

春运开启

回家路上知道这些才健康

2017年春运大幕近日正式拉开。春运返乡心切,车站又人多嘈杂,一不留神往往会状况百出。回家要警惕三个隐患。

耳机耳

典型症状：听力下降、头昏头疼

因长时间佩戴耳机导致的听力下降,耳鸣,耳朵胀痛,头昏头疼等症状,被专家们形象地称为“耳机耳”。

春运回家花在路上的时间都比较长,戴耳机听音乐、玩游戏成了主要消遣方式。然而,在这美妙的旋律背后,却隐藏着无形杀手。

人戴上耳机后,外耳几乎处于闭塞状态。在嘈杂环境下使用耳机时,往往会将耳机音量调得很大。高音量的音频声压直接进入耳内,集中传递到很薄的耳膜上,再加上耳塞机振动膜与耳膜之间距离很近,声波传播的范围小而集中,对耳膜听觉神经的刺激比较大。持续生活在80分贝以上的噪音之下,会出现记忆力减退、认知能力下降等情况,重则导致失聪。

尤其是青少年,听觉器官还未发育成熟,耳机对他们的伤害更是明显。长期用耳

机听音乐玩游戏的孩子,不仅会使听力下降,还可能会出现烦躁不安、记忆力减退、注意力不集中等情况。

防控宝典：耳机音量能小则小

使用耳机时,音量最好控制在听歌时还能听到别人说话为宜,以免过分刺激耳朵。而且连续使用时间一定不能过长,每听半小时,最好就能取下耳机休息一会儿。青少年最好不用耳机,如果一定要用,最好选用正规厂家生产的外罩式耳机,这样的耳机音质相对较好。

此外,听力的损伤总是在不知不觉中,很多人都是在听力下降很严重时才上医院,耽误了最佳治疗时间。年幼的孩子不会说,但当他们经常“充耳不闻”,难以集中注意力,反应比较迟钝时,家长就要警惕了,最好带孩子去医院做个听力筛查,及早发现。

憋尿膀胱

典型症状：排尿困难、膀胱发炎

长期憋尿不利健康,因为各种原因不能及时排尿,不得不憋尿或养成了憋尿的不良习惯者,被认为拥有一个“憋尿膀胱”。

正常的排尿是健康的一个很重要的环节,因为尿不能正常排空,膀胱、输尿管、肾脏的功能都会受到影响,特别是长期憋尿会引起膀胱功能的改变。

经常憋尿的话,不仅容易造成排尿困难,还可能诱发膀胱炎。对于男性,长期憋尿会加重尿液向前列腺的反流,会诱发前列腺炎。女性会引起包括尿路功能、膀胱等的病变。

防控宝典：喝足水,才能排好尿

不长憋尿膀胱,首先要明白正常排尿的重要性,不能拿憋尿当小事。当憋了一段时间的尿之后,应该尽快排空,然后再补充大量的水分,对膀胱形成一个冲洗的作用,防止细菌增生。如果确实没有时间排尿可以暂时少喝一些水,事后多喝水补充体内所需。从医学上来说,每人每天应喝2000ml水,足够的水能帮助体内废物能及时排出。

经济舱腿

典型症状：腿肿、腿疼

长时间坐着不动,双腿血液流通不畅易形成血栓。这种病症多半发生在乘坐飞机经济舱的乘客身上,故又称“经济舱腿”。

经济舱腿又叫深层静脉血栓,在密闭空间久坐不动,血液循环变慢,就容易形成深静脉血栓,血栓如果移到肺里,还可能引起急性肺栓塞,造成死亡。

当腿部出现肿胀、疼痛,特别是小腿痛,腿上皮肤发热、发红或变色,以及呼吸急促或深呼吸时疼痛等症状时,建议及时去医院血管外科检查。

防控宝典：从静脉曲张开始防

预防经济舱腿,说到底还是要多动,最好是能躺就别坐、能坐就别站、能动就动。静脉曲张属于常见病,但其危害性是缓慢加



(资料图片)

重的,因此建议需要坐长途飞机的静脉曲张患者,最好进行治疗,以免出现经济舱腿。

春运路上小妙招：

1、如果坐火车、飞机、客车时间较长,可以做一些原地的运动,如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动。有条件的可适当把腿抬高,并不时用手拍拍腿部或做简单的按摩。

2、如果乘坐交通工具内空间条件许可,建议坐一个小时左右就应起身动一动,并适当做些腿脚的运动。

3、别忘了适当补充水分,使血液不至于太黏稠影响血循环。

4、不要一直用耳机听音乐,时不时的看看书,欣赏下窗外的风景也是不错的选择。

(据健康时报)

达州市南国纺织印染有限公司

达州市南国纺织印染有限公司是2004年7月1日通过公开竞买原国有改制企业达州市棉纺织印染总厂资产后成立的一家外来投资企业。公司按照市委、市政府的相关批复和要求,在四川达州经济开发区环城路斌郎乡长江村征地243.62亩,将原地处达川区南坝主城区的达州市棉纺织印染总厂整体搬迁,实施退城进园技改扩能项目,打造集纺纱、织布、印染、服装为一体的全产业链的一流大型企业。

公司现已累计投资近3亿元,



建成了主厂房、办公楼、库房及为职工提供优美的生活环境的宿舍、食堂、广场、球场、影院等十万平方米,依山傍水,厂区内道路宽敞、绿树成荫,新购的国内外最先进的纺织设备均已安装到位,最终可形成8万纱锭,织布3500万米,印染布8000万米,服装30万套的生产规模。主要生产加工纯棉、涤棉、麻棉、混纺等各支别纱、布及各种混纺织物的漂白、染色、印花和各种

特殊整理产品及服装。预计可实现年销售收入6亿元、利税8000万元,并可接纳城乡下岗职工及外来就业人员2500人以上。

现招聘纺纱、织布、印染的技术管理人员及生产员工。

公司为您提供吃、住条件和优厚的待遇,人均工资约3000元并为员工缴纳社会养老保险等。

体现价值,实现梦想,南国欢迎您!

联系人及电话：夏仕坤 老厂0818-2765593 新厂0818-2349999
王述群 老厂0818-2766302 新厂0818-3108999

达州今源农机有限公司恭贺外出务工人员新年快乐

部分库存车辆亏本处理

新车上市

实力派SUV蒂阿兹大气登场

咨询热线：0818-8096677

地址：二号干道金杯4S店（南方医院旁）

只要1.8万元

迈威贷回家

咨询热线：0818-2669337

地址：南外西环路116号（省建加油站旁）

超小型 超能跑

金杯小卡T30/T32

身宽体壮 大不一样

咨询热线：0818-2123677

地址：西外旺角城楼下交警三中队对面（西客站下面）

时风汽车 SHIFENG QICHE

部分库存车辆亏本处理

咨询热线：0818-2801907

地址：北路德盛源汽车展销场汽车

春节咨询热线：13698102605