

健康教育宣传栏

久坐电脑前引起颈肩痛和腰背痛 给您一个保护方案

由于电脑和手机的广泛使用，现代人生活习惯改变，我们经常可以发现，身边患颈椎病、颈椎病的越来越年轻。事实上在医学界早有报道，并已达达成共识，颈椎病、腰椎间盘突出症发病，正趋于年轻化。

可是在我们日常工作中，很多岗位和工作几乎离不开电脑，我们的休闲娱乐也和电脑息息相关。我们几乎无法生活在一个没有电脑和手机的世界，那在使用电脑的时候我们可以注意点什么，来避免脊柱过早发生问题呢？

说到保护的原理，花园田氏医院脊柱外科主任陈叶海介绍：其实很简单，就是尽可能的保持我们的脊柱在正常中立的生理状态下。

那么，正常中立脊柱生理状态是什么样子的？通俗易懂的说法就是站军姿：挺直腰背，双眼平视前方，略抬头的样子。

这样的姿势，对脊柱有什么好处？各种姿势下脊柱承受压力会发生很大变化。比如，人在躺着时，脊柱承载约相当于体重25%的压力。站立时，脊柱承载100%的压力，但站立弯腰，脊柱将承载200%的压力。坐着时，脊柱会承载150%的压力，坐并身体前倾（如使用电脑）时，脊柱承载250%的压力。另外负担过重自然越累，越容易出问题，那么，当我们坐着用电脑时最理想的状态是使脊柱负荷尽可能不要超过150%太多，并且尽可能保持脊柱的各个生理弧度正常，使整个脊柱后方的肌肉保持中立位状态，不过分紧张，否则时间长了可能引起肌肉痉挛或损伤，出现颈肩部以及腰背部的酸胀疼痛。

我们使用电脑时究竟如何维持脊柱在正常中立的生理状态？陈叶海主任教大家一个既简单又方便的办法：只要对我们的电脑显示器位置略作调整，就能比较轻松地让我们的脊柱保持在一个较好的姿势上。可以在电脑下面垫一个盒子，比如很普通的茶叶盒或一本厚厚的书本，电脑屏幕升高了，头抬起来了，背也挺起来了，脊柱弧度几乎接近生理弧度了！在这种情况下脊柱承受的负荷相对较小，有效保护了我们的脊柱。那么显示屏垫多高比较合适？陈叶海建议电脑显示器及手机抬高至与眼睛基本平视最宜。（花园田氏医院供稿）

万元“从天而降” 他的这一举动很暖心

本报通讯员王丽双

4月23日临近下班时分，花园田氏医院北6病区副护士长邵丽蓉拿着一叠钱来到住院收费处，给一位名叫翁梅仙的患者缴纳住院费。怎么会是护士来为患者缴费呢？原来，事情是这样的——

前一天晚上，丽水的翁阿姨不小心在家摔伤，当地大医院检查后诊断为左股骨颈骨折，这时翁阿姨想到了花园田氏医院的陈叶海医师。陈叶海，是花园田氏医院脊柱外科主任，翁阿姨2011年曾因不慎摔伤致左胫骨骨折，当时就是陈叶海主任给她做的手术，手术非常成功，术后她恢复也很好。因此，陈叶海主任精湛的医疗技术以及热情的服务态度给翁阿姨留下了深刻的印象，于是当再次遭遇骨折时翁阿姨第一时间想到的便是他。

次日中午，翁阿姨强忍疼痛，从丽水赶到花园田氏医院就诊。到院后，翁阿姨为表达对陈叶海主任的感激之情，随即从袋里拿出厚厚一叠钱强塞给他，而陈叶海一而再再而三地拒绝，但仍然无法回绝翁阿姨的热情，为了打消她的疑虑，陈叶海暂时收下了钱，在安顿好翁阿姨后，他马上把钱转交给了邵丽蓉，并交代让其帮忙缴进翁阿姨的住院费里。

