

追剧、刷抖音、打游戏……

天天“沙发瘫” 脖子动不了

本报记者 刘冰祎

窝在沙发玩了一下午手机后,市民王先生的脖子剧痛无比。经检查,他的脖子一侧肌肉过度紧张,造成活动受限,而这与他长时间侧躺玩手机有关。

刷手机、打麻将……人们放松享受之时,颈椎却默默承受着不小的压力。最近这段时间,医院颈椎病就诊量较前段时间明显增长。对此,医生提醒,市民刷手机时要控制时间,纠正不良姿势,才能最大限度地减少对颈椎的伤害。

窝在沙发上 刷屏刷出肩颈不适

市民王先生平时忙于工作,休闲时间有限。前段时间,他享受了一个悠长的假期,整个人一下子放松下来,整天窝在沙发上追剧、玩游戏,恨不得把之前没时间看的电影、电视剧一次看个够。结果,就在他连续刷了几集电视剧后,王先生的脖子特别疼,而且只能往右侧转动。

王先生以为自己落枕了,想着过一会儿脖子上的不适就能缓解。结果整整一天,他的脖子始终无法往左侧转动,还一直伴随疼痛。假期结束后,王先生跟单位请了假就直奔医院。

医生发现,王先生左侧脖子的肌肉因过度紧张而活动受限。原来,王先生窝在沙发里侧躺着玩手机,长时间没有变换姿势,造



成脖子左侧肌肉过度疲劳。好在经过治疗,王先生很快好转了。

刷手机、打麻将 肩颈疼痛找上门

因为平时忙于学业,14岁的小宇(化名)只能利用假期玩手机。放假时,他恨不得将手机

“焊”在手上。玩得入迷时,他更是窝在床上一动不动,只有手指在屏幕上不停点击。这样“疯狂”地玩了几天过后,小宇的脖子剧痛无比,只能到医院治疗。

采访中,记者了解到,春节假期过后,不少市民出现了肩颈疼痛的情况。“春节过后的这段时间里,肩颈疼痛的患者比节前多了许多,大部分患者都与长时

间玩手机、打麻将有关。这些患者当中既有老年人,也有年轻人,在因玩手机造成肩颈不适的患者中,还有不少年龄较小的学生。”沧州中西医结合医院针灸推拿康复科主任陈华说(上图)。

据悉,不少市民喜欢在沙发或床上呈“虾米姿势”侧躺玩手机,长时间保持一种姿势。这样一来,脖子一侧的肌肉就会长时

间处于疲劳状态,进而出现疼痛、脖子无法向一侧转动的情况。另外,一些市民喜欢打麻将,坐在桌子前脖子总是往前探,时间一长,往往容易出现脖子发“轴”,肩膀酸沉的情况。

享受娱乐放松 勿忘控时正姿

如今,手机已成为不少市民生活中必不可少的一部分。那么,如何才能无痛互联网冲浪呢?

对此,陈华提醒,市民玩手机时要注意控制时间,连续玩手机三四十分钟后尽量变换姿势,活动一下身体。平时尽量坐着玩手机,如果需要躺在沙发或床上玩手机,则首选平躺或趴着的姿势,将手机举起来看。如果喜欢侧卧玩手机,则一定要勤变换姿势,不要长时间一个方向侧卧。如果玩手机后脖子出现疼痛、僵硬的情况,初期可以尝试冷敷,一两天后视情况改成热敷。

“现在生活节奏很快,我们的颈椎已经承受了不少压力,如果休闲娱乐时再不注意,很容易对本就脆弱的颈椎造成更多损伤。”陈华建议,羽毛球、瑜伽等都是对颈椎健康颇有益处的运动。此外,长期伏案办公的人,平时可以多做一些慢慢仰头或双手抱头的拉伸运动,让颈椎得到放松。

