一不小心，被天气“闪到腰”

天气忽冷忽热，“腰突”发作增多

天气忽冷忽热，不少市民选择锻炼暖身，这不，市民王先生每天都去打球，可前几天，刚开场几分钟，他便把腰闪了，疼痛难忍。在安医大二附院康复医学科，他被确诊患有腰椎间盘突出症。医生告诉他“闪到腰”是该病发作的症状，发病原因可能跟最近合肥忽冷忽热的天气有关。

郑慧 记者 马冰璐

忽冷忽热，“腰突”发作增多

“闪到腰”是常见的骨科疾病，尤其是天气冷、疲劳时，肌肉僵硬特别容易发生，任何年龄、任何族群、任何运动也都可能发生。据该院康复医学科副主任医师洪永锋介绍，最近合肥天气变化大，不小心受凉、肌肉僵硬极易诱发腰椎间盘突出症，轻者表现为腰部酸胀，容易闪腰；严重者下肢麻木或者酸痛，甚至影响患者走路和睡觉，给生活带来极大困扰。最近门诊接诊的因“闪到腰”到院就诊的病人明显增加，诊断上必须厘清没有神经压迫的情形，或只是单纯的软组织、肌肉韧带的伤害，建议可利用物理因子治疗腰腿痛疾患，绝大多数效果良好。

闪到腰，不要轻易推拿或按摩

“容易闪到腰是腰椎间盘突出的轻症表现，如果不注意保护，病情可能会慢慢发展加重，不再是闪到腰这样简单。”洪永锋表示，容易闪到腰的人多半是因为身体肌肉异常紧绷，加上身体核心部位的肌肉力量不够引起腰椎小关节错位、或伴滑膜嵌顿所致。此时可以通过推拿过程中适当的手法进行复位。但如果伴有腰椎滑脱、严重腰椎间盘突出，则不适当的腰部推拿可能加重病情。发生闪到腰的情况，要注意以下4个要点：

放慢动作：感觉背部拉到时，要马上放慢、甚至停止原来所作的运动；放缓热敷：腰背部肌肉拉伤后的24~48小时可以局部冰敷或冷敷，之后再用热敷；其他异常：为了避免误诊误治，要注意腰痛是否伴有其他异常症状，如果有建议还是立即就医，请医师再作详细的检查；请勿轻易推拿：急性疼痛时，切记不要随便推拿或按摩，以免加重病情。

洪永锋还提醒，天气变化较大时，预防“腰突”一定要注意保暖。中老年人进行爬山等运动时速度不宜过快，以免腰肌劳损和汗水打湿衣服使腰背部受凉。

《2017胡润房地产企业家榜》发布

皖籍企业家张近东坐拥395亿元上榜

星报讯（记者 任金如） 昨日，胡润研究院发布子榜《2017胡润房地产企业家榜》，这是胡润研究院连续第十二次发布“胡润房地产企业家榜”前50名。与胡润百富榜总榜不同，房地产企业家榜只计算企业家在房地产领域的财富。财富计算的截止日期为2017年8月15日。出生于安徽天长的苏宁张近东以395亿的财富总值位居榜单的第十位，这是唯一一位上榜的安徽籍地产大亨。

与五年前相比，今年房地产榜前三名：许家印财富是五年前10倍，杨惠妍财富是五年前5.8倍，王健林家族财富是五年前1.6倍。雄踞房地产榜首富5年之久的王健林及其家族在今年让出首富位置，位列三甲。5年前苏宁系的地产代表还是坐拥85亿元的苏宁环球张桂平、张康黎父子，现今已变成其弟弟拥有395亿元的苏宁置业张近东。

2018年国考报名已经开始

安徽调查总队等岗位成为热门

星报讯（记者 祝亮） 10月30日，2018国家公务员考试报名入口已开通，报考人员可在11月8日18:00之前期间登录考录专题网站，提交报考申请。从安徽考区报名首日来看，安徽调查总队芜湖调查队业务科室科员、六安国家统计局安徽调查总队金寨调查队科员、合肥中国保险监督管理委员会安徽监管局安徽保监局业务监管岗主任科员这三个职位成为热门。

据统计，截至10月30日17:00，安徽地区已有1389人报名，合格人数256人，186个职位无人报考。其中合肥地区报名人数稳居第一，招录93人，报名人数为232人，78人合格。仅次于合肥的是芜湖地区，招录76人，现在报名人数已有222人，5人合格，排在第三的是六安地区，招录142人，共19人报名。

截至10月30日17:00，2018国考安徽职位从各个职位报名人数来看，报名人数最多的是芜湖国家统计局安徽调查总队芜湖调查队业务科室科员职位，招录2人报名人数为59人；排在第二的是六安国家统计局安徽调查总队金寨调查队科员职位，招录3人，目前已有54人报名；排在第三的是合肥中国保险监督管理委员会安徽监管局安徽保监局业务监管岗主任科员及以下职位，此职位招录2人，报名人数为52人，相对比较热门。

