2024年7月22日 星期一
主编 胡敏 责编 余麟
视觉 曹冬 但雯婷 校审 王志洪

上海六院这个项目火了 年轻人为何纷纷去“吊脖子”？

抬头有电脑，低头有手机如今是许多人的标配，然而，越来越多年轻人正饱受颈椎病的困扰。最近，有网友晒出在上海六院康复科拍到的一幕，从图片上看，不少年轻人“吊脖子”，好笑又心酸。专家表示，颈椎病、腰椎病的发病率越来越高、越来越低龄化，“吊脖子”只是一种物理治疗的方法，要想远离颈椎病、腰椎病，还是得好好爱护颈椎、腰椎和脊柱，改变不好的生活方式。

年轻人纷纷跑去医院“吊脖子”

年轻人“吊脖子”引发热议

有网友近日晒出在上海六院拍到的不少年轻人“吊脖子”的照片，有不明就里的网友询问：这是在干什么？没想到一经发出，在网络上引起热议！不少网友表示：“颈椎理疗，我也做过！”“我同事天天在单位吊着”。有网友看得心动，纷纷@好友结伴去“上吊”。

上海六院康复科的医生告诉记者，其实，颈椎牵引属于一种物理治疗的方法，通过1个牵引带绑在患者头上，然后给予一定的力量进行牵拉。一般采用颈椎牵引治疗，解除颈部肌肉痉挛，松解软组织粘连，改善或恢复颈椎的正常生理曲度。旨在通过拉伸颈椎的方式缓解颈部疼痛和不适。但并不是每个人都适合“吊脖子”：“我们要先对病人进行评估确定是属于适合的类型才会建议牵引治疗。而且颈椎病是慢性病变，很多患者在进行单次物理治疗后，症状会有一定程度的改善。但若想取得长期疗效需要数个疗程。”

颈椎病为何会年轻化

“抬头有电脑，低头有手机”如今成了许多人的标配，然而，一大波颈椎病患者也由此诞生。福建省立医院骨二科主任医师林院告诉记者，长时间低头看手机会给颈椎带来额外负担，导致肌肉持续紧张，可能引发疼痛、疲劳，甚至颈椎曲度异常和结构变形。林院就曾遇到一名20多岁的年轻小伙，因长时间低头看手机、趴睡，不仅颈椎曲度出现了改变，颈椎椎体还出现了脱位，整个头无法抬起，最终只能做了关节复位手术。“不管什么人，只要长时间保持低头看手机的姿势，颈椎都会出现严重损伤。”林院说。

颈椎病的症状多种多样，医学上所说的颈椎病和大众所认为的颈椎病还是存在一些偏差的。林院表示，医学上所认为的颈椎病，往往是颈椎出现了曲度改变，椎间盘突出后压迫脊髓神经出现了症状。而大众所认为的颈椎病，可能是颈椎病的前兆。例如，颈部疼痛和僵硬，就是颈椎病的前兆之一，说明还处于病症早期。再往后发展，疼痛可能延伸至肩膀和手臂，出现肩痛、手麻，还可能伴有头痛、头晕。颈椎的骨头和软组织也会逐渐磨损退变，进而压迫到附近的血管和神经，患者就会出现手脚无力、影响行走，甚至瘫痪。

预防颈椎病请做到这几点

颈椎病令不少年轻人饱受其害，我们该如何预防呢？林院建议大家做到以下3点：

1.最关键的是减少手机等电子产品的使用时间，每使用30分钟至1小时后，应短暂休息，做一些颈部伸展运动。比如做颈部拉伸动作，将脖子慢慢向左转、向右转、向后仰，并在每一个位置保持5秒钟。使用手机时应抬高头部，让手机与眼睛保持水平，或使用手机支架。

2.其次，枕头并不是越高越好，一般仰卧时枕头高度约为一拳，侧卧时枕头高度可稍高至一拳半。枕头的形状最好为长圆形，垫在颈椎的后正中部位。对于颈椎曲度变直，甚至出现反弓的人群，睡觉时最好使肩部略高于头部，以支撑颈部曲线。

3.长期伏案工作的人群要注意调整办公环境，确保桌椅高度适宜，用上有一定支撑力的靠枕，让腰背保持挺直。同时定期进行体育锻炼，增强肌肉力量和身体灵活性。

脖子疼痛别乱做颈椎操

出现颈椎疼痛不适，不少患者喜欢尝试做“米”字操等颈椎操缓解。对此，林院指出，做颈椎操时过快和过度屈伸旋转，反而会损伤椎间盘和关节软骨，拉伤肌肉。对于不同程度的颈椎不适，林院建议大家根据症状正确治疗：

