硬板床不是腰痛解药 医生教你科学治腰护腰防腰伤

“腰痛就该睡硬板床”“老年人睡硬板床更健康”……关于硬板床的各种说法一直不绝于耳，很多人认为它不仅睡得舒服，还对腰背和脊柱有益。这些说法，究竟有没有科学依据？记者邀请到重庆医药高等专科学校附属第一医院康复科主任医师汪为，为大家解析关于硬板床的常见误区，并分享实用有效的腰痛预防方法。

睡硬床能缓解腰痛吗

汪为介绍，通俗所称的“硬床”，是没有棕垫情况下的床板，一般来说小孩、年轻人可以睡，但年龄比较大的，尤其是老年人，一般不推荐。

在睡硬床的过程中，腰部大约有1至3公分的悬空距离，在睡眠时间内，会形成肌肉静力性损伤。静力性损伤就是长时期处于一种固定姿势、紧张状态造成的损伤，而非外力引起的损伤。常见的有落枕，早上起床后颈部肌肉非常僵硬，甚至疼痛，就是静力性损伤。

老年人，尤其是长期卧床的老年人，更不能睡硬板床，骨突或者关节突出的地方，长期接触硬板床会引起褥疮，这是严重的并发症。

汪为表示，在选择床垫的时候，通常应选择3至4公分厚度的硬棕床垫，它既不会引起上述静力性损伤，同时还能有效地防止在睡眠过程中脊柱的不正确弯曲。

遇到腰痛该怎么办

汪为表示，腰痛的原因有很多，从位置来看，脊椎后方的棘上韧带发炎会导致腰痛；两边的竖脊肌炎症也会导致腰痛；腰肌急慢性劳损也会导致腰痛；腰椎横突附着点的韧带发生炎症也会引起腰痛。

如何治疗腰痛呢？汪为强调，首先要明确诊断。如果是因为腰椎间盘突出引起的腰痛，伴随下肢麻木胀痛的症状，此时暂时不宜进行锻炼，要先进行治疗。腰椎间盘突出的情况得到缓解，症状消失之后，再进行下一步的康复训练。普通的腰痛，比如上述的炎症，可通过针灸、中药熏药、推拿按摩等方式得到有效缓解，甚至消除。

预防腰痛得这样做

在症状消除后就是预防，可通过康复训练、锻炼来提高核心肌群肌肉力量，进行腰背部肌肉伸展。通常可通过平板支撑、腰背部拉升动作、飞燕等实现。如果身体条件允许，尽量做双飞燕，如果条件有限，体力跟不上、年龄偏大可简化为单飞燕，进行抬腿。

汪为建议年轻人做平板支撑和臀桥锻炼，甚至可以给腹部添加一定阻力或压力进行训练。这样可以提高腰部肌肉力量，增加腰椎及其周围的稳定性。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

青年缺血性卒中发病率升40% “中风120”口诀帮你早发现

10月29日是世界卒中日，当天上午，陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）举行义诊活动，吸引了大批患者前来咨询。医院神经内科副主任医师张猛教授提醒，10余年来，青年缺血性卒中的发病率增加了约40%，究其原因，还是与不良生活习惯有关。

脑卒中，又叫急性脑血管病，包括缺血性卒中和出血性卒中。其中，在缺血性卒中里，有脑梗死、短暂性脑缺血发作等，出血性卒中则包括脑出血、蛛网膜下腔出血等。“除遗传因素外，脑卒中更偏爱患有高血压、糖尿病、高血脂、房颤等疾病的人群，还有抽烟喝酒、缺乏运动，以及肥胖的人群。”张猛提到，近年来，45岁以后脑卒中发病的风险增长明显，所以年龄也是中风的致病因素。此外，精神因素如过度紧张或激动会导致血压升高，血管破裂或损伤，引发脑血栓/脑出血。

“研究表明，60%以上的脑卒中患者在发病前5到10天内，会出现频繁打盹的现象。”重庆市急救医疗中心（重庆大学附属中心医院）超急性卒中单元主任杨柳说，这可能是大脑缺血缺氧所发出的预警信号，俗称“小中风”。

“尽管在大多数人的印象中，中风是老年人多发的疾病。但近年来，青年患者也并不少见。”重庆医药高专附一院神经内科主任何永利表示，过去10余年中，青年缺血性脑卒中的发病率增加了约40%。“主要还是与不良生活习惯有关，特别是年轻慢性疾病患者，一定要在医生的指导下坚持规律服药，并定期进行监测，减少脑卒中风险。”

