

颈椎病年轻化 最小的只有9岁

近日，记者在城西区某推拿按摩中心了解到，现在的颈椎病已呈年轻化趋势，“低头族”是主要人群，其中最小的患者只有9岁，主要原因是平常玩手机不离手所致。

记者与家长们聊天中得知，随着各种电子产品的普及，课余时间很多孩子都是手机不离手，有的掏出平板电脑或者笔记本上网、玩游戏、刷视频，有的孩子经常半夜关灯后侧躺着玩手机，有的甚至抱着手机蜷缩在沙发上打游戏，玩手机不仅成了孩子们生活的一部分，也成了成年人生活的一部分。现在的年轻人不管走路、吃饭、还是坐车都会低头玩手机，这种现象导致年轻人患颈椎病的越来越多。

长期低头玩手机的人，因颈部肌肉无法得到休息，颈部神经和血管也会受到挤压，长期这样下去会引起颈椎的退行性疾病。连日来，记者从市各大医院骨科、神经科了解到，医生也曾接诊过不少因长时间低头用电脑、玩手机而头疼难忍的年轻“低头族”，大多是因坐姿、睡姿有误或者长期低头玩手机等导致颈椎错位引起身体各处疼痛，从长远看，颈椎长时间受压迫会影响到颈部周围的神经，继发其他一系列不适：如胸痛、肩背僵硬、头晕头痛等等，患者必须改变生活习惯，减少低头时间，改变手机不离手的习惯，并在医师指导下练习颈椎操，才能慢慢恢复健康。

市某医院骨科医生张大夫告诉记者

者，长期低头玩手机、低头看电脑，相当于脖子负重25千克，当头部前倾呈30度角时，颈椎承重大约18千克；头部向前倾呈45度角时，颈椎承重22千克。现实生活中，习惯盯着屏幕的“低头族”，低头45度角的情况再常见不过了。如果孩子肩部疼痛一周或者一周以上的，家长就要考虑及时就医。为了避免孩子的颈椎变形，孩子玩手机的时间最好不要超过40分钟到45分钟。除了控制孩子玩手机的时间以外，最好多带孩子参加锻炼，经常活动肩颈部，让肩颈部得到有效放松。

记者 曙光

热线关注

77起面包车超员违法行为被查处

5月1日至5月29日，市公安局交通管理局各辖区执勤大队集中查处超员交通违法行为，共查获77起面包车超员违法行为。

5月25日17时28分，四大队执勤交警在宁大路沿线巡逻时，对一辆车牌号为青B×××××的小型面包车进行拦截检查。经该车核载7人实载13人，随后，向驾驶人及乘客耐心细致地分析了超员违法行为的危害，并责令驾驶人对乘客进行了转运。按照相关规定，交警对驾驶人作出记9分、罚款200元的处罚决定。

5月26日10时29分，四大队执勤交警又发现了车牌号为青A9Q×××的小型面包车，该车核载8人，实载10人……民警对驾驶人作出记6分、罚款200元的处罚决定。

5月26日，一大队执勤民警根据大队分控指挥中心缉查布控系统确定2起面包车超员嫌疑车辆，依法对两辆小型面包车的驾驶人分别处以罚款200元、驾驶证记6分的处罚。

据执勤交警分析，近一个月以来，



曝光台

图为车牌号为青B×××××的面包车因超员被交警查处的情景。

面包车超员多的主要原因是，市区大量工程开工复工，各类建设工地用工需求量大，周边乡村务工人员涌入市区务工，因这些进城务工人员绝大多数是农民，年龄层次在40岁到60岁之间，他们交通安全意识和法治意识淡薄，只追求眼前的经济利益，不注重交

通安全。由于进城务工时间长、工作累，又起早摸黑，休息时间少，他们为了节省路费，往往是几个人挤在同一辆面包车上，严重影响了行车安全。为此，交警部门对查获的77起超员面包车驾驶人一一进行了处罚，起到了警示作用。

记者曙光摄影报道

一个月内签订

周先生来电咨询：劳动合同应在试用期签订还是转正之后签订？

省人力资源和社会保障厅：根据《劳动合同法》相关规定，无论用人单位是否与劳动者约定试用期，均应自用工之日起一个月内订立书面劳动合同。

一竹

5类人可申请

吴先生来电咨询：他退休后没事做，想申请公益岗位，应具备什么条件？

贾小社区工作人员答复：5类人员可申请公益性岗位。距离法定退休年龄不足5年的登记失业人员、城

乡低保家庭成员、有劳动能力的残疾人（有残疾证）、零就业家庭、被征地农民。需要参加公益性岗位的人员，带身份证、户口簿复印件，以及低保证或残疾证、被征地证明和技能培训证，到社区填写公益性岗位申请表。