①如果只是轻微的颈椎疼痛，可通过纠正不良姿势改善症状。同时通过热敷、冷敷，缓解肌肉紧张。

②对于已经损伤神经根、症状较严重的颈椎不适患者，可以口服镇痛药物、神经营养药物治疗，同时进行冷敷、热敷或超声治疗。此外，还可以配合康复锻炼，制订个性化的颈部锻炼计划，加强肌肉，提高颈椎灵活性。

③当患者感觉行走如脚踩棉花、双手持物无力、做精细动作出现双手颤抖等症状时，说明已经有严重的颈椎病，此时应尽早采取手术治疗。

腰椎也需要我们好好保护

当然，除了颈椎病，不少年轻人也患上了腰椎病。35岁的白领小陈不久前被诊断为腰椎间盘突出症，直不起腰、下肢麻木。医生为他做了微创手术，虽然通过微创解除了疾病困扰，但小陈还是疑惑：自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，怎么会得病呢？

“越是久坐，越容易患此病。现在门诊腰突症的年轻化趋势非常明显。”医生表示，临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，检查后发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。医生解释，办公室一族往往喜欢耸肩、含胸、身体前倾坐着，加重了脊柱尤其是腰椎的负担。长时间一个姿势，肌肉容易劳损。同时，上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力变大，磨损也越来越严重。医生提醒上班族，手术不是一劳永逸的，最好是好好爱护脊柱，改变不好的生活方式。

据上观新闻、红星新闻

经常吃太饱的危害，比你想象还大

人总是很容易吃多，有时候因为口味，有时候因为压力，有时候因为习惯。很多时候，我们吃着吃着，胃知道已经饱了，再等它告诉大脑，再等大脑作出反应，控制住手和嘴巴的时候，大概率已经20分钟之后了。而在这20分钟之内，我们又不知不觉吃了很多，直到反应过来，才发现肚子已经撑得不行。你是不是也有过这种“不知不觉吃太饱”的经历？经常吃太多，到底会让身体发生什么变化呢？

吃太饱　会让身体超负荷运载

吃下去太多东西，最直接的影响就是胃被撑大，而不得不占据腹腔内更多的空间，很可能会挤压其他内脏，引发腹胀、恶心、呕吐等表现。间接的影响是，吃下太多东西，身体多个消化器官都不得不超负荷运载。

首先是胃，被撑大不说，还得分泌大量的胃液来消化食物。被撑大的胃，加上过多的胃液，很可能影响到食管下端的开关，从而导致胃酸反流入食管，引起胃灼热，也就是常说的“烧心”。

其次是胰腺和肝脏，不得不分泌更多的胰岛素、消化酶和胆汁来促进这些食物的消化。最后是肠道，不仅要分泌更多的消化液来消化食物，还不得不去吸收过量的营养。肠道菌群也得加大工作量去消化食物。

长期吃太饱　对身体的影响很大

经常吃得太饱，除了短期的痛苦和不适，更严重的是身体的长期负担，以及由此引发的各种健康问题。

1.引发肥胖，增加死亡风险

长期吃太饱，意味着长期摄入过量的营养，很可能引发肥胖。而肥胖是诸多疾病的危险因素，会增加死亡风险，比如：糖尿病、心血管疾病。而且肥胖可以通过增加体内炎症、损害血管内皮功能等机制使得老年人的认知功能下降速度更快。

2.陷入“暴饮暴食”的恶性循环中

长期吃太饱，会扰乱人体对食欲的调节，导致人陷入到暴饮暴食的恶性循环中。暴饮暴食免不了高脂肪、高盐或高糖的食物，这些食物会刺激多巴胺等让人感觉快乐的激素，久而久之，这会使得大脑将这些愉悦感与某些食物联系起来，最终鼓励你为了快乐而不是为了饥饿而吃。

如何才能管住自己的嘴

专家建议大家吃“七分饱”，这个状态能支撑到下一餐，但也不会觉得胃胀。当然，很多人可能是不知不觉就吃多了，或者有时候压力大，就想吃东西。这里提供几个小建议，供大家参考：

1.了解最可能引发自己吃太多的几类食物，减少接触，或找到可替代的食物。

2.多吃富含膳食纤维和水分的食物，这类食物更容易产生饱腹感，这样吃其他食物的机会自然而然就少了。

3.细嚼慢咽。通过细嚼慢咽，可以多给大脑一点时间，让它能第一时间知道“你已经饱了”。

4.尽量按时吃饭

按时吃饭，保持良好的用餐习惯，能避免太饿导致的暴饮暴食，帮助你更好地控制饮食。

5.尽量减轻生活中的压力，并且找到其他可以释放压力、舒缓情绪的方法，比如听音乐、和人聊天等等，避免情绪性暴饮暴食。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