《一张照片,烈士紧握手中82年》跟踪报道

雪村战斗烈士墓迁至肃宁县烈士陵园

群众自发祭忠魂 缅怀英烈寄哀思

本报讯(记者 崔春梅)昨天,记者采访得知,自“雪村突围战”烈士墓迁建竣工后,来自社会各界的人士纷纷前去祭拜,以表达对革命先烈的悼念之情。

昨天一早,肃宁县烈士陵园的工作人员来到肃宁县烈士陵园的“雪村突围战”烈士墓,轻轻擦拭墓碑后,又将附近的杂草清理干净。

1942年5月1日,侵华日军对八路军冀中地区发起惨绝人寰的“大扫荡”。冀中军区八分区司令员常德善、政

委王远音率部队在冀中抗战,伺机歼灭敌人。当年6月8日,侵华日军向肃宁县雪村展开猛攻。突围中,因寡不敌众,近千名战士壮烈牺牲,常德善、王远音以身殉国。战斗结束后,当地群众含泪将战士们的遗体就地掩埋。2009年4月,肃宁县委、县政府修建“雪村突围战”烈士墓,以便人民群众祭奠英烈,传承英烈精神。

按照《烈士褒扬条例》《烈士纪念设施保护管理办法》有关规定,肃宁县委、县政府决

定将“雪村突围战”烈士墓按照1:1比例从原址搬迁至肃宁县烈士陵园,进行统一管理保护,方便群众瞻仰祭奠。2024年4月10日,工作人员在迁移“雪村突围战”烈士墓时,在第31号烈士遗骸胸口处发现一张年轻女子的照片。此事引发社会各界关注。照片复原后,山西、天津等地的网友纷纷认亲,本报对此事进行跟踪报道,国内多家主流媒体刊发、转载此事。

为确保“雪村突围战”烈士墓顺利搬迁,肃宁县退役

军人事务局积极筹措、广泛调研、多方协调,积极挖掘红色历史,认真倾听群众意见,反复修改迁移方案,并成立工作专班,明确分工、落实责任,日前,圆满完成“雪村突围战”烈士墓的搬迁工作。

肃宁县退役军人事务局工作人员表示,“雪村突围战”烈士墓迁建竣工后,当地举办了祭扫仪式。连日来,来自肃宁当地以及献县等地的群众自发来到“雪村突围战”烈士前祭拜烈士,缅怀英烈。

无证酒驾漏检漏保车

孟村一男子受严惩

本报讯(记者 刘冰祎 通讯员 王新苗)日前,孟村回族自治县一名男子无证酒驾一辆漏检、漏保车辆,被交警查处。男子也因自己的“任性”行为受到严惩。

当天中午,孟村回族自治县公安交警大队城区中队在辖区王宅路执勤时,发现一名驾车男子身上散发出阵阵酒味。经检测,这名男子为酒驾。交警进一步检查后发现,酒驾竟只是“冰山一角”,这名男子并未取得机动车驾驶证。此外,他所驾驶的车辆也没有按时进行年检,没有按时缴纳保险。

最终,交警依法对这名男子作出无证驾驶罚款1000元,酒后驾驶罚款1000元,驾驶逾期未检验机动车罚款200元,未按规定投保机动车第三者责任强制保险处以两倍保费的处罚。

河间市府北社区居民欢聚“邻里节”

本报讯(记者 崔春梅)近日,河间市城垣西路街道办事处府北社区组织居民过“邻里节”。大家一起吃饺子、聊家常,现场其乐融融。

当天,社区工作人员早早准备好面粉、肉馅、新鲜蔬菜以及调料等。居民们围坐在一起,一边包饺子,一边分享生活中的点点滴滴,活动现场充满欢声笑语。热腾腾的饭菜端上桌后,大家坐在一起吃饭,过了一个温馨的“邻里节”。

厕所门上,咋挂着5万元现金

本报记者 崔春梅

近日,沧州西站客运人员曹璞玉去沧州西站女厕所时,发现厕所的门上挂着一个包,包里有成沓的现金。她和同事们清点后发现,包里除了有5万元现金,还有一张身份证。

“谁这么马虎,把这么多现金挂在这里啊……”

曹璞玉很是焦急。看到包里的身份证后,她眼前一亮,立刻联系广播室的同事,按照身份证上的信息广播寻人。

很快,站在检票口处的曹璞玉发现一名女乘客快速朝她跑过来,说钱是她丢的。

曹璞玉认真核对了包里的证件、现金等等,确认了失主的身份。失主表示,她当天想乘车去天津。她去厕所时,随手把装着钱和身份证的包挂在了厕所门上。随后,她接了一遍电话,边说边走,忘了拿走挂在门上的包。听到广播后,她才知

道装着大额现金的包被沧州西站的工作人员捡到了。

看到包里的钱和证件都在,失主连连向曹璞玉和同事道谢。