邵丽蓉清点后，大吃一惊，翁阿姨强塞给陈叶海的一叠钱足足有一万元。缴完费后，邵丽蓉拿着住院缴费单回到科室里，就和陈叶海打趣道：“主任，你这一举动损失可不小啊，有一万元呢！”陈叶海停下手头的工作，接过住院缴费单，只是淡淡地说了一句：“这可抵得上翁阿姨一大笔手术费了。”

顿时，这件事在花园田氏医院引起反响，大家都为陈叶海竖起了大拇指。陈叶海则表示，看一个病人，交一朋友，这是花园田氏医院秉承的服务宗旨。作为医生，能为患者解决病痛是职责，看到他们满意的康复就是医生最大的心愿，至于“红包”，这是不能逾越的底线，不仅因为自己是一名党员，更因为自己是一名医生，不能玷污了医生这身白大褂。

花园田氏医院办公室主任周巧旦介绍，医院每年都会收到此类“红包”，有些是病人希望医生能给予更多的照顾，有些是病人以这种方式来表达对医生谢意，而医生们都会将“红包”送到办公室，做好登记，待病人康复出院时，由医院领导将“红包”退还给病人。



花园新材露台阳光房统一售价

联系电话：0579-86098397 0579-86098563
13706796612 赖先生 13605723938 郭先生

屋面统一价：**498元/起**
即日起定制 墙面统一价：**179元/起**



生态优先 奏响绿色华章

——二〇一九北京世园会亮点撷英

核心阅读

4月28日，以“绿色生活，美丽家园”为主题的2019北京世园会开幕。长城脚下，妫水河畔，北京世园会园区一座座“会呼吸、有生命”的绿色建筑，倡导着绿色低碳的生活方式；保留下来的5万棵原生树木，诠释着“生态优先、师法自然”的规划理念。

这场“长城脚下的世园会”，向世界展现出中国生态文明建设的坚定决心和生动实践。以植物为媒介，以园艺为信使，期待人们来到这里，感受自然之美，培育尊重自然、顺应自然、保护自然的行动自觉。

4月29日，2019年中国北京世界园艺博览会开园。这是一场精彩纷呈的绿色盛宴，展现了一幅人与自然和谐共生的唯美山水画卷，更是对“绿水青山就是金山银山”的最好诠释。



绿色之基 与大自然共同绘就美丽画卷

青山绿水、百花盛开。步入北京世园会园区，不仅能欣赏风格各异的展园、世界各地的奇花异草，还能看到天鹅游弋、野鸭嬉戏的生动场景。

“习近平总书记强调‘像保护眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境’，我们把习近平生态文明思想贯彻到整个世园会建设的全过程。北京世园会是习近平生态文明思想和美丽中国建设的生动实践，将推动世界园艺走向新境界。”北京世界园艺博览会事务协调局常务副局长周剑平深有感触地说。

2016年9月29日，北京成功举办世园会4周年之际，园区正式启动建设。从规划之初，北京世园会就提出了“生态优先、师法自然”，尊重自然、顺应自然、保护自然，与自然共生共同绘就世园

会的美丽画卷。仅仅两年多时间，园区从普通的农村山区转变为一座美轮美奂的“万花之园”。

这里，留下一片林。来到世园会园区，无论是妫水河边、天田山脚下，还是青杨洲里，处处都可以看到保留下来的原生树木，数量高达5万棵。正是这些原生的树木，为游园撑起一片绿荫。为保留行道树，设计者调整了标高；为留下原来村落边上的几棵柳树，技术人员采取了各种手段。最终，各种原生植物撑起了世园会园区的大框架。

这里，植下一片绿。园区满足春夏秋冬不同季节的色彩、景观和生态需要，总共种下5万棵乔木和12万棵灌木，这些新种的植物与原有的植物相得益彰，协同发挥着相应的生态功能，使园区成为市民亲近自然、体验绿色生活

