

小学生抱着枕头去上学,咋回事?

南京一小学要求午休垫枕头,减少趴着睡对颈椎、胸椎的损害

浙江一名小女孩在校午休,结果睡出颈椎脱位,这让南京的妈妈紧张起来。趴着睡真有这么恐怖吗?专家告诉现代快报记者,学生在校长时间趴着睡对胸椎等发育的发育不利,建议垫一个枕头。据了解,南京已有小学开始要求带枕头。

现代快报记者 黄艳 刘峻



南京市将军山小学要求新生带枕头,让孩子们睡得更舒服
老师供图

趴着睡容易导致颈椎病?

根据报道,去年9月,浙江一个小姑娘,刚上小学一年级,颈椎就出了问题,在爸妈的陪同下到当地医院就诊。小姑娘说,在学校趴着午睡一周了,脖子很痛,感觉脖子要断掉了。

拍片显示,小姑娘颈部寰枢关节半脱位。医生说,寰枢关节是颈椎的第一节寰椎和第二节枢椎之间的关节,因内外力失衡失去了正常的对合关系,一般急性发病。寰枢关节的活动度很大,头部转动功能大部分由它完成,但也相对比较脆弱。

医生认为,小姑娘的寰枢关节半脱位,与她长时间趴在桌上睡有关。门诊中这种情况的患者还不少见,年龄从小学生到白领上班族都有,共同特点是都趴着睡过。

医生表示对发育确实不利

江苏省第二中医院骨科主任中医师朱保华告诉现代快报记者,长时间趴着睡是否真的会导致颈椎脱位,这个不能轻易断言。但是趴着睡,违反了人的颈椎自然生理弧度,形成一种颈椎反弓的现象,时间一长,当然对健康不利。

南京市中医院骨科主任尹宏告诉记者,颈椎病的发作,一般是

与坐姿有关系。从目前相关研究来看,儿童趴着睡是否会对颈椎产生影响,还不能确定。不过,趴着睡的时候,两侧肌肉用力不平均,对儿童胸椎的发育确实是不利的。有的孩子本来坐姿不正,如果又喜欢趴着睡,容易导致脊柱侧弯。

尹宏说,很多人都知道,趴着睡的时间一长,胳膊就会发麻,这是因为胳膊的尺神经受到压迫后,对身体发出了警告。如果长时间趴着,对尺神经发育不好。临床上,有的人醉酒后,趴着睡了一个晚上,第二天尺神经就受到损伤,有的甚至永远不能恢复。建议孩子趴着睡的时间不要太长,有的家长给孩子垫个枕头,就是比较好的做法。这样,胳膊不受力,神经就不会受到压迫。

专家告诉记者,睡眠因人而异,有的孩子晚上睡眠时间充分,白天精力充沛,那么中午就不需要午休。

南京有小学要求带枕头

每天下午1点多,在南京市将军山小学的教室,都能看到孩子们一个个趴在小枕头上睡觉的情景。将军山小学一(7)班男生言言的妈妈告诉现代快报记者,这是学校在开学前“一年级新生家长须知”里特别提醒家长准备的。“有了这个

小枕头,孩子睡觉舒服多了,也不用担心手臂会麻了。”

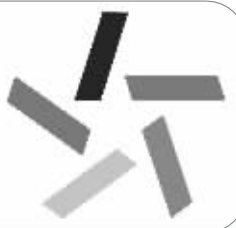
孩子们感觉怎么样?一(7)班的男生陈彦文告诉记者,小枕头很舒服,以前在幼儿园睡小床,现在换成趴在小枕头上午睡,也能睡得着。

班主任闫谨说,孩子们刚从幼儿园升入小学,幼儿园午睡时间长,现在如果不午休,可能下午上课就没精神了。“我们下午1:00就让孩子们入睡,到1:50喊醒,但他们前面有‘睡觉挣扎期’,后面还有早醒的小朋友发出声音会‘被吵醒’,最安静能沉睡的时长大约是20分钟。”闫谨说,虽然入睡的时间不算长,但效果非常明显,孩子们下午上课精神很足。

该校校长于斌告诉记者,小朋友们放学可以把枕头放在抽屉里,到了周末再带回家洗洗晒晒。这个小枕头还有其他用处,孩子们会把它放在屁股底下垫着,或是作为腰靠,都非常舒服。

现代快报记者了解到,南京小学中午都有午休时间,但孩子们一般只能直接趴在桌子上午睡,时间长了,胳膊会麻,不枕着胳膊,脸贴在桌面上又难受。一位小学老师表示,的确可以建议学生带一个小枕头到学校,这是目前能想到的提高午休质量的好办法。

体彩专版



南京开出“夺宝”首个百万大奖 三星三件套已送出70份

整本尝鲜喜中“夺宝”百万头奖

9月1日,李先生在回家的途中,正好路过位于六合区大厂洋村路103号的01674体彩销售网点,前后思量着也没什么事情,心想不如刮几张彩票试试运气。通过销售员的热情介绍,他得知20元面值的“夺宝”刚上市没多久,还有“单票中1000元送三星三件套”的活动精彩放送,很是热销。李先生听后心动不已,毫不犹豫地买下了一整本“夺宝”新票。看了一遍游戏规则后,就踏上了“夺宝”的征程。一路上“披荆斩棘”,小奖不断。当刮到第13张彩票时,意想不到的事发生了!在

