

暑假最后的疯狂:玩游戏玩到手抽筋

专家教你两个方法锻炼颈椎和关节

眼看暑假快结束了,医院里的眼科和针灸科,小患者却多了起来,这些人平均年龄才16岁左右,却得了成人特有的毛病,如干眼症、眼部痉挛、颈椎椎管狭窄、腱鞘炎等。医生说,很多毛病都是开学前最后的疯狂,玩出来的。

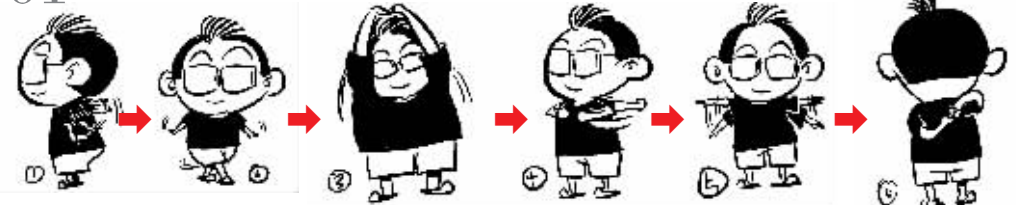
通讯员 李珊 现代快报记者 刘峻

肖玲(化名)是个好胜的姑娘,高考后,暑期生活丰富多彩,最近一段时间,迷上了“天天爱消除”,每次在微信里面和小伙伴积分大比拼。随着游戏积分的增加,肖玲的眼睛吃不消了。肖玲说,自己的积分已经是1192990,排名第二,为了当个第一名,不是在吃饭,睡觉,就是在玩手机,最近这段时间,感觉眼睛疼得不行。南京市中医院眼科主任何慧琴说,肖玲患的干眼症,需要好好治疗才行。一般来讲,年龄超过65岁的人群中有75%患有干眼症,但近年来干眼病的年轻化趋势明显。

南京市中医院针灸科阮志忠介绍,年轻人暑期玩游戏导致手抽筋不能动的病人非常多,有的是手指和腕关节疲意麻木,有的则是腕关节活动会发出轻微的响声,严重时,手部逐渐出现麻木、灼痛,夜间加剧,常在梦中痛醒。不少患者还会伴有腕关节肿胀、手动作不灵活、无力等症状。

玩游戏的人,不妨多做这些锻炼

01 锻炼关节的小体操



- 第一节** 双脚叉开,与肩同宽,双手用力向后甩100次。
- 第二节** 走十字交叉步,加手部特别是手部腕部的动作,与扭秧歌相似,配上音乐效果更佳,每次10分钟。
- 第三节** 双手五指交叉并翻转,五指翻转交叉时,尽量从胸前举过分项,并尽量从头顶向后背伸展100次。
- 第四节** 扩胸后双臂、双手伸展,尽量水平方向向后伸展100次。
- 第五节** 手掌向下,双臂平伸,做大雁飞行似的动作100次。
- 第六节** 右手背后,从肩上用左手拉住,左手背后,从肩上用右手拉住,并连续30秒。双手在肩部收拢,并使劲握拳,尽量伸向空中并张开双手,重复做100次。多练习症状会有好转。



插图 俞晓翔

02 颈椎也有方法锻炼

- 1.在休息时,头首先缓慢地尽量向后仰,仰到最大角度后维持两三秒钟,之后慢慢复位,再缓慢地左转,复位后再缓慢地向右转。这样的动作可以重复5-10次,一天做三四次。
- 2.之后可以双手交叉抱住后脑勺,头向后用力,而手要顶住头,这可以训练颈部肌肉的力量,这样的动作每次做10-20次,每天重复三四次。这对症状缓解会有一些好处。

晚上睡不着 早上起不来 资深“夜猫子” 想要回归正常有时很难

快报讯(记者 刘峻)你有没有这样的遭遇,如果长时间“黑白”颠倒,想过正常人的日子就难了。江苏省人民医院失眠门诊里越来越多的人,很难从“夜猫子”回到正常轨道,其实在这医学上叫“睡眠时相延迟综合征”。26岁的小高,从大学开始就喜欢夜生活。毕业后从事设计工作,更是无节制的熬夜。“天快亮睡下,中午才起床,有时会吃午饭,过点儿就算了。”7月份,他跳槽换工作了,需要每天正常上下班,也就是说朝九晚五,这可愁坏了小高。早晨爬不起来,勉强起来了,每天上午头昏脑胀,到了下午精神才好。晚上早早上床准备睡觉,可是睡不着。

“这种情况随着夜生活的日益丰富愈来愈多见。”省人医失眠门诊王昊飞医生说,时间疗法被认为是治疗睡眠时相延迟综合征的最有效方法。连续2周左右,病人每晚依次推迟3小时入睡时间,在最后的一两个晚上仅推迟1小时。在达到能入睡时间的目标后,维持此入睡时间。