◆重庆鹏跃物流有限公司法八件镭射无法入私章一枚，即所废◆田爱(身份证号码512323198108060003X)于2024年7月15日不慎，将身份证遗失，自遗失之日起不再担赦人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。

重庆市铜梁区庆隆镇综合行政执法大队事业单位法人证书遗失公告
重庆市铜梁区庆隆镇综合行政执法大队事业单位法人证书正本、副本不慎遗失，法定代表人：游蕊萍，统一社会信用代码：12500224MBIC80883L，证书有效期：2020年02月22日至2025年02月22日。现声明作废。特此公告。 2024年7月18日

关于G42沪蓉高速长万路K1515+900上坡坡溜塌应急抢险处治交通管制的通告
G42沪蓉高速长万段K1515+900千7月12日开始进行出城方向上坡坡溜塌应急抢险处治施工。为保证通行安全畅通，根据《中华人民共和国道路交通安全法》规定，施工期间将进行交通管制，特通知如下：7月12日至8月31日G42沪蓉高速长万段K1515+200-1516+200段施行出城方向封闭施工，入城方向24小时单道双幅通行。
届时G42沪蓉高速重山互通前往分流方向对宽度超过3米、长度超过18.1米的车辆禁止通行；G42沪蓉高速分水互通前往万州方向对宽度超过3米、长度超过18.1米的车辆禁止通行；请过往车辆提前做好出行规划，合理安排出行线路。
施工期间，请广大驾驶员朋友严格遵守交通管制措施，自觉服从交巡警和交通协管员的指挥，按照交通指示标志通行。因施工给广大市民朋友带来的不便，敬请谅解和支持。特此通告！
重庆渝东高速公路有限公司 2024年7月19日

关于重庆中百食品销售有限公司召开2024年第一次股东会的通知
根据《公司法》和《公司章程》的有关规定，经重庆中百食品销售有限公司代表十分之一以上表决权的股东作出决定，召开2024年第一次股东会。现将本次会议的相关事项通知如下：
一、会议召开基本情况：1、召开届次：2024年第一次股东会；2、召集人：经代表十分之一以上表决权的股东（股东姓名：李定兰，身份证号码：512322196607242429）；3、召开时间：2024年8月15日上午09时30分至2024年8月15日上午12时00分；4、抵开地点：重庆市南川区西城街道办事处滨河公园3号楼5、6、出席对象：(1) 公司全体股东（股东姓名：李定兰，身份证号码：512322196607242429 股东姓名：刘照平，身份证号码：512322196604022412）；股东可以书面形式委托代理人出席会议，参加表决。该代理人不必是公司股东；(2)公司监事及高级管理人员；(3)公司聘请的律师。
二、会议决议事项：1.特别决议案：(1)《关于注销重庆中百食品销售有限公司的议案》。
2024年7月20日

