

# ■颈椎病 ■肥胖 ■慢性咽炎 身处职场怎样避免慢病困扰

□本报记者 盛丽



都说慢性咽炎三分靠治，七分靠养，所以对于咽喉的保养是不容轻视的。关于这点，岳凤枢提示大家。“要多喝水，不要等到感觉口渴后再喝。一天一般要保证喝三到四升的水。嗓子是最怕干的。可以用菊花泡水来喝。在饮食上，也要以清淡为主，少吃辛辣刺激食物。还要注意保证睡眠时间。适当让环境保持湿润，可以使用加湿器。”

## 避免着凉 保持颈椎健康

“哎呀，我的脖子太疼了。”“头晕啊，估计是颈椎病犯了。”

不少白领常常会遭遇颈椎不适的困扰。根据此次发布的白皮书调研结果显示，总体来说，北京白领当中，高达29%的人群患有颈椎病。

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎病、神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。

据了解，早期颈椎病主要表现为颈部和肩背部酸痛发紧、头痛、头晕、上肢麻木，这时候要

注意几个方面的调节，如，保持休息和睡眠。其次，要注意适当正确锻炼，特别是颈肩部肌肉的锻炼。正确的锻炼可以强化肌肉力量，强化正常的颈椎生理曲度、增加颈椎生物力学结构的稳定性，同时促进血液淋巴的循环，有利颈椎病的恢复。可使用热敷，对于缓解局部神经肌肉紧张有一定作用。

此外，对于颈部不适，北京电力医院大外科主任兼骨科主任孙永清介绍：“大部分白领都有颈部不适的现象，主要是因为肌肉疲劳、长期伏案导致，造成颈肩部疲劳。所以要注意通过锻炼和适当的休息，来减少这种疲劳。”

哪些小方法可以改善颈肩的疲劳？对此，孙永清提示：“可以做些颈部的屈伸运动，也就是通常说的低、抬头，还有像钟摆一样摆头、或者是旋转头部，还可以做些耸肩动作。但是做这些动作的时候，注意动作幅度要大，但是速度不能太快。此外，还要避免颈部着凉。”

## 少低头 多运动 让脂肪燃烧起来

白皮书调查显示，“夜猫子”白领不少。25%的白领凌晨后才会休息，其中2%甚至会在凌晨两点之后睡觉。电子设备正

在吞噬白领的睡眠时间，约49%的北京白领睡前最后一件事是玩手机或平板电脑等电子设备，零点以后入睡者，45%是在玩手机。

的确，现在不少人都成为低头族。将大量的时间用在手机、电脑这些电子产品上，而缺少运动项目来锻炼身体。根据白皮书显示，23%的人存在超重/肥胖现象。其实，肥胖带来的不仅仅是外形上的变化，也会给人们的身体带来一些不良负担。

而对抗肥胖最佳的方法就是运动，运动有助消耗脂肪。为此，记者也梳理了一些适合冬季的运动方式。冬季室外比较冷，这也成为不少人减少运动的一大借口。其实，还是有不少运动可以在室内展开，这其中就包括有氧健身操。

有氧健身操是一种在音乐的伴奏下、能够锻炼全身的健身运动。但是其中也包括一些需要注意的地方。刚开始的时候，应采取步伐走动的方式，以使身体和下肢有充分时间适应。开始不要做太长时间，以10分钟为宜。运动后，要及时更换汗湿的衣服，避免着凉。女性经期跳操，运动量不宜过大。

没有运动习惯的女性，不宜在怀孕期间开始做健身操。即使有健身操训练基础的女性，在这期间也需要请教医生，以决定是否继续健身操训练。

## 勤加湿 多喝水 切勿过度使用咽喉

咽部不适感、异物感、咽部分泌物不易咯出、咽部痒感、烧灼感、干燥感或刺激感，这些都是慢性咽炎的表现，但是很多人却不太重视。关于慢性咽炎导致的原因，也包括很多种因素。

“比如，环境因素可以导致。秋冬季节，空气比较干燥，不少人会感到嗓子干。此外，过度使用嗓子，说话过多，也会造成不适。再有工作压力过大，睡眠时间过少，都会导致人体的免疫力下降，也容易导致慢性咽炎的出现。”北京电力医院耳鼻喉科主任医师岳凤枢说。

# 丰台工商分局开展 执法干部洋酒鉴别知识培训

洋酒是指进口酒类的总称，由于其口味区别于国内的啤酒和白葡萄酒等酒类产品，近几年来，逐渐受到了广大消费者的追捧，成为了酒桌上的常备品。但与此同时，由于洋酒是国外生产进口，消费者对其口味、外包装、价格等情况了解不多，导致许多不法商家制作假冒洋酒滥竽充数，坑骗消费者。

丰台工商分局已经开展了多次对辖区销售洋酒商户的专项整治，但由于缺乏必要的洋酒鉴别专业知识，导致执法人员与不法商户信息不对称，极易有漏网之鱼逃脱法律的制裁。鉴于以上情况，近日，丰台工商分局邀请国际洋酒协会的工作人员，对分局执法干部进行洋酒真假鉴别知识的培训，提高执法干部鉴别真假洋酒的能力。