日常生活中如何快速识别是否发生了卒中？杨柳介绍：“目前通用且简单的方法是借助‘中风120’口诀识别早期症状。具体来说——‘1’代表看一张脸，观察是否出现口角歪斜、面部不对称；‘2’代表查两只手臂，平行举起时是否有一侧无力或下垂；‘0’代表（零）听语言，听对方讲话是否清晰、表达是否困难。如果出现以上任何一种症状，都应高度怀疑中风，须立即拨打120寻求专业救治。”

针对流传的“突发脑卒中时可通过扎手指、扎耳朵放血”等急救说法，杨柳称，这类操作可能干扰后续治疗，目前无循证医学证据支持，不建议采用，患者应第一时间拨打120，尽快前往医院接受规范诊治。“此外，在未能明确诊断的情况下，自行给患者服用阿司匹林等药物也是不安全的。”她解释，很多脑卒中患者发病时意识欠清，强行服药有导致窒息的风险。

新重庆-重庆日报记者 刘一叶

每日科普

科学防癌 早筛早治是核心

重庆医科大学附属第二医院胃肠肛肠外科 姜雅慧

你知道吗，癌症已不再是“不治之症”！虽然最新数据显示，我国每年新发癌症病例高达406万例，但通过科学防治，癌症的5年生存率已从本世纪初的30.9%提升至目前的43.7%。在这场与死神的赛跑中，“早发现、早治疗”是最有力的武器。

健康生活筑牢防线

良好的生活习惯是远离癌症的关键。戒烟可使肺癌风险降低80%以上；避免食用霉变食物能有效预防肝癌；分餐制可减少幽门螺旋杆菌的传播，降低患胃癌风险。

均衡饮食是防癌基础，建议多摄入鱼类、豆类等优质蛋白，每日蔬菜摄入量不少于500克，并少摄入红肉和加工食品。每周150分钟中等强度运动可降低结直肠癌、乳腺癌等多种癌症风险，同时将BMI控制在18.5~24之间。

早筛查才能早治愈

不同癌种的筛查金标准如下：

肺癌：高危人群应每年进行一次胸部平扫CT检查，可发现80%的早期肺癌，5年生存率超80%；

结直肠癌：45岁以上人群每3~5年做一次肠镜，或每年进行一次粪便DNA检测，早期发现治愈率超90%；

乳腺癌：40岁起每1~2年进行乳腺钼靶检查，致密型乳腺需结合乳腺B超检查；

肝癌：高危人群每半年进行一次甲胎蛋白和腹部B超检查。

与此同时，通过分析常规腹部CT平扫影像，AI模型可提前6个月发现早期胃癌，灵敏度达85.1%。AI技术正在改写癌症筛查格局。

多科协作为治疗带来希望

除手术、化疗、放疗等基础手段外，精准放疗可减少对正常组织的损伤，机器人手术能实现毫米级操作。免疫疗法通过激活自身免疫系统攻击癌细胞，在黑色素瘤、肺癌等领域取得突破，部分患者生存期延长数倍。

针对特定基因突变的靶向药物显著延长了肺癌、乳腺癌及结直肠癌患者的生存时间。CAR-T疗法在血液系统肿瘤治疗中表现出色，部分白血病患者实现长期缓解。2025年ASCO会议中提到，靶向药物联合免疫治疗使晚期肺癌患者的无进展生存期从4.5延长至8.2个月。

身心同治提升生活质量

癌症患者常面临焦虑、抑郁等心理问题，音乐干预、沙盘疗法等可有效缓解负面情绪。一研究表明，接受心理支持的患者治疗依从性提高30%，生存期延长15%。某医院报道通过“OH卡牌”心理辅导，帮助患者释放压力，重建生活信心，收效显著。

