

长时间玩游戏患上颈椎病

□见习记者 杨旭

有些年轻人把玩网络游戏当成放松心情、消磨时光的方式。可是如果不注意休息,就会给身体带来伤害。日前,家住市区建设路红日景苑小区的小郑向记者反映,一个月前,他出现了头晕、脖子痛等症状,医生认为与玩网络游戏有关。

小郑今年25岁,在一家金融机构从事行政工作,平时的工作就是对电脑写文件、做表格,有时会觉得腰酸背痛、头昏脑涨。去年夏天,他在同学的介绍下开始玩一款网络游戏,很快就被游戏里紧张、刺激的格斗竞技

吸引,每天晚上都要花几个小时玩游戏,有时周末能玩到半夜。

“刚开始玩的时候,感觉对紧张工作带来的心理压力是一种调剂,通关一个副本的成就感能把所有负面情绪一扫而光,然后安心地睡觉。后来喜欢上了PK,玩起来就有点刹不住车的感觉,经常一坐就是五六个小时。”小郑告诉记者,“一个多月前,忽然感觉玩完游戏以后,有头晕、脖子痛的感觉。刚开始没怎么在意,以为是没休息好,可是几天下来情况越来越严重,只好去医院就诊。”

经过检查,医生告诉小郑,他患上了颈椎病,病因很可能与

他长期伏案工作,加上爱玩游戏不注意休息有关。这个检查结果让小郑大吃一惊,他原以为颈椎病是一种老年病,没想到自己这么年轻就患上了这种疾病。医生给小郑开了口服药,并嘱咐他注意健康的睡姿,保证适量的休息和运动等事项,小郑都一一坚持照做。除此之外,他还在一家按摩推拿诊所办了一张按摩卡,希望能够帮助尽快康复。

“每次按的时候有点疼,按摩医师说我的脖子有瘀块,血液不通,不过按完之后确实感觉很舒服。”小郑说,“一个月各种治疗方式坚持下来,症状明显减轻了,但还是没有根除,有时候工

作时间长一点,还是会有头晕的感觉。”

有数字显示,中青年骨科疾病的发病率高达12%;30~40岁的人群中,59.1%患有颈椎、腰椎病。这部分人群大多是都市白领,他们久坐办公室或长期对着电脑,颈部腰部长期处于某一位置,肌肉疲劳,最后患上颈椎、腰椎病。

医学专家建议,工作一两个小时,要休息10分钟~20分钟,或将头部向后仰3分钟~5分钟,以放松颈部。另外,也可以做米字操。除此之外,适当的运动也可以放松颈部肌肉,缓解肌肉疼痛,如游泳等。

出门看天

春季少吃一些生冷辛辣、有刺激性的食物,多吃五谷杂粮,多喝水,勤洗手。

今明后三天天气

4月11日	多云间晴, 12℃~24℃。
4月12日	多云间晴, 11℃~27℃。
4月13日	多云间晴, 12℃~29℃。

(感谢葛战旗提供信息)

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系:13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢构
装修·通信·电梯·环评
快办营业执照·代理记账

电话:15603959355 3222618
地址:会展中心工商联大厦826室

热烈庆祝北京银行消费贷公司 登陆漯河

公司主推公务员贷款、房贷、车贷、信用卡贷款。
欢迎新老客户光临指导!
咨询电话:0395-5679006
18039590090
地址:舟山路与黄河路交叉口北50米

安徽豪润投资

投资重点:地产、矿业、农牧业、旅游、新能源、企业扩建、种养殖业等。
(高新诚招驻地商代表)
15705690067 陈经理
邮箱:15705690067@163.com

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构
世纪缘精英专场相亲会 正在报名中
全国加盟招商热线:4000931173
网址:www.sjyhjw.com
地址:市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:2193193 2121213

旺铺租售

出售土地

漯河高铁站旁,有一块位置好的土地欲出售,有意者请联系。
电话:13653999396

百业信息

出售 沙河旁亚泰名仕公馆2号楼21楼三室两厅两卫毛坯房,118m²,68万元。联系电话:15690689897

投资咨询

急用钱,请找我!上班的、有车的、有房的、有单的、做生意的均可贷,不收任何手续费。15890213739

保洁服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家政服务

巾帼家政保洁公司
单位保洁及托管 外墙清洗 石材翻新 家庭保洁 地毯 开荒 搬家
3156865 13939537899

招聘信息

●征婚:男(61247) 37岁,离异,1.80米,本科,行政单位上班,有车有房,一女孩归女方,阳刚帅气,谈吐得体,现有稳定职业无负担的女孩。电话:3398505

