

颈椎病科普小知识

颈椎病是一种常见的中老年疾病，但随着社会压力增大，颈椎病也在逐步年轻化。随着年龄的增长和不正确的生活习惯，颈椎间盘发生退行性病变，影响颈椎的稳定性，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。临床上，颈椎病并不是老年人的“专属”，青年工作者甚至是学生都有可能出现颈椎病的例子。

颈椎病不但给患者带来了颈部、头部、上肢等身体上的痛苦，给生活和工作造成严重影响，有的甚至可以出现高血压、心脏病、而且严重者甚至有生命危险！颈椎病的退行性病变是一个长期、缓慢的过程。因此，早预防、早发现、早治疗才能把颈椎病的危害降到最低。

中老年易患颈椎病最主要的原因就是颈

椎间盘的退化以及椎间盘造成的长期损伤。慢性劳损造成的局部肌肉、韧带、关节囊的损伤也会导致颈椎病发生炎症改变。此外，外伤也是直接导致老人颈椎病的因素。

而上班族常由不良姿势引发颈椎病:如躺在床上看电视、看书、高枕、坐位睡觉等,卧车上睡觉、睡着时肌肉保护作业差,刹车时易出现颈部损伤。午休睡姿不良也可诱发颈椎病;如夏天,人们中午都想小憩一会儿,但上班族都是在座位上套着脑袋就睡着了，殊不知这样睡觉给颈椎带来的伤害非常大。另外,长时间的吹空调也可诱发颈椎病，夏天空调温度一般开得比较低特别是座位正对空调，或是穿吊带装的女性,颈背肌肉很容易受寒,诱发颈椎病。此外,户外运动少,用冷水冲凉,多愁善感、脾气暴躁的人,也容易患颈椎病!

在此提醒大家,午休或在车上睡觉时:不

提倡向前趴着睡觉,可采取向后仰躺的姿势稍事休息;一定要为颈椎找到扶托点,比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上 U 型颈舒枕等;在有空调的办公室里,最好在外面穿件外套,以免颈部受凉而引发或加重颈椎病。女性白领还可以佩戴质地柔软的丝巾，这样既保护颈又不失礼仪。两千多年前,<黄帝内经>中提出“上医治未病”,即医术高明的医生并不是最擅长治病的人，而是能够预防疾病的人,要想从根本上预防颈椎病,还是要改变日常生活中的不良习惯，不要让日常不良习惯威胁我们的健康。

(叶志远)

健康松阳

诚信使用公积金 共筑幸福安居梦

诚信是社会主义核心价值观的重要内容，是公民基本的道德规范。近年来，丽水市住房公积金管理中心松阳分中心积极推进诚信建设制度规范化，与各缴存单位和职工一起共建信用公积金，营造诚实守信的良好风

尚。

共建信用公积金，缴存单位要做到依法办理住房公积金缴存登记，依法为职工设立住房公积金账户，如实申报住房公积金信息，按时足额为职工缴存住房公积金并自觉接受

公积金管理中心的监督检查。

职工个人则应该做到如实申报个人信息，如实办理住房公积金业务，拒绝骗编骗贷行为，按时足额偿还住房公积金贷款。

此外，房地产开发企业还应该如实告知购房人享有申请住房公积金贷款的权力，并协助购房人办理住房公积金贷款。

温馨提醒：住房公积金缴存职工应提高风险防范意识，依法依规使用本人的住房公积金，切勿轻信非法中介谣言而支付高昂的代办手续费，否则不但造成自身经济损失，还将面临法律惩戒。

不忘初心 牢记使命

喜迎二十大
永远跟党走

★ 以史为鉴 开创未来 埋头苦干 勇毅前行 ★

为实现第二个百年奋斗目标
实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈努力

松阳县创建文明城市工作领导小组办公室

华数百科

快速充值缴费

用支付宝 & 微信,24 小时即充即通

01 支付宝生活缴费

打开支付宝钱包,点击“城市服务”,选择“生活缴费”,找到“有线电视”入口,选择您所在的城市(松阳),找到您所属的公司,输入“账户编号”(账户编号可在以往缴费发票中查看,也可拨打 96371 查询),随心充值!

02 微信生活缴费

打开微信,找到右下角的“我”,然后找到“支付”进入,选择“生活缴费”,找到“有线电视”入口,选择您所在的城市(松阳),找到您所属的公司,输入“账户编号”,(账户编号可在以往缴费发票中查看,也可拨打 96371 查询),放心充值!

