



琴棋书画(绘画)

本报小记者(凤凰城小学4年级7班)苑艺嘉



枇杷(绘画)

本报小记者(建兴小学3年级4班)叶思佳

征稿启事

小记者们,你们喜欢书法、绘画、武术、体育项目吗?你们热爱摄影或是做手工吗?你们最得意的作品是什么?多才多艺的你快把你的杰作拍成照片发送给我们吧,我们将择优发表在才艺专版上。

作品要求:作品包括书法(软笔、硬笔书法)、绘画、摄影、剪纸、手工艺品等,只要是小记者们认为能展示自己才艺的作品都可以,必须是原创作品。

投稿方式:先把才艺作品拍成照片(照片一定要清晰),然后将作品照片、作品名称和署名一并发送至电子邮箱:czwbcy@sina.com。投稿时一定要注明“小记者才艺”字样。

欢迎小记者们踊跃参与,秀出自己。



“心”系海棠(摄影)

本报小记者(新世纪小学4年级2班)迟美慧



同心相伴(摄影)

本报小记者(北环路小学5年级1班)常馨月



发财树(水果拼盘)

本报小记者(临海路小学4年级6班)王语昕



绽放的小花(摄影)

本报小记者(沧县实验学校4年级5班)张芯力

颈椎病如何自我康复

河北省沧州中西医结合医院骨伤康复科 陈雪

如今长期伏案者不断增多,颈椎病的患病率逐年增高,伴随年龄的增长,颈肩痛的发病率呈递增趋势,虽然颈部疼痛预后良好,但复发率和转变为慢性病的概率很高。颈椎病可引起颈部疼痛、手麻、上肢无力甚至四肢功能障碍,极大地影响人们的生活。因此积极预防显得更为重要。

要建立良好的生活习惯。良好姿势非常重要,避免长时间低头姿势,要避免长时间低头或固定一个方向工作,银行与财会专业人士、办公室伏案工作及电脑操作等人员,这种体位使颈部肌肉、韧带长时间受到牵拉而劳损,促使颈椎椎间盘发生退变。应

在工作1小时左右后改变一下体位。改变不良的工作和生活习惯:如卧床阅读、看电视,无意识地甩头动作等。避免颈部外伤,乘车外出时系好安全带并避免在车上睡觉,以免急刹车时因颈部肌肉松弛而损伤颈椎。不要互相拧头搂颈地开玩笑,以免拧伤颈椎。如明确诊断颈椎病并除外颈椎管狭窄后,可行轻柔按摩,避免过重的旋转手法;避免风寒、潮湿,夏天要注意避免风扇特别是空调直吹颈部;出汗后不要吹冷风或用冷水冲洗头颈部或在凉枕上睡觉。选择合适的枕头,枕头的高度是自己拳头的1.5倍高,枕芯填充物不要太软,最好用荞

麦皮、稻壳、绿豆壳等透气好、经济实惠的物质作为枕芯。

可自行做颈椎保健操。1、与颈争力:站立,两足分开与肩同宽,两手叉腰,抬头望天,低头看地,自然呼吸。2、前伸探海:头颈前伸并转向右下方,双目前下视,似向海底窥视,然后还原向左。3、回头望月:头颈向右后上方尽力转,双目转视右后上方,似向天空网月亮一样,头颈转向左后上方,双目望月。4、往后观瞧:头颈向右后转,目视右方;头颈向左后转,目视左方。5、金狮摇头:头颈向左、右各环绕数周,缓慢屈、伸、左右侧屈及旋转颈部的运动。

公 示

中通建工城建集团有限公司承建的沧州市兴业路小学工程已于2023年9月5日申请办理竣工验收备案,施工单位已经保证以上工程项目没有拖欠农民工工资,相关单位和人员如有异议,请在十日内持有关依据向沧州经济开发区住房和城乡建设局、沧州经济开发区人力资源和社会保障局反映。电话:0317-3095390(沧州经济开发区住建局)电话:0317-3099590(沧州经济开发区人社局)中通建工城建集团有限公司

在线办理

公告 声明 通知 广告 拍卖 挂失

电话:3061515

微信:17717792898

地址:沧州市新华路报业大厦一楼