●征婚:女(32926) 26岁,未婚,1.60米,医生,五官精致,身材苗条。寻性格开朗、积极向上的男孩。电话:2193193

●征婚:男(91719) 46岁,1.72米,离异,事业单位上班,成熟稳重有责任心。寻通情达理、心地善良的女士。电话:2116177

●征婚:女(32912) 28岁,1.60米,未婚,销售人员,活泼大方有爱心。寻成熟稳重、爱家有责任心的男士。电话:2121213

急售

郟襄路口嘉禾园,5楼97m²两房急售,中等装修。电话:18603958468

临街写字楼招租

嵩山路中段写字楼旺铺900m²对外招租(全框架、电梯、中央空调)。适合:开公司、养生会所、健身会所、早教班等。(可分租)
电话:13069563699

急用钱 找我们

工薪贷 经营贷 房贷 信用卡咨询
15517396236

投资合作

寻求合作

现有厂地、厂房、好项目,寻求合作。
电话:17703953066

高薪诚聘

内外科医生5名,另招护士数名。电话:13673826187

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

标准厂房出租

西平县城产业集聚区内
花园式工厂8000m²车间
长期出租(仅限食品类加工),交通便利,紧临107国道,办公楼、宿舍、食堂、水电气设施齐全。
电话:18003958177 贺先生

三星智能锁 三星智能马桶盖

13939531451

急用钱 请找我

上班族、有房族、有车族、营业执照、保单贷、个人流水均可贷款。
13513850597

资金寻项目合作

我司始终坚持与客户共同发展,共成长和服务,以真诚的经营理念提供全面、优质、高效的金融服务。国际贸易项目(内、外资)、房地产、制造加工、路桥、工业园等各类项目投资咨询。无中间环节,操作灵活,直接签约,携企双赢。
鑫合财富:028-6800019

心理咨询

专业解决青少年问题
博瑞智教育,厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

养老服务

漯河健安养老院
环境优雅、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民路,3515院内。15903955850

厂房出租

老银鸽附近,有厂房580m²、300m²、1350m²、450m²、800m²,水电齐全带院,有办公室500m²。
电话:15890205777 13839596117

劲爆价15万元转让

新玛特附近黄金铺位,高档中西餐厅,环境优雅,小资情调,设大厅和包间,500m²左右,停车便利,周边高档小区,人流量及消费潜力巨大,现有其他生意无暇顾及,诚心转让,接手即可盈利。
联系电话:18103956969 马先生

“贷”来希望

本公司贷款与众不同,人性化借贷,满足您的希望。车辆抵押贷款,房产抵押分期贷款,月息1分,无手续费,当天办理当天放款。
18639595337 15517678889

临街大楼招商

交通路与人民路交叉口黄金地段,临街三至六层现对外招商,原为快捷酒店。60个标准间,通温泉、燃气,邻商场车站停车场,租金每年38万元。
13783078997

装修装饰

卓悦装饰公司
卓尔不凡·悠然心动
波普·墅家·天安家园·阳光水岸样板房倾情打造中,专车接送,欢迎参观指导!
电话:15639509777 唐经理
地址:辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址:郟城太行山路北段沙田艺林苑斜对面 电话:6155120

急售

会展中心旁孟南三利花园房屋,一楼带院,140m²,精装修,木地板,有空调,另有暖气,价格面议,中介勿扰。
电话:15039537638

售门面房

金地·兰乔圣菲门面房,上下两层264.7m²,已精装,现营业中。地处老大桥东北侧,南临黄河路,东临小区正门,附近店铺密集。黄金地段位置优越,手续齐全,原价380万元,现价320万元,可按揭。
13903955896

金融信用卡理财

- 1.房车信普速贷,手续简便,利率低,3分钟放款。
- 2.专业过桥资金快捷。个人企业贷做大额流水。
- 3.信用卡精养,专业办卡。
- 4.省级各费率POS机。
- 5.代办贷款,代发工资,包装公司代缴“五险一金”。

电话:18839541113 张经理

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款

月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

宝泉佳创投资

寻找优质项目如房产、企业、新能源、学校、种植、医院、厂矿、在建工程等,高薪聘业务员,手续简单,放款迅速,不收取任何费用。
联系人:15805518582 秦总
邮箱:2045656836@qq.com

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
美盛大厦左拐角 电话:2129777
2189799 13839510998 13939588683
泰山路烟草宾馆旁201房间 1513955517