

◆ 科普知识

姿势不对，起来重睡！

你是否曾在一天忙碌的工作后，迫不及待地钻进床铺，高高地举起双手，就像是向床铺投降，享受那瞬间的轻松与自由？

这种被网友们戏称为“投降式”睡姿，在短时间内确实可以给我们带来身心的舒适感。但你知道吗？长期保持这种

睡姿，有可能会对我们的健康带来一些负面影响。让我们一起来了解一下这个看似无害的睡姿背后隐藏的风险。

这种睡姿也很危险

除了“投降式”睡姿，从解剖学的角度来看，俯卧睡觉（也就是趴着睡）也可能对我们的身体健康产生影响。

首先，人的颈椎包括7块椎骨，通过复杂的关节和韧带连接，使我们的头部能够在多个方向上移动。在俯卧睡觉时，头部需要偏向一侧才能保持呼吸通畅，这将导致颈椎长时间处于

旋转状态，会使颈椎的关节及其周围的肌肉和韧带产生过度拉伸和压迫，从而导致颈部疼痛、酸胀，甚至可能导致慢性颈部疼痛。

另外，俯卧睡觉也可能对呼吸产生影响。在俯卧位时，胸部紧贴床面，限制了肺部的扩张空间。肺部的正常扩张和收缩是我们呼吸的基础，若肺部扩张受限，可能导致呼吸不畅，长期下来可能加重呼吸困难的状况。



“投降式”睡姿 警惕这3中情况

当我们满怀疲惫地躺在床上，双手高举过头时，就有可能发生肩峰撞击、冈上肌缺血损伤和四边孔综合征这3种情况。

肩峰撞击
这个词可能让你联想到激烈的体育比赛，但实际上，它更多的是关于我们肩部解剖学的一种情况。

简单来说，肩峰撞击就是在我们的肩部某些结构在“肩峰下间隙”受到了压迫。“肩峰下间隙”，这个词听起来就像是一个山谷一样，实际上，它是由肩胛骨的肩峰结构和肱骨大结节结构之间的空间形成的。当我们的手臂上抬时，肱骨大结节也向上移动，这个“山谷”就可能被压缩，肩部的某些结构，尤其是冈上肌肌腱和肩峰下滑囊就可能受到撞击。

当我们采取“投降式”睡姿时，手臂会持续处于上抬状态，这就可能导致肩峰撞击。更有甚者，如果你的肩峰形态是弯曲型或钩型，肩峰撞击的风险可能会进一步增加。长期的肩峰撞击可能会导致冈上肌受损，进而肩部

疼痛，甚至影响手臂的正常活动。

冈上肌缺血损伤

冈上肌，作为肩部的一块重要肌肉，会在这种情况下受到明显影响。如果手臂长时间处于上抬状态，而恰巧此时你的肩峰结构不好，就可能因此受到压迫，进一步导致其血液供应受阻，发生冈上肌缺血损伤。

长此以往，最终可能会导致冈上肌功能损伤。在这种情况下，你可能会感到肩部疼痛，手臂活动受限，严重时可能影响日常生活。

四边孔综合征
高举双手不仅可能导致肩峰撞击和冈上肌缺血损伤，还可能触发一种被称为“四边孔综合征”的情况。这个“四边孔”，并不是我们生活中常见的那种洞，而是位于肩部的一个重要解剖结构，由小圆肌、大圆肌、腋三头肌长头的外侧缘

和腋窝的外科颈共同围成的一个结构。

这个四边孔内部有腋神经和旋后动脉穿行，如果我们长时间高举手臂，就可能对它们产生压迫，导致四边孔综合征。这个综合征的表现可能包括肩部疼痛，肩部外展和外旋力量减弱，甚至肌肉麻木和感觉异常。



除了睡觉姿势，床垫和枕头也很重要

合适的床垫和枕头是保障良好睡眠质量的关键。

床垫
对于腰椎有问题的人来说，床垫的软硬度是十分重要的。腰椎包含5个椎体，相互之间通过椎间盘和韧带连接，在平卧时，腰椎的形状类似一座拱桥。如果床垫太硬，可能导致腰椎过度承受压力；如果床垫太软，可能无法提供足够的支撑，使腰椎过度弯曲。所以，床垫过软、过硬都可能加重腰部的压力，导致腰部疼痛，甚至可能导致慢性腰痛。

