

广东省中医院颈椎病诊疗中心曾接诊过一位患者,诉称晚上脖子酸痛睡不着觉,此前多处求医被诊断为“颈椎病”,做了一些物理治疗,换了二十多个枕头,结果依然很难入睡。广东省中医院医生诊断其为颈型颈椎病。广东省中医院骨科大科主任林定坤教授提醒,枕头对睡眠质量影响极大,颈椎脆弱的颈椎病患者在枕头的选用上则更需要慎之又慎;健康的中老年人群也不建议随意更换枕头。 广日



喝咖啡,氛围很重要
研究表明,背景噪声或影响人对咖啡味道感

影响咖啡味道的可能不止咖啡豆产地以及烘焙程度。一项最新研究显示,喝咖啡时的背景噪声也可能影响人对咖啡味道的感受。

由厄瓜多尔美洲大学、哥伦比亚安第斯大学和挪威商学院研究人员组成的研究团队招募大约400名志愿者,让他们戴上耳机、在两种不同音量背景噪声下品尝相同咖啡,然后评价咖啡味道,涉及咖啡酸度、苦度、甜度和香味强度等。耳机中播放的是美食街背景噪声,一组听到的音量约85分贝,另一组音量低20分贝。

研究人员发现,在更嘈杂的环境下,人的味觉感知较不敏感,比如,喝同一种咖啡,与背景噪声较小时相比,研究对象会觉得背景噪声较大时咖啡苦味较轻、香气较淡,购买咖啡的意愿也相对较低。反之,当背景噪声较小时,研究对象喝咖啡时更为享受,有人甚至认为喝到的咖啡更贵。

研究报告由英国最新一期《食品质量与偏好》双月刊刊载。雅虎新闻援引研究人员的话报道,出现上述情况,一种可能的解释是,这与人注意力持续时间有关,即较大噪声环境会轻微降低人味觉感知力。依照研究人员说法,这项研究成果或可用于经由控制背景噪声帮助人们减少糖分摄入,还可帮助相关从业者思考如何改善消费者体验。 新华国际

中老年人睡不好? 频繁换枕有弊无利

冬季皮肤干痒? 做好3招可预防

最近天气干燥,很多人到皮肤科就诊,有说身上痒的,有说嘴唇裂口的,还有手脚皴裂的。南方医科大学第三附属医院皮肤科主任周浣浣说,冬季的气候寒冷干燥,人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液的分泌也会相对减少,皮肤干燥皴裂的情况确实比较常见。预防和缓解皮肤干燥日常要注意以下三点。

减少洗澡次数 不用太热的水

勤洗澡可以使皮肤保持清爽清洁,但在寒冷的冬天,要适当地减少洗澡次数。

天气变冷,人体内的新陈代谢能力变慢,此时皮肤分泌出的油脂减少,保护皮肤的作用就会减弱。此时,不宜用过热的水洗澡,否则会破坏皮肤皮脂膜,还会把皮肤烫得又红又痒,进而用手去抓,又会损伤皮肤。

洗浴时少用或避免使用肥皂、硫磺皂等碱性过强的清洁产品,洗浴产品在清洁皮肤表面污垢的同时,化学成分也在刺激脆弱的皮肤,若冲洗不彻底,残留的洗浴品化学成分会使皮肤更加干燥。

洗澡后3分钟内全身涂抹身体乳

冬季皮肤干燥缺水,选用保湿润肤的护肤品必不可少,洗完澡后3分钟内全身涂抹身体乳。

脸部不要过度清洁,皮肤敏感者建议单纯用清水洗脸,洗脸后不要急着把脸上的水分擦干,留住些许水分,使脸部微微湿润,再涂抹一些面霜。

每天最少要喝2000毫升水

皮肤也需要喝水,这里的给皮肤喝水指的不单是使用各种保湿精华,补水精华,而是平时就要多喝水,每天最少要保证喝2000毫升的水,更有助于保持一个水嫩嫩的皮肤。 广日

枕头没选好 不护颈还伤颈

我们为什么要用枕头?“枕头”的实际作用,是“护颈”。专家介绍,头骨圆,肩部平,平躺时不使用枕头,连接头和肩的颈部就会悬空;尤其在入睡之后,颈部肌肉完全放松,重力作用下,头颈会扭转,整个睡眠时间头颈都会处于长时间的过度扭转状态,造成劳损。

如果睡觉时不用枕头或者选用过低的枕头,头颈过度后仰,在每天平均长达6-8小时睡眠时间里会持续对颈椎造成慢性损伤,最终加速颈椎的退变,导致落枕,甚至导致颈椎病的发生。不用枕头还会使头部充血,容易造成眼脸和面部浮肿等情况。

一个好枕头的标准是为颈椎提供适宜的支撑力,将颈椎维持在正常的生理位置上,在左右前后都符合生理要求,让颈部肌肉能得到舒展、放松,减缓颈椎退变的速度,降低患颈椎病的风险。

另外,颈椎病患者在选用枕头的时候,除了需要参考睡姿、身材、年龄等因素,还需要参考自身的颈椎状态及颈椎病发病的类型进行选择。不同年龄和病因所致的颈椎问题,需要选择不同形态的枕头。

中老年人群不要随意换枕头

林定坤说,对健康的中老年人群来说,不建议随意更换枕头。因为中老年人的颈椎状态多数较差,大部分存在肌肉萎缩、筋膜病损及骨质增生等情况,部分还患有颈椎病,对枕头的要求很高。正因如此,这些中老年人在外旅游时,也常常觉得酒店枕头不合适。

中老年人在更换枕头时,需要参照的因素很多,因此,对于中老年人群来说,如果晨起时没有明显颈部不适,也没有神经痛的体征,建议无需更换枕头。

那么在什么时候需要更换枕头呢?当发现自己出现手脚麻木、手脚笨拙、经常头晕等情况,就应该去正规医院检查,根据具体情况对枕头作出相应的调整。

看世界



长颈鹿也有“小短腿”?