在培训课上，国际洋酒协会的工作人员，讲述了以往案例中出现的假洋酒的制作流程、假洋酒的销售渠道、真假洋酒的区别

等知识，通俗易懂地向丰台工商分局的执法干部传授了靠瓶内酒量多少、瓶盖密封程度、酒的颜色等鉴别方法。

此外，丰台工商分局通过此次培训与国际洋酒协会建立了沟通机制，在以后的打击假冒洋酒的行动上，双方会积极合作，充分沟通，共同打击制假售假的违法行为。

渠忠涛



丰台工商分局

# 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年11月16日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	右府前店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.76	7.76	7.95	7.38	7.76	8.20	7.99	7.16	7.75	-0.1%
土豆/公斤	3.18	2.78	3.35	2.90	2.78	2.80	2.35	2.78	2.99	-3.6%
白萝卜/公斤	3.98	3.98	2.76	2.58		2.80	3.36	2.78	3.18	23.6%
胡萝卜/公斤	3.98	2.76	2.56	1.98	2.38	2.00	3.98	2.78	2.80	-7.4%
大白菜/公斤	1.38		0.96	0.90	1.38	0.78	0.86	0.78	1.01	-15.1%
西红柿/公斤	7.98	7.18	7.96	9.98	8.76	5.96	8.38	6.78	7.87	-1.0%
黄瓜/公斤	7.98	3.98	6.35	8.76	5.16	5.80	5.73	4.78	5.83	4.4%
葱/公斤	4.78	2.58	3.75	2.96	3.98		5.53	5.98	4.30	-3.1%
姜/公斤	8.76	8.76	9.96	11.96	8.78		9.96	11.98	10.02	-13.0%
蒜/公斤	21.98	13.93	13.96	21.80	19.80		24.93	13.96	21.21	3.6%
圆白菜/公斤	5.98	4.78	3.96	3.12	3.98	4.00	3.98	5.18	4.37	18.0%
芹菜/公斤	4.38	4.76	3.56	2.36	4.78		3.96	5.38	4.17	17.3%
菠菜/公斤	6.38	5.98	7.35	2.36	7.98		5.96	7.98	6.37	18.6%
油菜/公斤	7.98	5.98	7.16	2.36	5.98		4.28	5.98	5.67	-9.0%
富强粉/公斤(古船)	3.98			5.96		3.56		3.20	4.18	-1.1%
大米/公斤	4.78	4.58	4.36	3.98	4.58	4.70	4.56	5.18	4.59	-8.8%
玉米面/公斤	2.58	2.58	5.80	11.60	2.5.8	5.20	4.28	5.98	5.43	7.7%
绿豆/公斤	13.00	13.96	14.80	17.90	13.96	12.00	13.98	13.98	14.20	0.6%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	8.58	9.68		8.58	8.96	9.13	-5.4%
香油/升(古币)	57.56	57.56		55.56	57.56	50.98	57.11	45.44	54.57	2.9%
后臀尖/公斤	39.60	29.96	31.98	29.60	23.96	29.00	29.00	25.96	29.88	-1.2%
前臀尖/公斤	39.60	23.96	31.98	29.60	21.96	19.80	25.20	21.96	26.63	-3.5%
五花肉/公斤	53.60	29.96	35.60	23.60	25.96	29.80	45.60	25.96	33.76	1.4%
牛腩/公斤	97.60	41.96	71.60	47.80	45.96	112.00	99.60	47.36	55.59	-3.3%
羊肉片/公斤	87.60	39.96	73.60	39.60	39.96	79.60	71.60	91.60	65.44	-14.1%
鲤鱼/公斤			21.60						21.60	-3.3%
整鸡/公斤	21.80	19.80	25.60	17.96	19.80	15.60	23.96	19.96	20.56	-6.7%
鸡翅中/公斤	59.60	39.96	59.60	49.96	41.96	39.80		37.96	46.96	-0.6%
鸡胸肉/公斤	21.80	15.96	13.60	17.96	17.98	13.80		17.96	17.01	-11.6%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10		2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.0%
加碘低钠盐(限价)(400克)	3.00	3.00	2.95	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.99	0.0%
白醋/公斤	12.40	5.96	12.40	10.12	11.18	11.90	13.00	12.40	11.78	2.4%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

**遗失声明**  
北京市平谷区人民检察院工会委员会不慎遗失工会法人法定代表人证书,证号:京工法证字第011050616号,特此声明作废。

**催缴房屋租赁费公告**  
致:京联商(北京)企业管理有限公司  
2009年7月28日贵司与我司签订《租赁合同》,约定将我司位于北京市西城区(原宣武区)广安门大街5号“益大厦”一层除公共区域外的所有房间及二层所有房间租赁给贵司作为经营用房。《租赁合同》签订后,贵司已按合同约定向我司交付租金,但自2009年12月起一直未履行支付租金的义务。在与贵司多次联系未果的情况下,我于2014年11月19日通过《劳动午报》向贵司公告送达了《租赁合同》解除通知书,通知贵司解除《租赁合同》并限期向我司付清全部费用。并于2015年11月18日通过《劳动午报》再次向贵司公告送达了《催缴房屋租赁费公告》。时至今日,贵司仍未向我司支付房屋租金、物业费、能源费及滞纳金等相关费用。故请贵司于本公告发布之日起10日内与我司联系并支付上述款项,如逾期未付,我司将采取包括但不限于诉讼在内的合法方式维护合法权益。  
北京宸景房地产开发有限公司  
联系人:于丽英 联系电话:63023838  
2016年11月18日