“开宝箱”游戏区,李先生刚刚刮开第一个“你的号码”就看到与“中奖号码”相同的“16”,怀着兴奋又有点忐忑的心情,他慢慢刮开下面对应的中奖金额。当看到“1,000,000”的字符时,李先生先是愣了一下,以为看错了,返回去又看了一遍游戏规则后,才确信是刮中了100万头奖。

中1000元送三星三件套目前已送出70份

“夺宝”作为顶呱刮最新推出的百万票种,以“藏宝图”“夺宝对战”“开宝箱”三大游戏区带给彩友们指尖上的“夺宝”体验。玩家只需花费20元,就有机会夺得100万大奖。南京的李先生可以说是非常幸运,首

次尝鲜即中得百万头奖,不过该游戏不仅只有百万大奖,顶呱刮新票上市向来有好礼相赠。即日起至10月7日,凡“夺宝”单张彩票中1000元奖级的,即可获赠价值8000元的三星数码三件套一套,包括手机、平板电脑、笔记本电脑各一部。可以看出,“夺宝”此次活动完全是针对单一的1000元奖级,但又实实在在地普惠大众彩民,所赠奖品是奖金的8倍。9月3日至9月6日短短几天内,全省共有22位彩友喜中1000元捧走三星三件套,而自该活动开展以来,“夺宝”累计已送出70份三星三件套,相信在还剩一个月的时间,“夺宝”还将奉献更多的百万大奖以及领不尽的三件套! 苏彩

彩市公告牌

盐城彩民夺大乐透916万头奖

9月7日,超级大乐透第15104期开出4注头奖,每注奖金916万多元,分别被河北(3注)、江苏(1注)两地彩民擒获。当期开奖后,奖池金额达到14.56亿。

15104期的开奖号码为“16-19-25-30-34+04-09”,数据显示,河北中出的3注头奖分别出自保定、沧州和唐山,江苏中出的1注头奖则出自盐城。河北唐山中出的头奖,出自一张“10+2”复式票,投注金额504元,该彩民不仅中得1注一等奖,还收获了25注三等奖和100注四等奖和若干小奖,单票中奖金额达938万多元。河北沧州中出的1注头奖出自一张“8+2”复式票,投注金额112元,该票中得1注一等奖、15注三等奖、30注四等奖和若干小奖,单票中奖金额达929万多元。此外,河北省保定和江苏盐城分别中出的1注头奖,均采用单式投注法,单票中奖金额为916万多元。值得一提的是,江苏彩民近期在大乐透玩法上收获不俗,从15101期至15104期,连续4期每期都有头奖入袋,好运气着实令人羡慕。

当期二等奖开出33注,基本投注单注奖金23.3万多元,其中10注进行了追加投注,每注多拿奖金13.9万多元,使得二等奖单个最高奖金达37.2万多元。

当期开奖后,大乐透奖池金额小幅上升,将有14.56亿的高额奖池滚入周三的新一期开奖。想要擒获超值奖金,追加、复式、倍投等投注法宝必不可少,彩友们可以继续关注。 国彩

彩市公益行

中大奖后他们毫不犹豫做公益

作为时下极为流行的大盘玩法,体彩大乐透圆了众多彩民的千万甚至亿元富翁梦。与此同时,越来越多的大乐透大奖得主在领奖时不忘奉献爱心、回馈社会。他们拿出部分奖金积极助学、助困,用行动倡导“公益体彩,乐善人生”的理念。

内蒙古2200万得主捐款60万资助体育健儿、建饮水工程

早在2008年8月,内蒙古鄂尔多斯一位彩民中超级大乐透2200万元大奖后捐款60万元,其中30万元用于资助内蒙古体育健儿,另外30万元他委托内蒙古体彩为贫困地区的村民修建饮水工程。乌兰察布市凉城县是国家级贫困县,该县蛮汉镇缸房沟村只有130余村民,之前用水全靠一口浅水井,用村民的话说“一碗水半碗泥”。大奖得主的爱心捐款为包括缸房沟村在内的四个村子修建了新水井,解决了1000多人的饮水问题。

江苏2.56亿得主捐款500万设立希望工程体彩助学基金

2012年6月,苏州昆山彩民中得体彩大乐透2.56亿元巨奖。在领奖时,中奖者主动提出向希望工程捐款500万元。省体彩中心与省希望工程办公室根据捐赠人的意愿,经过协商,决定依托这笔捐赠款设立“江苏省希望工程体彩助学基金”,用于改善江苏省内经济薄弱地区基础教育状况。3年内省内捐建10所体彩希望小学,同时捐建希望工程图书室、希望工程电脑室等。截至2015年5月底,已有8所体彩希望小学建成。

山东4.97亿得主捐款2000万成立体彩大乐透善人基金

2014年8月11日,体彩历史上第一巨奖——大乐透4.97亿巨奖得主现身山东省体彩中心兑奖,并现场捐款2000万元,同时也创下了中国体彩大奖得主捐款之最。据大奖得主介绍,他是一位老彩民,购买彩票已经有多年的历史了。这次他拿到巨奖后,主动捐赠2000万爱心善款,成立“中国体彩彩票大乐透4.97亿善人基金”,由山东体彩中心代为管理,帮助社会上更多需要帮助的人。

国彩

大乐透大奖得主棒棒的