枕头
选择枕头也需要注意其与颈椎的关系。良好的枕头应该能够适应颈椎的生理曲度，提供适当的支撑。

平躺时，颈椎也需要保证舒适的曲度。如果枕头过高，会使颈椎过度后仰；如果枕头

过低，则可能使颈椎过度后仰。这些都可能导致颈椎的正常曲度，对颈椎结构造成压力，影响颈部血液循环，进而可能导致头痛、肩颈酸痛等问题。

此外，枕头高度也会影响呼吸，过高或过低的枕头都可能使呼吸道受到压迫，影响呼吸的顺畅。有个比较简单的方法，有时候我会选择一个毛巾，卷成自己一个或一个半拳头的高度，垫在脖子后面，对于颈椎来说就是一个非常合适的曲度。

最后，睡眠是人类生活中至关重要的一部分，它对我们的健康、心理状态和生活质量都有深远影响。对于睡眠，我们没有统一的标准答案。但至少，我们可以从认识到这些问题开始，然后，根据自己的身体状况，进行适当的调整，为自己的健康保驾护航。

避免以上3种情况 你可以这样做

了解到“投降式”睡姿可能带来的问题后，我们可能会开始思考，该做些什么来预防这些问题呢？

首先，对于肩峰撞击和冈上肌缺血损伤，一个直观的方法就是避免长时间保持手臂上举的姿势。试着在睡觉时调整你的睡姿，将手臂放在身体两侧，

或者用枕头支撑手臂，减轻压迫。

对于四边孔综合征，虽然它是由肩部某些解剖结构的压迫引起的，但我们可以通过增强肩部和上肢的肌肉力量来减少压迫。有些简单的拉伸和强化运动，如肩部圆周运动、耸肩运动和手臂旋转运动等，可以帮助改

善肩部肌肉的灵活性和力量。

为了更好地保护我们的健康，我们需要更加了解我们的身体。知道“投降式”睡姿可能带来的问题，并不是让我们时刻保持舒适的睡姿产生畏惧，而是提醒我们，我们需要对身体有所了解，有所观察，有所调整。

山东全力推动畜禽屠宰加工规范化标准化

近年来，山东省坚持“化风险、强支撑、保安全”协调联动，全面推进畜禽屠宰标准化生产、质量追溯、一体化发展，为建设畜牧强省、推动畜牧业高质量发展提供有力支撑。

完善法规制度体系，促进规范发展。山东先后出台《畜禽屠宰管理办法》《生猪定点屠宰企业屠宰管理办法》《畜禽屠宰企业分级管理办法》等规范性文件，指导行业向“压数量、提规模、优结构”方向转变。到2022年底，全省生猪屠宰企业比2017年减少52.6%，屠宰点减少78.3%，“小散乱”的问题基本得到解决。

创新监督管理举措，带动行业提升。山东组织开展畜禽屠宰企业标准化创建，到2022年底规模以上标准化企业已达127家，占总量的1/7。开展健康肉试验示范基地培育，带动全产业链高质量发展。对屠宰企业实行差异化分级管理，去年确定A级企业199家、B级397家、C

级117家，B级以上优良企业占比72.85%。

完善质量追溯体系，增强监管效能。2020年4月以来，山东陆续将猪、牛、羊、禽、兔、驴等主要畜禽品种纳入质量追溯体系，在全国率先实施肉品品质检验合格证电子出证，目前已实现畜禽屠宰企业全覆盖，并建立全省畜禽屠宰数字化平台，构建起“来源可追溯、流向可追踪、责任可追究”的全过程质量安全追溯体系。

打造标准创新中心，构筑服务平台。2021年，农业农村部支持山东在诸城市建设全国畜禽屠宰质量标准创新中心。两年多来，部省市县四级联动，建成展示中心、标准研发中心、培训中心等效能服务平台，牵头制修订各类标准20余项，其中的ISO国际标准《鸡屠宰操作规程》是我国牵头制的第一项家禽屠宰领域国际标准。



红河哈尼梯田 千年雕刻出的“大地艺术品”

红河哈尼梯田位于云南省哀牢山南部，连绵不断的层层梯田从山脚延伸至海拔2000米以上的高山，级数最多超过3000级，是以哈尼族为主的各族人民利用当地“一山分四季，十里不同天”的地理气候条件创造的农耕文明奇观，传达了千年农耕文明和人与自然和谐共生的理念。据载已有1300多年的历史，中心区是元阳梯田。