新华产业园楼宇智能化设备采购项目征集供应商的公告
为新华产业园楼宇智能化设备采购项目公开征集供应商，欢迎有意者报名。
一、工程内容：为新华产业园楼宇智能化设备采购项目提供智能照明、楼控系统产品，配合开指导安装、负责调试、质保期内维修、售后等。
二、征集数量：不少于3家。
三、产品品牌要求：西门子、施耐德、ABB、江森自控、霍尼韦尔或同档次品牌。
四、资质条件、能力和信誉等要求：上述品牌的制造商或代理商（包括经销商、制造商下属销售子公司）符合以下条件即可报名。(一)营业执照职资质要求：1.具备有效的营业执照。中华人民共和国境内法人或其他组织，具有独立承担民事责任的能力。2.若为制造商报名需有制造商资格声明，若为代理商报名需获得制造商出具的代理销售授权。(二)业绩要求：2021年1月1日起至比选申请截止日止(以合同签订时间为准)，至少具有1个在公共建筑中的楼宇智能化设备的销售业绩，且该业绩单项合同金额在88万元及以上。(三)信誉要求：报名人不得存在下列情形之一：(1)被人民法院列入失信被执行人名单且在被执行期内；(2)被列入《重庆市工程建设领域招标投标行用管理暂行办法》规定的重点关注名单且记分达到12分且在记分有效期内；(3)被列入《重庆市工程建设领域招标投标信用管理暂行办法》规定的重庆市工程建设领域招标投标失信惩戒对象名单(以下称黑名单)且在记分有效期内；(4)被国家、重庆市(含市或任意区县)有关行政部门处以暂停投标资格行政处罚，且在处罚期限内；(5)被重庆市市级有关行业主管部门暂停在渝承揽新业务且在暂停期内。(四)其他要求：委托代理人必须为报名人本单位人员，且报名人为其委托代理人缴纳养老保险。
五、报名资料：1.营业执照；2.制造商资格声明或制造商出具的代理销售授权证书(年度合作授权或项目授权均可)；3.业绩合同，含货物采购清单。货物采购清单内可隐去数量、单价，不可隐去小计、合计、总计金额；4.委托代理人在报名前六个月的连续缴纳养老保险证明，停止缴纳则无效。提供的养老保险参保证明须体现上述人员的姓名、身份证号(或社保号)，单位名称、本单位参保时间(或起始参保时间)，并带有社保部门公章或社保部门的有效电子印章。注：以上报名资料需能备一套，原件及复印件均有效，所有资料均需逐页加盖公司公章。
六、报名资料递交时间、地点及方式：1.递交时间：2024年7月23日至2024年7月25日的工作日上午8:30-12:00，下午14:00-17:30，逾期送达将予以拒收。2.递交地点：见本文第八条联系方式。3.递交方式：报名资料需装入纸质文件袋内并密封，密封口加盖公司公章，按下文联系地址进行现场递交或快递投寄。
七、注意事项：报名人应当按照本公告规定如实提供相关材料，保证递交报名文件信息真实、完整，后续我单位根据资格审查，并将情况上公司网站复核，如发现提供虚假文件、信息，弄虚作假，则取消报名资格。
八、联系方式：公司名称：重庆新华传媒有限公司；联系地址：重庆市渝中区民生路181号民生商厦B栋3楼
联系人：张老师；联系电话：023-63718826，17623239910
重庆新华传媒有限公司 2024年7月22日

重庆渝北区龙脊路桥梁工程建设领域招标投标失信惩戒对象名单(以下称黑名单)拟在渝中区公共资源交易中心网站公示，现公示期为5个工作日，公示期内有异议的，请以书面形式向我单位提出，逾期不予受理。
公示期：2024年7月22日至2024年7月26日
公示内容：
1.被国家、重庆市(含市或任意区县)有关行政部门处以暂停投标资格行政处罚，且在处罚期限内；
2.被重庆市市级有关行业主管部门暂停在渝承揽新业务且在暂停期内，(四)其他要求：委托代理人必须为报名人本单位人员，且报名人为其委托代理人缴纳养老保险。
特此公告！
重庆渝北区龙脊路桥梁工程建设领域招标投标失信惩戒对象名单(以下称黑名单)拟在渝中区公共资源交易中心网站公示，现公示期为5个工作日，公示期内有异议的，请以书面形式向我单位提出，逾期不予受理。
公示期：2024年7月22日至2024年7月26日
公示内容：
1.被国家、重庆市(含市或任意区县)有关行政部门处以暂停投标资格行政处罚，且在处罚期限内；
2.被重庆市市级有关行业主管部门暂停在渝承揽新业务且在暂停期内，(四)其他要求：委托代理人必须为报名人本单位人员，且报名人为其委托代理人缴纳养老保险。
特此公告！
重庆渝北区龙脊路桥梁工程建设领域招标投标失信惩戒对象名单(以下称黑名单)拟在渝中区公共资源交易中心网站公示，现公示期为5个工作日，公示期内有异议的，请以书面形式向我单位提出，逾期不予受理。
公示期：2024年7月22日至2024年7月26日
公示内容：
1.被国家、重庆市(含市或任意区县)有关行政部门处以暂停投标资格行政处罚，且在处罚期限内；
2.被重庆市市级有关行业主管部门暂停在渝承揽新业务且在暂停期内，(四)其他要求：委托代理人必须为报名人本单位人员，且报名人为其委托代理人缴纳养老保险。
特此公告！

重庆市铜梁区庆隆镇综合行政执法大队事业单位法人证书遗失公告
重庆市铜梁区庆隆镇综合行政执法大队事业单位法人证书正本、副本不慎遗失，法定代表人：游蕊萍，统一社会信用代码：12500224MBIC80883L，证书有效期：2020年02月22日至2025年02月22日。现声明作废。特此公告。 2024年7月18日