一竹

视情况而定

殷先生来电咨询：他已到了退休年龄，但养老保险还未缴够15年，能补缴后退休吗？

城中区人力资源和社会保障局工作人员答复：如果是2011年7月之后缴纳养老保险，缴费年限未达到15

年，可延期缴够15年后办理退休手续；如果2011年7月之前有养老保险缴费记录，女性可延长缴至55岁，男性延长缴至60岁，到55岁或60岁缴费年限还未达到15年的，可进行一次性补缴。

毓洛

按比例缴纳

葛先生来电咨询：他常年在外务工，想知道所得的劳务费需不需要上税，如果要上税按什么比例缴纳税款？

国家税务总局西宁市税务局工作人员答复：自然人取得的劳务费，

可去税务大厅或者电子税务局代开增值税普通发票，代开税率为按次500元以下（按次指代开发票次），免征增值税；500元以上3%增值税税率，减按1%征收，个人所得税由支付报酬方代扣代缴。

毓洛

有问必答

市内通办

苏女士来电咨询：目前国内许多省份实施婚姻登记跨省通办，我市可以跨省办理结婚登记吗？

城中区民政局工作人员答复：目前我市实施市内五区两县婚姻登记通办，双方携带户口簿、身份证原件及3张2寸合影照到市内任一区（县）民政局办理即可。

毓洛

违规吃喝问题监督举报二维码



为深入贯彻落实中央八项规定精神，严格落实省纪委监委违规吃喝“十严禁”要求，狠刹吃喝歪风，弘扬新风正气。现将违规吃喝问题监督举报二维码予以公布，接受群众和社会监督。

遇到难心事、紧急事、突发事、感人事可随时向我们倾诉和反映，我们一直在您身边！

今日在线记者：俚臻
电话：18609717958
微信号：415359345



今日在线记者：史益竹
电话：17809822780
微信号：1113653074



买果买菜 新发地 西宁天气预报

今天(5月31日)	明天(6月1日)	后天(6月2日)
 多云 7℃~19℃ 微风	 多云转小雨 7℃~20℃ 微风	 小雨 6℃~15℃ 微风

民生直通车

养犬登记

关键词：@冰雪：她买了一条雪纳瑞，想知道如何办理犬证，需提供哪些资料？

市公安局治安支队养犬办：根据《西宁市养犬管理条例》规定，为规范养犬管理和养犬行为，目前城市市区和县人民政府所在城镇内，个人不得饲养烈性犬只、大型犬只，养犬都需要办理养犬登记。

养犬登记所需资料：养犬人个人身份证明；养犬人居住证明、房产证明或者房屋租赁证明；犬只的狂犬病免疫证明；犬只站立侧面全身彩色照片2张（栓犬绳）。

办理流程：申请人携带犬只、养犬人身份证明、犬只照片（要求四肢站立、侧身、眼睛看镜头）前往定点的宠物医院，进行犬主、犬只信息录入，犬只健康检查及注射狂犬病疫苗，领取犬只免疫证明；养犬登记申请人携带犬只及相关资料前往所在辖区派出所，办理犬只犬牌的领取及佩戴，签订《文明养犬责任书》，承诺携犬外出一定佩戴犬牌，并用长度1.5米以下的犬绳牵领犬只。养犬登记实行年检制度，养犬登记证有效期为一年。期满需要继续养犬的，应当在有效期届满前30个工作日内，持有效的免疫证、养犬登记证，携带犬只到原登记部门办理年检手续。

办理犬证和犬牌完全免费，犬牌编码按顺序发放，如有收费情况可向派出所举报。

晚报互动平台

市民热线

8244000 8244111

晚报读者微信群

yy1246151173

订报电话

8247830

百业信息

8248965

广告热线

8230542

晚报派发微信爆料红包啦！如果你遇到新鲜事、突发事、感人事，请你给晚报提供线索，一经采用，将获得30元至200元的大额微信红包。

给您提个醒

供水服务热线	8112112
西宁市不动产登记服务中心	6130804
西宁市房地产交易服务中心	8222867
公交热线	96866
光明热线	95598
燃气服务热线	5131117
有线电视客服热线	96333
环保110	12369
市政110	6132110
交通运输服务监督热线	12328
消费者协会投诉电话	12315
公共自行车管理服务中心	8189138 8189158
市公积金管理中心	5261111
市停车场管理中心	6106550
出入境管理处	8251758
城东公安分局户政大队	8176003
城西公安分局户政服务中心	8256337
城中公安分局户政大队	8251716
城北公安分局户政大队	6277110