便民服务落户现代快报网

网上预约服务可享85折优惠

上周,快报便民工作室正式亮相于现代快报网(www.xdkg.net)。在这里,从生活起居到衣食住行,关于南京的方方面面,都能找到。

现代快报便民服务是南京最早的一家便民服务机构。十三年以来,以其良好的信誉、优质的服务帮南京百万家庭解决了生活中遇到的困难。现已成为本地服务覆盖面最广、服务项目最全、服务路径最丰富的金牌便民服务平台。快报便民网旨在为广大市民和企业单位打造一个便利、可靠、快捷、全面的一站式服务平台。

李小姐是快报便民服务的忠实客户,不管家中的下水道堵了,还是空调罢工,她都通过

96060服务热线找到快报便民服务。“现在进入网络时代,上网预约服务不再是个新鲜事了,现在鼠标一点,就把家中的烦心事给解决了。”

即日起,快报便民服务全面升级入驻现代快报网(www.xdkg.net),只要登录网站,点击“便民服务”品牌工作室页面,不仅可以了解快报便民服务的各项服务内容和流程,还可以网上在线预约家政服务、家电维修等近百项便民服务。按照要求选择服务项目,填写联系方式、服务地址等相关信息,提交订单后十分钟内会有相关工作人员与您联系确认,并按照约定的时间上门提供专业服务。网友在线预约家政服务,还可享受85折优惠。

许哲 钱坤

LED灭蚊器灭蚊四步骤

如何做好灭蚊、防蚊?这个看似复杂的工作,其实并不难。LED吸蚊灭蚊器灭蚊四步骤,轻松解决蚊虫的困扰。

第一步 引蚊靠近

LED吸蚊灭蚊器蓝光灯珠光线相对较亮,蓝光是为了紫光增加亮度范围吸引蚊子的,从而起到吸引蚊虫对光的注意力。

第二步 诱蚊上钩

紫外线光度是人体温度热像的一种反应,蚊子接近紫光等于靠近人体,LED吸蚊灭蚊器的LED紫外线紫光,非常接近人体的温度感应与气味,对蚊子的诱感力极强,让饥饿的母蚊疯狂地往灭蚊灯光中央靠拢。

第三步 气流吸蚊

当蚊虫靠近时,LED吸蚊灭蚊器外网的

强力风扇起到吸入效果,强大的风流瞬间把蚊虫吸入电网。

第四步 电击灭蚊

LED吸蚊灭蚊器电流电网让饥渴扑来的母蚊一击致命!而且紫外线还能对蚊虫尸体起到分解有害气体、杀灭细菌的功效,让室内空气保持清新、健康。

据了解,节能环保的LED灭蚊器被称为是新兴的光触媒高效环保捕蚊仪。高压电网灭蚊蝇,可达到极佳的灭蚊蝇效果。个性化专用蚊蝇等飞虫收集箱,方便清洁。LED灭蚊器无明火,无电流声,无毒无味,安全环保。

现只需拨打96060热线即可预约订购灭蚊器并享受受到快报便民服务推出的优惠价格135元/台。

装个“节水宝” 马桶不漏没烦恼

抽水马桶是居民家中的用水“大户”,据有关数据显示,55%的马桶存在漏水、水件故障等问题。如果家里有一个漏水的马桶,在一小时内漏水3.6升水,一个月下来足有2.6吨水。按水价2.8元/吨计算,单单一个家庭一年就会浪费87.4元。如果漏水呈连续成线的小水流,每月要流走12吨水,一年将浪费403.2元。

要想彻底解决马桶漏水费用问题,最有

效的办法是给马桶换个节能芯——节水宝,它能匹配所有的马桶水箱,运用液压原理并使用轻巧点击的液压开关,只需简单地更换水箱内原有的旧配件,无需更换马桶,就可以从根本上解决了马桶点击费力、马桶漏水、漏水、故障等问题,达到节水的目的。

您可以拨打快报便民服务24小时服务热线96060预约马桶节水改造服务。

钱坤

现代快报 Modern Express

便民服务 贴心到家

24小时服务热线 96060
网络预约有优惠: www.wonengw.com

生活管家 | 十分钟内回复 | 约定时间上门 | 现场回访反馈 | 凭回执单保修 | 企业助理

一站式服务 | 随叫随到 | 媒体监督 | 全城覆盖

家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修、空调移机、空调充氟、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修、家电以旧换新、台式电脑硬件维修、台式电脑系统安装、笔记本硬件维修、笔记本系统安装、显示器维修、传真机维修、激光打印机维修、一体机维修、现场喷鼓加粉、复印机维修、手机维修

家政服务

家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水、空调深度清洗、洗衣机清洗、纱窗安装

特色服务

马桶节水、开/换/修锁、搬家/货运、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴侣、T湖验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、酒后代驾、专业催乳、节电改造、厨卫电器以旧换新、净水器安装、企业IT外包、数据恢复

扫二维码加微信 服务便捷更优惠
微信用户用智能手机、平板电脑等终端扫描下面的二维码,成为快报网络便民服务热线好友,可了解最新生活资讯,预约服务享受专属折扣。

专业空调快修

服务热线: 96060

96060现代快报网便民服务热线—24小时服务热线, www.wonengw.com 是唯一网络预约平台,请注意识别,谨防假冒!