骼生长发育阶段的学生,更易受影响。

提醒:学生书包里的课本很沉,最好背双肩包。如果路途较远,也最好背双肩包。

3. **窝在沙发上。**窝在沙发里或床上看电视、玩手机的确放松,久而久之却可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯,甚至诱发腰痛、颈椎病和腰椎间盘突出。

提醒:正确的坐姿是腰背挺直,含胸收腹,两腿平放,小腿与大腿呈90度角,坐在椅子正中间,也可稍向前倾,但上半身别向左右两边倒。家里最好选择质地偏硬的沙发,坐上去不会一下子就陷进去,休息时腰后最好加个靠枕,让其支撑住后腰,利于腰椎放松。

4. **低头玩手机。**成为“低头族”后,仅需短短5年,肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。长时间伏案工作、用电脑的人也会遇到这些问题。

提醒:低头看手机不应超过15分钟,最好保持手机与视线齐平或稍低,头部保持直立,不要含胸驼背。长期伏案工作者应养成工作1小时左右就起身活动的习惯。

5. **跷二郎腿。**如果总是跷二郎腿,骨盆和髋关节由于长期受压,容易酸疼,还可能出现肌肉劳损,易造成腰椎与胸椎压力分布不均,引起脊柱变形,诱发腰椎间盘突出,导致慢性腰背疼痛。

提醒:保持正确坐姿,尽量不要跷二郎腿。如果一时改不了,每次跷腿别超过10分钟。

6. **头和肩夹着手机打电话。**有些人工作繁忙时,习惯将电话夹在头和脖子之间。殊不知,颈椎向一侧过度用力,可能导致颈部肌肉痉挛和过度疲劳,造成脖子酸胀、疼痛,埋下颈椎病的隐患。

提醒:接电话时最好手持电话,每隔几分钟两手交替,避免一侧肌肉过度紧绷。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办
地址:路桥区腾达路111号

匠心铸就豪华 上汽大众C级旗舰PHIDEON耀10月下旬正式上市

上汽大众首款C级豪华轿车PHIDEON耀,历经日内瓦车展全球首秀、北京车展国内亮相以及深港澳车展尊享预售启动,频频成为公众关注的焦点。据悉,这款以极致匠心打造的德系行政级座驾即将于10月21日正式上市,一展“隐锋芒自耀”的品牌精神。

PHIDEON耀是大众品牌旗下首款、且唯一一款C级豪华轿车。PHIDEON耀的推出,身肩弥补大众品牌产品线空白、扩大豪华车市场的重任,同时也凝聚了大众品牌最高的造车水准,进一步满足消费者不断升级的用车需求。在今年的2016 Plus X Award(欧洲创新技术奖)评选中,PHIDEON耀更是凭借豪华大气的造型设计、精湛的工艺品质和多项创新的科技配置,备受国际媒体关注,还未上市就荣膺2016-2017“年度最佳豪华车”大奖。

PHIDEON耀与奥迪A6 L共享平台打造,超3米的超长轴距,以及5074 x 1893 x 1489 mm的豪华长宽

高尺寸。横向进气格栅加强了前脸低宽的视觉效果,凌厉流畅的腰线设计也让车身更显修长大气,展现出丰富的层次感与蓄势待发的张力。PHIDEON耀的内饰设计与外观相得益彰,包括激光镭射钻石纹理镀铬饰条、欧洲百年橄榄白蜡木饰条以及NAPPA定制巴伐利亚小牛皮在内的大量高档材质的使用,令整车尊崇感倍增。

同时,作为一款德系行政级座驾,PHIDEON耀不仅采用EA837 3.0T V6机械增压发动机和德国原装进口DSG七速湿式双离合变速器的动力组合,还装备了继承自辉腾的自适应空气悬架系统,与4Motion增强型全时四轮驱动配合,带来极致顺畅、平稳的驾驶体验。不仅如此,PHIDEON耀还配备了平视显示系统、红外夜视成像系统、车门自动吸合装置、丹麦Dynaudio定制款顶级音响系统、后排车载冰箱、后排头等舱级尊贵奢华座椅等,彰显了PHIDEON耀的尊贵身份。

自PHIDEON耀在深港澳国际车展上尊享预售启动以来,前往上汽大

众4S店咨询、申请试驾的意向车主络绎不绝。在不久前举行的媒体试驾活动中,PHIDEON耀凭借傲视同级的丰富配置与大气优雅的豪华车气场赢得众多媒体好评。

正所谓成功无需张扬,豪华自在品味,“隐锋芒自耀”,不止是一种处事哲学,更是一种信念和笃定。PHIDEON耀不日即将正式与国内消费者们见面,届时这款德系行政级座驾将与您一同笃志于前、不断精进,一路致辉煌昂首的巅峰。

路桥首家汽车4S店,申浙21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

网销热线:82583500

地址:路桥区灵山街258号(马铺、中央山公园往北300米)

台州申浙4S店微信号:tzs1995

即刻加入上汽大众申

浙4S店官方微信获取更多

新车资讯和更多服务体验!



关于路桥区黄标车淘汰 补贴申请截止日期的公告

各黄标车车主:

根据《路桥区加快黄标车淘汰工作实施方案》和《路桥区鼓励黄标车淘汰政府奖励补贴实施办法》(路政办发〔2014〕83号)文件,2015年12月31日前淘汰的黄标车可享受我区黄标车淘汰补贴。因近期我市将关闭黄标车淘汰补贴系统,请在2015年12月31日前已淘汰黄标车但尚未申领补贴的车主,于2016年10月31日前带齐相关补贴申请材料,到路桥区黄标车淘汰工作领导小组办公室(路桥环保分局608房间)申请补贴。逾期未申请的,我办视为车主自主放弃补贴,我办也将不再受理补贴申请。特此公告!

业务咨询电话:0576-82409430 小陈

路桥区黄标车淘汰工作领导小组办公室

2016年10月18日



科学发展 安全发展

有奖举报电话: 82586119

遗失声明

●遗失陈超营业执照正、副本各一本,注册号:331004640032808,声明作废。



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)

让文明成为习惯 让习惯更加文明