红河哈尼梯田是勤劳农耕文化的结晶，她的笑容已被称赞为世界第七个庄园奇观，哈尼族人对修建梯田做出了了不起的贡献。

2013年6月22日在第37届世界遗产大会，红河哈尼梯田获准列入世界遗产名录。红河哈尼梯田是我们国家众多世

界遗产中比较独特的文化遗产，它的独特之处在于人类很巧妙地处理好了人工和自然环境二者巧妙地融合在一起，体现了人类对自然利用的极致。是人类追求美好生活，与自然天人合一和谐相处的完美体现。红河哈尼梯田是越南河内古城、“三江并流”、石林喀斯特地貌、澄江帽天山之后云南省的第五项“世界遗产”。

山东省农村实用人才总量超270万人

山东深化乡村人才职称制度改革，在全国率先建立新型职业农民职称制度，把评价重点放在业绩贡献、经济社会效益和示范带动作用上，有效激励“田秀才”“土专家”脱颖而出。目前，全省已有10096人获得新型职业农民职称。

除了“新型职业农民”职称制度，山东还建立“定向评价、定向使用”和“职称直评”制度，通过发挥职称“指挥棒”作用，全省超过18万基层人才通过这三项职称制度受益。

挂职研修，是山东人社部门为基层搭建的上下联通桥梁和人才培养通道。每年选派500名左右基层技术骨干，面向农业、教育、文化、卫生等领域，到省、市对口单位上挂研修，累计培养中青年骨干2600余人。同时，山东还建立县以下管理岗位职员等级晋升制度，打破基层人才发展的“天花板”，畅通职业发展通道，共晋升职员4461人。

为精准育才，提升乡村人才技术技能，威海在市、县、镇三级乡村振兴样板片区设立培训基地和实训点，培训农业技术、电商销售、乡村餐饮、特色面点等实用技能人才1.75万人。

创新建立人才服务站，跑出乡村人才振兴“加速度”。在聊城市东昌府区，当地通过吸纳泰山产业领军人才、挂职科技副镇长、各级“乡村之星”、乡土技术能手等255名农技人才进站，切实将人才服务站打造成为人才服务的基地、乡村振兴的“加油站”。

近年来，山东通过实施农业实用人才培养计划、“村村都有好青年”选培计划、女致富带头人培训工程，开展“耕耘者”振兴计划培训，累计培训68万人次，选树好青年18万余名，农村实用人才总量稳定在270万人以上。

山东拟3年完成省直机关公务用车集中统管

记者日前从山东省机关事务局获悉，为有效解决省直机关公务用车管理存在的“管理分散、效能不高”的问题，进一步优化公务用车资源配置，提高公务用车使用效率，省机关事务局认真检视存在的问题，创新工作思路，进一步深化省直机关公务用车制度改革，开展省直机关公务用车集中统管试点工作，拟分3年分3批完成省直机关公务用车集中统管工作。

为严格控制经费预算，省机关事务局印发《关于开展公务用车运行费用统计工作的通知》，会同省财政厅对省直机关公务用车运行维护和驾驶员支出费用进行了测算，按照“钱随事走”的原则，将集中管理车辆运行维护费统一纳入省机关事务局属省直机关后勤服务保障中心预算管理，不再通过原单位列支。同时，联合省财政厅印发《关于开展省直机关公务用车集中统管试点工作的

通知》，明确首批统管车辆明细及有关工作要求。

为实现公务用车线上调度使用，完成省直机关公务用车统管车辆调度使用平台功能模块开发，山东省印发《关于省直机关集中统管车辆调度使用平台功能模块开发的通知》，将集中统管车辆纳入省直机关集中统管车辆平台。目前，集中统管车辆已实现线上在整个省直机关内部统筹调度使用。

【带您了解五经普】

经济普查是一项重大国情国力调查，是对国民经济的一次高质量“体检”。按照《全国经济普查条例》规定，经济普查每5年进行一次，分别在逢3、8的年份实施。2023年，我国开展第五次全国经济普查。

第五次全国经济普查 THE FIFTH NATIONAL ECONOMIC CENSUS

依法普查 服务发展



国务院第五次全国经济普查领导小组办公室

第五次全国经济普查 THE FIFTH NATIONAL ECONOMIC CENSUS

如实填报普查资料 真实反映经济全貌



国务院第五次全国经济普查领导小组办公室

第五次全国经济普查 THE FIFTH NATIONAL ECONOMIC CENSUS

经济大普查 数说新时代



国务院第五次全国经济普查领导小组办公室