的最佳去处。

这里，改造一片湿地。世园会园区是很多鸟类迁徙栖息的途经地。建设者们升级改造原有湿地，加大清淤力度、增加净化功能；在湖中岛种植桑树、构树、榆树等挂果植物以及金银木等，吸引游禽觅食、筑巢；在湿地沿岸种植不同层次的湿生植物，如水葱、香蒲、菖蒲等，不仅为游禽提供庇护，同时为昆虫、底栖生物的食物提供生长环境，形成了丰富多样的生物群落，使植物、鸟类、昆虫、微生物各得其所。

“北京世园会全面贯彻了‘生态优先、师法自然’的规划理念，使森林、水系、湿地三大系统和谐共生，在生态保护和提升上交出了优秀的答卷。”中国建筑科学研究院专家曾宇如是说。

绿色之韵 向世界传达绿色理念

世园会的核心建筑，由中国馆、国际馆、生活体验馆、植物馆等场馆组成。园区内各具特色的建筑，把世园会关注自然、关注生态的理念蕴含其中，向世界传达绿色理念。

在“生态优先、师法自然”的理念之下，中国馆效仿先人“巢居”“穴居”的古老智慧，形成有生命的绿色场馆。中国馆作为一座会呼吸、有生命的绿色建筑，大部分展馆置于梯田之下。利用梯田大型覆土建筑结构的保温隔热性能，降低了建筑物的采暖和降温能耗。屋顶设置雨水收集系统，场地采用透水铺装，地下设雨水调蓄池，经回收处理

后的雨水将用于梯田灌溉，形成生态微循环。场馆利用地道风理论，实现新鲜空气的夏季预冷、冬季预热，有效降低空调系统能耗。

94朵巨大的钢结构“花瓣”组成的国际馆，犹如绽放的“花海”，这是一座凝结科技智慧的时尚场馆。“花瓣”空隙可以实现自由通风，当屋面受到阳光照射、温度上升时，“花瓣”下空气由于热对流效应更增加了流动，对“花瓣”下的自然通风和温度控制均非常有利。此外，大面积展开的“花瓣”接受阳光照射，可以有效利用太阳辐射；采用高反射金属屋面，可将大部分多余光热反射

回去，有利于建筑节能。每朵“花瓣”顶部都特意设置了坡向圆心和花伞柱的排水坡度，在这里，雨水被涵养并加以利用。

园区的制高点永宁园矗立在天田山上，这座山是由建筑废料和淤泥堆积而成。山坡形成层层梯田，采用滴灌技术，高效利用水资源，起到绿色园区的示范作用。植物馆、生活体验馆……一个个与自然和谐相处的建筑景观，无处不在的绿色生活理念，将“生态优先”彰显于各个角落，落实到每个细节。这些，都是美丽中国的生动实践。

绿色之魂 荟萃世界园艺精华 展现多样性园艺文化

植物是世园会当之无愧的主角。“北京世园会将集中展示1200种新优品种植物。”北京世园局副局长叶大华说，这其中，不仅包括我国最北端到最南端的各种不同园艺植物，还有来自世界各地的新品种。

绿绒蒿，是一种生长在雪域高原的珍贵植物，有着“高原美人”之称。特殊的生长环境，使得地球上大部分地区的人都见不到它。令人惊喜的是，在北京世园会上，游客将有机会一睹绿绒蒿的风采。北京植物园的科研人员克服重重困难，终于将绿绒蒿人工培育成功，实现了绿绒蒿在我国平原地区的首次开花！

金花茶、杏黄兜兰、杜鹃红山茶……这些植物界的“大熊猫”，都将在北

京世园会上一展芳颜。“本次展览，在向世界展示中国特有珍稀植物的魅力，我们也希望大家能增强对珍稀濒危植物的保护意识，共同做好生态环境保护。”北京植物园园长贺然说。

每一种珍稀植物，都是一张中国的名片，印刻着温厚坚强的中国精神。“举办北京世园会，就是要让尊重自然、顺应自然、保护自然成为人们的行动自觉，让更多人成为生态文明建设的参与者和生态文明建设成果的受益者。”周剑平说。