另外，适度运动可改善疲劳，提升免疫力；增加优质蛋白和抗氧化食物，避免过度进补；定期复查和随访是防止复发的关键。牢记口诀：重治轻防，希望渺茫；关口前移，生机无限。让我们共同行动起来，以科学为盾，以早筛为矛，共同守护生命健康。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号
重庆注销德电气科技有限公司遗失公章（编号：5002311083406）壹枚，声明作废！
遗失重庆市奉节县蔡氏养殖有限公司公章5002369840875财务专用章5002369840876发票专用章5002369840877私章5002369840878作废
遗失重庆市南川区梦之泉艺术培训中心有限公司公章，印章编号：5003840005447作废
代书陈食品经营许可证正副本JY25001031054340作废
遗失重庆田小满餐饮管理有限公司公章5003810095652财务专用章5003810095653周君薇法人章5003810095654作废
唐伦龙（身份证号510921197608207935）不慎遗失一级消防工程师印章，注册号15023000226，声明作废。
遗失彭水县黄葛串串香火锅店公章（编号：5002435024261）一枚，声明作废。
钟强遗失坐落于重庆市渝中区棉花街10-13-1号的房屋所有权证，证号：000081，声明作废
垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市垫江县之石农业开发有限公司：本委已受理柳黎与你单位劳动争议案（渝垫劳人仲案字〔2025〕第178号），因无法向你单位送达仲裁决定书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条规定，现依法向你单位公告送达仲裁决定书。自发出公告之日起，经过三十日即视为送达。
垫江县劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月30日
重庆市江津区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆洪九果品股份有限公司双福分公司：本委受理何秋容与你单位劳动争议一案，案号为渝津劳人仲案字〔2025〕第1345号。因相关仲裁文书无法送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你公告送达仲裁申请书副本及仲裁通知书、举证通知书、出庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。规定于2025年12月12日下午14时30分在重庆市江津区小西门临江路244号303仲裁庭开庭审理本案。无正当理由不到案的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆江津区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月30日
重庆市北碚区烟草专卖局（行政处理决定书）送达公告
无主：2025年6月10日本局在重庆市北碚区北温泉街道普天大道6号中通快递（北碚点部）查获涪陵无烟卷烟专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条的规定，已于2025年10月27日作出将先行登记保存的卷烟12条全部予以没收的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，现将有关送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将行政处理决定书（碚烟处理〔2025〕177号）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如对本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市北碚区烟草专卖局 2025年10月30日
竞争性比选公告
重庆铸阔新能源科技有限公司就重庆公共交通运营有限公司老鹰岩充电站充电设备设施采购工作进行竞争性比选。诚邀各单位报名参与，报名截止时间：2025年11月3日17:00时，报名地址：重庆市渝北区豫树壹号5楼502，联系人：刘老师，联系电话：023-63022986 报名资料（资料须加盖单位公章）：报名函（格式自拟），介绍信或授权委托书，营业执照或事业单位法人证书，可期限提交或原获取比选文件。
遗失声明
白鹏（重庆）日化有限公司（统一社会信用代码91500000202326986H）因公司印章，财务专用章被盗遗失声明，经重庆市江北区人民法院、重庆市第一中级人民法院依法判决，要求吴谨玲归还本公司印章，财务专用章，吴谨玲拒不执行生效判决。白鹏（重庆）日化有限公司向重庆市江北区人民法院申请强制执行，法院多次强制要求吴谨玲归还印章及财务专用章，但吴谨玲依然态度强硬，拒不归还。最终，重庆市江北区人民法院无奈作出终止本次执行的执行裁定。目前，吴谨玲已无法联系。公司法定代表人于2022年10月8日至2022年10月10日三天在重庆晨报刊登关于公章的“去定代表人声明”，现为维护公司的正常经营，再次声明原使用的印章“白鹏（重庆）日化有限公司”（印章编号：5001051015580）遗失作废。特此声明。
声 明 单 位：白鹏（重庆）日化有限公司
法定代表人：林宇 日期：2025年10月29日
重庆燃气集团股份有限公司北碚文星湾加气站停业告知
北碚文星湾加气站于2025年9月15日00时00分已停业。请充值加气车辆客户持加气充值卡（有余额）于2025年11月20日前来办理相关事宜。逾期未办理则原北碚文星湾加气站加气充值卡作废。
联系电话：023-68285677
联系地址：重庆市北碚区文星湾新桥村20号
遗失声明
重庆未来之家物业管理有限公司（统一社会信用代码91500106MA5YJ6RE0Y）因公司印章，财务专用章被盗遗失，公司法定代表人于2022年10月8日至2022年10月10日三天在重庆晨报刊登关于公章的“法定代表人声明”，现为维持公司的正常经营，再次声明原使用的印章“重庆未来之家物业管理有限公司”（印章编号：5001051023693）、财务专用章“重庆未来之家物业管理有限公司财务专用章”（印章编号：5001051015580）遗失作废。特此声明。
声 明 单 位：重庆未来之家物业管理有限公司
法定代表人：林宇 日期：2025年10月29日
遗失重庆展阳机械设备租赁有限公司法人名章贺洪梅编号5001022137677财务专用章编号5001022137676作废
遗失重庆崇都机械设备租赁有限公司法人名章贺洪梅编号5001022111737财务专用章编号5001022111726作废
遗失声明
白鹏（重庆）日化有限公司（统一社会信用代码91500000202326986H）因公司印章，财务专用章被盗遗失声明，经重庆市江北区人民法院、重庆市第一中级人民法院依法判决，要求吴谨玲归还本公司印章，财务专用章，吴谨玲拒不执行生效判决。白鹏（重庆）日化有限公司向重庆市江北区人民法院申请强制执行，法院多次强制要求吴谨玲归还印章及财务专用章，但吴谨玲依然态度强硬，拒不归还。最终，重庆市江北区人民法院无奈作出终止本次执行的执行裁定。目前，吴谨玲已无法联系。公司法定代表人于2022年10月8日至2022年10月10日三天在重庆晨报刊登关于公章的“去定代表人声明”，现为维护公司的正常经营，再次声明原使用的印章“白鹏（重庆）日化有限公司”（印章编号：5001051015580）遗失作废。特此声明。