常见故障

数字电视故障处理方法

1、机顶盒开机后电视机无图像

原因:机顶盒故障、电视机故障、接线问题

处理:首先检查机顶盒和电视机是否正常开机,然后检查标清机顶盒的视频信号是否接入到电视机,也就是黄色的连接线是否连接机顶盒与电视机相应颜色的输入口,最后检查电视机的输入信号源是否设置为 AV 信号,如果是高清机顶盒或 TVOS 机顶盒,则要检查黑色的高清线是否接好,电视机信号源设置为 HD-MI 信号。

2、播放节目时无声音或声音太轻

原因:机顶盒故障、电视机故障、接线问题

处理:首先检查机顶盒和电视机是否为静音状态或音量太低,其次检查机顶盒的音频信号是否接入到电视机,也就是白色和红色的连接线是否连接机顶盒与电视机相应颜色的输入口,如果有的电视机只有一个声道输入口,只需将左声道连接线(白色)连上即可。

3、机顶盒开机后提示“请插入智能卡”、“无法识别卡”、“E04-4”、“E1102-4”、“E05”、“E06”、“E07”、

原因:机顶盒故障、智能卡未插好、智能卡故障

处理:请将智能卡拔出,用酒精或者橡皮擦拭卡背面的金属片,根据卡槽处的提示正确插入智能卡,如插紧后仍无效,用大拇指把卡朝里按紧。

4、机顶盒开机后提示“无信号”

原因:机顶盒故障、射频线未接好、射频信号问题

处理:首先检查电视机的视频设置是否正确,然后检查机顶盒后到用户盒端的射频线是否插好,请试着重新插入,若仍不行,需检查线路。

5、机顶盒开机后提示“E16 节目已加扰,E118-4 节目已加扰”

原因:信号未授权、停机处理:一般情况等下一会自动恢复,如恢复不了则需拨打 96371 进行授权处理。

6、机顶盒开机后提示“E17 机卡未配对”

原因:机顶盒故障、智能卡未插好、智能卡故障

处理:首先考虑是否有机顶盒和智能卡与其他机顶盒、智能卡互换过,如果没有,则需拨打 96371 进行配对操作。

7、机顶盒遥控器和电视机遥控器二合一

处理:两个遥控器的发射头对准在一条直线上,距离 3 厘米左右,按住设置(SET)键三秒以上,遥控器的灯常亮后,先按一下华数遥控器上的电视机开关键,再按下电视机遥控器上的电视机开关键,灯闪烁后按设置(SET)键让灯灭掉,就操作完成了。同样的步骤可以对接其他的功能键,例如视频切换,音量等。

8、机顶盒开机后提示“无法获取 IP 地址”、“请插入网线”

原因:机顶盒网线故障

处理:检查机顶盒后网线口上电源指示灯是否正常亮起,查看多媒体箱交换机电源是否松动,建议重新拔插网线,无效断机顶盒电源重启,再无效拨打 96371。

9、机顶盒电源灯不亮

原因:机顶盒故障

处理:建议检查电源插座和电源开关,无效拨打 96371。

10、机顶盒出现“个别频道不存在”

原因:机顶盒故障、接线问题

处理:建议节目搜索。搜索方式:选择“菜单”—“节目管理”—“节目搜索”—“自动搜索”—“确认”。

11、机顶盒开机后出现蓝屏、雪花点

原因:机顶盒故障、电视机故障

处理:确保电视机在视频状态,电视机遥控器按“视频键、节目源、信号源、AV/TV”,标清机顶盒视频切换到 AV 状态,高清/4K 机顶盒视频切换到 HDMI 状态。

云宽带故障处理方法

1、错误代码 678 故障

请检查网线是否已插好,是否已重启电脑,以上都无效,则拨打 96371。

2、错误代码 691、619、629 故障

确认宽带是否处于正常开通状态,确认用户名和密码输入是否正确,如不行则拨打 96371。

3、错误代码 769、797 故障

查看“网上邻居”的属性栏中的“本地连接”状态是否正常,一般有两种情况:一是本地连接是灰色的(该连接被禁用),则鼠标右键点击“本地连接”,选择“启用”即可恢复上网;二是在“属性”中不显示“本地连接”,则可能是网卡故障,系统无法识别网卡,需要重装网卡驱动或进行电脑维修。

4、使用路由器不能上网

建议先重启路由器,如不能恢复上网,请将网线直接连接到电脑上拨号重试,若有错误代码,如上流程。

云宽带网速慢处理方法

决定网速的有三个关键要素:终端(手机、电脑)、网络(网线、数据、机房、Cable 猫、路由器)、服务器(某些您常用的软件,都租用了一定带宽的服务器,上网高峰期,会像春节期间的高速公路,出现拥堵)。

1、大部分软件或网址能打开,个别不行,出问题的可能是服务器。有些网络游戏或手机 APP 上端租用的不是相应的服务器,会出现不流畅的现象,建议选择相应服务器版本的游戏。

2、家里其他人的手机能够流畅上网,有可能是您的手机需要清理了,有时后台运行软件过多也是有影响的。

3、如果所有网页打开都慢,信号弱,很大程度上就是路由器的问题了,建议您调整路由器的摆放位置。因为金属物品、承重墙、电器都会干扰或屏蔽无线信号,将无线路由器摆放在室内的中心位置,避开障碍物才是最佳的选择。