下图右侧是一头名叫奈吉尔的长颈鹿,它与正常体形的长颈鹿相比,个子相差很多。

长颈鹿是世上最高的哺乳动物,不过它们当中也有出奇的小个子。最近,就有研究者报告了两头“侏儒长颈鹿”的发现。

这两头长颈鹿个体都是雄性,其中一头是努比亚长颈鹿,另一头是安哥拉长颈鹿。它们的脖子并不算短,但腿则比同龄的同类短得多——确切地说,是烧骨和掌骨格外短。相对于躯干和头颈,“侏儒长颈鹿”的四肢明显不成比例,就像是把长颈鹿安到了马的腿上。

这是人们首次在野生长颈鹿中发现骨骼发育不良的现象。 宗和



实用信息

本栏信息15元/行 每行12字,最多两行

欢迎个人刊登求职、家教等广告

广告热线: 13876786958

以下信息仅供参考,不作为合同依据,如有纠纷可通过法律途径解决,本报恕不负责。

物流搬家

▲双吉搬家 价低服务好 13637562576

欢迎

在本栏目刊登广告

为您服务

广告热线:
66709358
13876786958

收费标准: 120元/cm高度/天
本栏目每周一至周六刊出
求职、家教、家政
300元/CM高度/周

公告

公告

经中国银行保险监督管理委员会海南监管局核准,我司现启用新的办公地址及新的经营保险业务许可证,现将有关内容公告如下:

机构名称:中国平安财产保险股份有限公司琼海支公司。成立日期:2011年12月14日。负责人:张敏。机构住所:海南省琼海市嘉积镇银海路陈彦奋陈彦先(千佰汇旁边)号第二层。联系电话:0898-62920202 机构编码:000017469002。邮政编码:571400。

业务范围:企业财产损失保险、家庭财产损失保险、短期健康保险、意外伤害保险、建筑工程保险、安装工程保险、货物运输保险、机动车辆保险、船舶保险、能源保险、法定责任保险、一般责任保险、保证保险、信用保险、种植保险、养殖保险,代理国内外保险机构检验、理赔、追偿及其委托的其他有关事宜,经中国银保监会批准的其他业务。

特此公告
中国平安财产保险股份有限公司
琼海支公司
2021年1月11日

公示

葫芦娃集团美安儿童药智能制造基地项目第二次信息公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的相关规定,需对项目环境影响评价公众参与制造基地项目进行环境影响评价第二次公示,以便让社会公众了解项目情况,同时也了解社会公众对本项目建设在环境保护方面的建议和意见,接受社会公众的监督。

一、环境影响评价公示全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径
(1)征求意见稿全文的网络链接:
链接:https://pan.baidu.com/s/1eai_MhXtoJuy77KxqR_O
提取码:hgqp
(2)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可到海南葫芦娃集团股份有限公司查阅纸质报告书。
联系地址:海南省海口市高新区药谷工业园二期谷谷西路8号
联系电话:1337000819

二、征求意见稿的公众范围
本次征求意见稿的公众范围为:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织(项目周边2.5km范围内的村庄、居民集中区、学校等敏感目标及相关单位团体)。

三、公众意见的网络链接
本次征求意见稿的公众意见为与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请下载并填写公众意见表。公众意见表网络链接:
链接:https://pan.baidu.com/s/1BwI24BPArq1RAIS82uEjPA
提取码:glpx

四、公众提出意见的方式和途径
公众可通过信函、电子邮件等方式,在规定时间内将填写的公众意见表反馈给本公司,或以电话、信函或者面谈等形式反映与本项目环境影响评价有关的意见和建议。
单位名称:海南葫芦娃集团股份有限公司
单位地址:海南省海口市高新区药谷工业园二期谷谷西路8号
联系人:石伟
联系电话:13807627205
联系邮箱:51679861@qq.com

五、公众提出意见的起止时间
公众提出意见起止时间自本公告发布之日起10个工作日内:2021年1月6日-2021年1月20日。

房产

海口市中心独栋商业楼出售

18876735462

正规一房一厅送一储间低价出售52万

17848141431 陈先生

遗失声明

遗失声明

海口中升宏达汽车销售服务有限公司不慎丢失汽车收款收据蓝联。客户名称:邱名益,票号0002401,金额2000元,特此声明作废。

遗失声明

遗失声明

海南无忧房投资顾问有限公司遗失意向收据,编号:0001501,金额:5000元,声明作废。

招生·培训

海南伊万职业培训学校

挖掘机、叉车、铲车培训
火热招生中,电话:13807596085

百业商情

中屋集装箱(海南)有限公司

租售集装箱、板房、围挡。
18876916858、18389513531

欢迎

在本栏目刊登广告