声 明 单 位：重庆未来之家置业有限公司
法定代表人：林宇 日期：2025年10月29日
重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公〔2025〕第89号
2025年10月23日，我局在重庆市长寿区云台镇云台正街73号临时摊位查获白朝元降号卷烟1个品种34条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队106室（地址：重庆市长寿区晋提街道杏林路266号 联系人：邱静云（执法证号：22001055202004），熊威（执法证号：22001055202026），联系电话：023-40404901/5）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市长寿区烟草专卖局 2025年10月30日
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区伯明餐饮馆：本委受理宋文波与你单位劳动争议一案渝北劳人仲案字〔2025〕第46893号）。因无法直接送达仲裁决定书，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。规定于2025年12月16日上午9时00分在重庆市渝北区栋青大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月30日
重庆市垫江县劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆巨臻建筑工程有限公司：本委受理陈世龙与你单位劳动争议一案渝北劳人仲案字〔2025〕第48806号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。规定于2025年12月16日上午9时00分在重庆市渝北区栋青大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月30日
重庆市知识产权局工会委员会，2025年10月不慎遗失《工会法人资格证书》。证书编码：NO：500000-14108747，发证单位：重庆市总工会，发证时间：2020年4月21日，证书有效期为：2024年9月10。在此仅声明证书编码遗失作废。
重庆市知识产权局工会委员会 2025年10月29日
重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公〔2025〕第81号 2025年10月22日，本局在重庆市长寿区凤西苑建新中路369号菜鸟驿站查获卷烟中华（软）4条（货运单号：YT7880543676470671，YT8805437634290），并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，本局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照取证并送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队504室（地址：重庆市长寿区晋提街道杏林路266号 联系人：陈勇（执法证号：22001052009），金东（执法证号：22001055202029）联系电话：023-40406821）接受调查处理。若逾期不来接受处理，本局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市长寿区烟草专卖局 2025年10月30日
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
一路惊洗（重庆）汽车服务有限公司：本委受理张开建与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第44080号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。规定于2025年12月15日上午9时00分在重庆市渝北区栋青大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁四庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月30日
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆百辉人力资源管理有限公司：本委受理的张艺与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字〔2025〕第30060号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书；地址重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院206室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年10月30日
重庆市渝中区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年10月29日10时18分，我局执法人员接群众反映在渝中区长滨路江风雅筑地下停车场内现场查获其涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品的卷烟无牌号（白制烟）233条，共计1个品种，合计233条，查获时，现场无当事人，无人对被查获的卷烟主张权利。本局现公告寻找该批卷烟的货主，请货主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理。逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条及有关法律法规规定，依法对该批卷烟作出处理决定。
重庆市渝中区烟草专卖局 2025年10月29日
拍卖公告 受委托，定于2025年11月6日上午10:00通过“点拍网”（www.dpauc.com）平台公开拍卖知识产权22件。一、拍卖标的：一种用于微藻毒素检测的传感器芯片及其移动监测设备 一种明亚提高藻密度的生物生物有用成分提取方法等共计发明专利申请公布号22件知识产权，详情请登录“点拍网”查询。二、标的展示：自公告之日起在点拍网公开展示。三、竞拍方式、办理竞买手续：本次拍卖采用网络增价拍卖方式，意向竞买人可登录“点拍网”注册，办理竞拍手续，参与竞拍。四、缴纳保证金：意向竞买人请于拍卖前根据规则标的将保证金汇至指定账户（户名：智慧点拍（重庆）科技有限公司；账号：7849 0180 8061 995688；开户行：中国光大银行重庆分行星光支行，以到账为准，不成交不计息退还），并办理完毕委托手续，详情请联系：刘老师：19923316821；公司地址：重庆市两江新区大竹林街道星光大道62号商王星科技大厦C区7楼10#-27
智慧点拍（重庆）科技有限公司 2025年10月30日

专家点评

重庆医科大学附属第二医院胃肠肛肠外科 唐云昊

文章紧扣早筛早治核心，涵盖防筛治康全链条，结合权威指南与地方实例，科学实用，对大众防癌抗癌具有较强指导意义。