据相关专业人士分析，在皖招录的977人中有953人的职位是本科学历的考生可以参加角逐的，只有极少数的岗位要求硕士研究生及以上学历，这个对广大的本科生来说是一个好机会。从今年的在皖职位中，977人中有934人的招录要求是不限制政治面貌，823人不要求基层工作年限，844人不要求服务基层工作经历，体现出政府对人才选拔条件的进一步放宽。在皖招录人员中有127人从服务基层项目人员中选拔，即从大学生村官、三支一扶、服务西部志愿者以及特岗教师这四个群体中定向招录，对于具备这一身份的考生来说，应该尽量抓住机会，充分利用定向招录会使竞争激烈程度适度下降这一机遇，在考试中达成所愿。

在皖招录的977人中，其中609人是要求应届毕业生的，这也体现出政府为了解决应届毕业生就业问题的决心。对于应届毕业生来说，应该尽力在毕业的当年，抓住机会考上公务员，因为从往年的数据分析来看，非应届毕业生考公务员的话，竞争的激烈程度会更高。

固镇县供电公司：为客户自备电源“把脉”

为进一步规范和加强客户自备电源管理工作，防止发生安全事故，确保人身安全和电网稳定运行，近日，国网固镇县供电公司组织人员对客户在购置和使用自备电源时，是否履行自备电源安装和使用申报手续、签订安全协议和存在倒送电隐患等进行排查，及时将检查发现的问题反馈给业主，耐心地向业主宣传有关自备电源安全管理的规定。截至目前，该公司已对全区265家企业单位进行了自备电源排查。 张敬军

安徽蚌埠：“电老师”送安全进课堂

10月27日，在蚌埠第一实验学校三（五）班，蚌埠供电公司员工给同学们上一堂别开生面的安全用电知识教育课。为增强宣传的针对性和实用性，宣传人员制作了生动有趣的PPT、宣传画册等孩子们喜闻乐见的方式，寓教于乐，并通过现场提问的方式，与孩子互动，让孩子们亲身感受到了安全用电的重要性。据悉，蚌埠供电公司将开展更多的安全用电教育宣传活动，增强学生们安全用电、节约用电意识，提升安全防范和节约用电技能。 马平 马亚婷

贫困患者住院 不必再为住院押金发愁

星报讯（朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐） 昨日，记者获悉，贫困患者今后去安徽省精神卫生中心（合肥市第四人民医院）住院治疗，不用再缴住院押金了。不过前提是，必须持有安徽省卫计委和省扶贫办颁发的“安徽省健康脱贫工程医疗服务证”。据该院医保办唐庆平主任介绍，虽然原则上只有与该院联网即时结算地区的贫困患者才能享受这项福利，但由于联网县的名单一直在更新，所以持证贫困患者都可以放心来住院。

据了解，截至目前，肥东县、肥西县、长丰县、潜山县、定远县、寿县、庐江县、桐城市、无为县、巢湖市（居巢区）、含山县、宿松县、涡阳县、蒙城县、利辛县、枞阳县、颍上县等新农合病人和六安地区舒城县、霍山县、金寨县、霍邱县、叶集区、金安区、裕安区的医保病人，若同时持有安徽省卫计委和省扶贫办颁发的“安徽省健康脱贫工程医疗服务证”，入院时免缴住院押金，出院时贫困患者只须交清个人自付费用。

唐庆平表示，除免交押金外，来该院住院治疗的贫困患者还享有以下一系列优惠政策：单独持有低保证或五保证的患者，可以在医保/新农合报销后，再“一站式”救助50%~75%；单独持有重性精神病救助卡的患者，可以在医保/新农合报销后，再最高救助6000元；同时持有低保证和重性精神病救助卡的患者实行兜底救助，住院治疗只需支付伙食费即可。“救助政策的具体细节，患者和家属可以咨询我们医保办。”唐庆平介绍道。

太湖首届创业大赛总决赛落幕

10月27日上午，太湖县首届创业大赛总决赛落下帷幕。大赛征集项目42个，项目涵盖一、二、三产业及电商服务领域，参赛人员涉及退伍转业军人、城镇青年、高校毕业生、返乡创业等人员，参赛项目既有自主研发、推广性强的新技术，又有突破传统市场营销的新理念。经过两个月的预赛、复赛层层选拔，最终在总决赛中评选出一、二、三等奖6个和优胜奖6个，发放奖金61000元。 朱咏新

淮北发现罕见石猴柱一对

淮北市烈山镇宁山村凤凰山上赵氏宗祠里，一对高约3.5米，宽约40公分的石猴柱极为罕见。石猴与石柱连体，石柱双面刻有阴阳文字。另外，除石猴柱外，还有一件石香炉、一通后土神位碑、三通石碑。据宁山村赵克修老人介绍，这一对石猴柱是今年4月份发现的。 赵永华



昨日，合肥市蜀山区井岗镇十八岗村组织志愿者和护林员30余人，在董铺水库边岸开展了一枝黄花铲除活动。活动共铲除一枝黄花300多亩。

葛宜年 记者 沈娟娟 文/图

广告
合肥友好医院
城镇居民医保 直接报销啦！
0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)