债权转让通知书
中国平安财产保险股份有限公司重庆分公司：
我方已将我方对贵方的债权，即(2024)渝0192民初1号判决书所判定的第1项(贵方应向我方支付保险金500000元)及第2项(案件受理费8800元由贵方承担)所确定的债权，转让给了债权受让人重庆佛旭建筑劳务有限公司。请贵司接到本通知后，将贵司所欠的上述债务款计508800人民币(大写伍拾万零捌仟捌百整)在履行期限内全部直接支付给上述债权受让人。本债权转让通知未经债权受让人书面同意不得撤销。特此通知。
通知人：蒋波，孔祥琼，游道英 2024年7月20日

关于G42沪蓉高速长万路K1515+900上坡坡溜塌应急抢险处治交通管制的通告
G42沪蓉高速长万段K1515+900千7月12日开始进行出城方向上坡坡溜塌应急抢险处治施工。为保证通行安全畅通，根据《中华人民共和国道路交通安全法》规定，施工期间将进行交通管制，特通知如下：7月12日至8月31日G42沪蓉高速长万段K1515+200-1516+200段施行出城方向封闭施工，入城方向24小时单道双幅通行。
届时G42沪蓉高速重山互通前往分流方向对宽度超过3米、长度超过18.1米的车辆禁止通行；G42沪蓉高速分水互通前往万州方向对宽度超过3米、长度超过18.1米的车辆禁止通行；请过往车辆提前做好出行规划，合理安排出行线路。
施工期间，请广大驾驶员朋友严格遵守交通管制措施，自觉服从交巡警和交通协管员的指挥，按照交通指示标志通行。因施工给广大市民朋友带来的不便，敬请谅解和支持。特此通告！
重庆渝东高速公路有限公司 2024年7月19日

拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道物业管理服务中心(统一社会信用代码：12500105MB1C557256)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月22日起30日内向本清算组申报债权。特此公告。
拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道社区事务服务中心(重庆市江北区铁山坪街道农业服务中心)(统一社会信用代码：12500106MB1C556618)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月22日起30日内向本清算组申报债权。特此公告。
拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道劳动服务公司社会保障服务所(统一社会信用代码：12500106MB1C576587841Y)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月22日起30日内向本清算组申报债权。特此公告。
拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道社区文化服务中心(统一社会信用代码：12500105MB1C556709G)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月22日起30日内向本清算组申报债权。特此公告。
拟申请注销登记公告：重庆市江北区铁山坪街道社区事务服务所(重庆南山街道综合服务中心)(统一社会信用代码：12500106MB1C556090)拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2024年7月22日起30日内向本清算组申报债权。特此公告。

遗失声明
吴卫，身份证号码：500113199409135514遗失湖北宏宇专用汽车有限公司车辆一致性证书一份，编号：00014432，车架号：LGDCE A1G7RA104938；遗失湖北宏宇专用汽车有限公司开具的环保信息随车清单，信息公开编号：CNZCG6Z20A800000026000004，车架号：LGDCPA1G7RA104938特声明作废。

声明
南岸区正景商务酒店经营者发生变更，变更前罗鹏以个体工商户字号：南岸区正景商务酒店，社会统一信用代码：92500108MACXM0403X7对外以正景商务酒店名义进行酒店经营，现该酒店将变更经营者，变更为汤文平，经营者变更前的债权债务将由酒店原经营者罗鹏承担，自变更完成之日起酒店新产生的债权债务将由现经营者汤文平承担。请酒店的债权债务人于本公告见报之日起15日内到重庆市南岸区南山街道崇文路23号附1号-附2号(第一层商铺附13号)向酒店申报债权债务。特此公告！
南岸区正景商务酒店 2024年7月22日

刘孙5102291957081383 2X遗失医师执业证书，编码：2414403070000081，助理医师资格证书编号：1998505241510229570813823，声明作废

中国体育彩票排列3 第24193期开奖公告
本期开奖号码：0 0 6

中国体育彩票排列5 第24193期开奖公告
本期开奖号码：0 0 6 2 9

中国体育彩票7星彩 第24083期开奖公告
本期开奖号码：4 6 6 2 0 8+10

重庆市体育彩票管理中心 2024年7月21日

减资公告：重庆鹏乙佳物流有限公司(统一社会信用代码：91500110MA5YT9FR65)经公司股东会研究决定将将注册资本由50万整减资为10万元整。根据(公司法)规定，请债权人自公告发布45日内向本公司申报债权并办理相关手续。特此公告2024.7.22

减资公告：重庆建春物流有限公司(统一社会信用代码：91500113MA60WKK39A)经公司股东会研究决定将将注册资本由50万整减资为10万元整。根据(公司法)规定，请债权人自公告发布45日内向本公司申报债权并办理相关手续。特此公告 2024.7.22