作为美丽和平的使者，花卉园艺将促进国际交流合作，共享绿色发展和生态文明成果。北京世园会期间，全球5大洲的86个国家、24个国际组织、中国31个省市区和港澳台地区的展园同台亮

相。通过100个展园百花齐放，展示各具特色的园艺新品种、新技术、新成果、新理念，汇聚各国花卉园艺精品，融入世园会大花园。国际竹藤组织命名“竹之眼”，以“创意竹藤绿色生活”为主题，展现竹和藤的美妙世界；国际园艺生产者协会展园“野园华亭”，以菊花造型建筑与各类园艺植物合理搭配，展示植物在绿色城市发展中的作用。

精品一园，万花看世界。“2019北京世园会在向世界展示我国绿色发展新理念和生态文明建设成果的同时，也将是推进绿色“一带一路”建设、促进世界各国开放合作、推动构建人类命运共同体的务实之举。”中国国际贸易促进委员会会长高燕说。

2050大会：距离未来9亿秒

与其说这是一场大会，不如说更像一场约会或者聚会。4月26日下午，第二届2050大会在杭州云栖小镇开幕，来自全球的上万名“年青人”共聚一堂。

2050大会是什么？很多人听到名字已经有些摸不着头脑，当你了解了它的运作方式和议程之后，会更加佩服组织者的脑洞。会场上的云栖之眼，不停闪动的数字显示着从现在到2050年的倒计时。9亿多秒时间，这也是我们和未来之间的距离。2050大会第一届召开的时候，天马行空到组织者也无法准确定义，其实不需要定义，因为梦想不能定义，未来更不能定义。这场把着眼点落在30

多年之后的大会，其实更像一个“虫洞”，引导着一群怀揣梦想的“年青人”向着未来无限逼近。

毫无疑问，2050大会颠覆了人们对于一般科技大会的印象，这里没有嘉宾、没有官员、没有工作人员，没有繁文缛节的刻板程序，每一位参加者都以志愿者的身份与会，所有的人都要购买门票。今年的大会还设置了青年团聚、新生论坛、探索空间等10个容器。容器？没错，不是分论坛，也不是会议板块，就叫容器。那么“年青人”们来到这里究竟要做什么？就像一位连续两年的与会志愿者所说：“2050不受限，在一个大框

架里，给大家自由；多节点，最大限度地鼓励信息流动，人员汇聚；最传统，让人和人能够见一面。”你可以没有具体的项目策划书，也不一定是成熟的创业者，只要你对于科技怀抱热情、关心人类未来，就能来这里互相碰撞，燃起属于自己的火花。

如同很多硅谷创业者的梦想源自自家车库，马云和十八罗汉的传奇肇始于一间公寓，这些空间为他和各自的梦想同路人提供了面对面的交流想法的场所。从与会规模来看，这场大会的能级相当于提供了N个这样的车库和公寓。也许很多梦想现在还不能马上实现，只是一瞬灵光，但是谁又能知道

未来不会成为改变人类生活的燎原之火？我们感受一下本届大会的能量和气场：造飞机的、做卫星的、敲代码的志愿者一起发起的空天梦幻团聚，探索人工智能技术的内容从业者团聚，中国航空创新创业大赛三年百强团聚……三天中到底能种下什么种子，又能开出什么样的花朵，我们拭目以待。

9亿多秒，可以发生的事情和变化很多，唯一能够确定的就是2050年终究会到来。那一天我们的生活将面临更多的烦恼，还是会变得更好？这取决于我们今天的想法和行动，取决于在9亿多秒的时间里，我们做了什么，而2050大会已经在进行着某种尝试和探索。