健康教育宣传栏

# 腰背肌锻炼方法

腰背部肌肉是维持腰椎稳定性的重要结构之一，加强腰背部肌肉的锻炼，有助于维持及增强腰椎的稳定性，从而延缓腰椎劳损退变的进程，可以有效地预防急慢性腰部损伤和腰痛的发生。下面，为您介绍两种效果可靠又简便易行的常用腰背肌锻炼方法：

**小燕飞法：**锻炼时俯卧床上，去枕，双手背后，用力挺胸抬头，使头胸离开床面，同时膝关节伸直，两大腿用力向后也离开床面，持续3至5秒，然后肌肉放松休息3至5秒为一个周期。每天2次，每次30至50下，初期可以从10至20下先开始。

**五点支撑法：**对于腰肌力量较弱、肥胖人群和老年人来说，小燕飞比较费力，可以采用“五点支撑”法。锻炼时仰卧在床上，去枕屈膝，双肘部及背部顶住床，腹部及臀部向上抬起，依靠双肩、双肘部和双脚这五点支撑起整个身体的重量，持续3至5秒，然后腰部肌肉放松，放下臀部休息3至5秒为一个周期。具体次数参见小燕飞法。

**注意：**腰背肌锻炼一般3个月以上会有比较明显的效果。应当循序渐进，根据自身情况或病情，每天可适当逐渐增加或减少锻炼量。如锻炼过程中出现意外或症状明显加重，则应立即到医院就诊。　（花园田氏医院供稿）

# 让垃圾分类走入家家户户

这个7月，垃圾分类无疑是热门话题之一。在上海正式实施被称为史上最严的垃圾分类措施的同时，300多公里外的浙江台州，刚刚落成了台州市垃圾分类公众教育学院，这也是国内首个垃圾分类教育学校。

实行垃圾分类，不仅是循环经济和绿色发展的重要一环，也是社会文明水平的体现。然而，对于大多数人来说，垃圾分类的施行是件新鲜事，却并不是件容易事。它的顺利推行，需要科学管理、长效机制、习惯养成等诸多因素，并非一时之功。

和上海的严罚措施相比，台州市垃圾分类公众教育学院试图通过教育培训、宣传策划等柔性手段，在政府和社会之间架起桥梁，处理垃圾分类难题。但无论是立法严罚还是宣传教育，都表明垃圾分类正从日常生活中的“选答题”变为“必答题”。这并不是简单的物理拆拣、将资源重新归置，更指向生产生活观念的变迁。

的确，垃圾分类的顺利铺开并不是某地区或某部门以一己之力可以完成的工程。这需要全社会广泛动员、共同参与，才能成为生活的新时尚。在率先进入垃圾分类“强制时代”的上海有一条措施，将垃圾分类作为中小学“开学第一课”，并纳入初中学业水平考试。这与台州市垃圾分类公众教育学院有异曲同工之妙，都是从教育入手，以春风化雨的柔性手段让公众们认识垃圾分类、熟知垃圾分类，从而更好地参与垃圾分类。

台州专门成立一所以垃圾分类为主题的学院，显然承载了更多的期待。学院兼具公益培训、课题研究、活动策划三大功能，将面向社会承接垃圾分类业务培训，制定市、县、镇、社区等四级讲师梯队培养计划，同时开发培训网络直播课程，让更多老百姓了解生活垃圾分类、知道如何进行分类，推动生活垃圾分类成为生活新时尚。此外，还针对当前热点难点问题进行科研研究，设立城市垃圾处置和资源化利用等多个专项课题，牵头多方力量进行技术攻关。

未来学家托夫勒在《第三次浪潮》中曾如此预言：“继农业革命、工业革命、计算机革命之后，影响人类生存发展的又一次浪潮，将是世纪之交时要出现的垃圾革命。”眼下，这场垃圾分类的革命已经拉开序幕，并将深刻地影响我们每个人的生活。如何刚柔并济，寻找多种途径调动大家的积极性，让更多的人行动起来，培养起变“随手扔”为“随手分”的好习惯，一起为保护环境、节约资源而努力，是其中必须突破的命题。

# 开车玩手机“烫手”在哪里

## 浙江一个月查处逾12万起相关违法行为并引来全国点赞

不管《最炫民族风》的手机铃声响了多久，有着10多年驾龄的杭州司机吴俊都不会轻易按下绿色的接听键。因为，他不确定，头顶之上，路面周边，有没有一双“眼睛”在盯着他，一个接听电话的小动作，代价可能是——驾驶证扣两分和50元到200元不等的罚款。

从曾经“手不离机，机不离手”到如今“摸着烫手”，这位“老司机”开车习惯的改变从一场整治行动开始。今年6月10日开始，浙江省公安交管部门开展集中查处驾车时使用手机违法行为专项行动。

浙江省公安厅交管局最近发布的一组数据显示，截至7月7日，全省共查处开车使用手机违法行为12.03万起，其中现场查处2.07万起，同比分别上升72.5%、65.3%。

这场大整治得到了全国的关注，点赞叫好声占据了“舆论场”。此次整治为何会引发如此多的共鸣，浙江又为何要狠狠盯住这个不起眼的“小动作”？

史上最严

## “人眼+监控”不放过一个小动作

有网友将此次整治称为“史上最严”，并不夸张，一个明显的现象是，在城市交通繁忙路口和人流密集区域的路面“见警率”高了不少。

7月2日，趁着早高峰，记者来到杭州市下城区环城北路和中山北路交岔口，这里地处核心商圈，商场、写字楼和居民楼集聚，是杭州城区交通流量集中的路口之一。

记者在路口蹲守发现，开车使用手机的情况仍有不少，特别是在等红绿灯时，不少驾驶员无处“安放”的双手不自觉地开始玩手机。上午8时10分许，西向东直行车道显示为红灯，路口开始排起长队，一辆黑色别克车车主正在低头拨打电话，几十秒后，他仍然没有放下手机，直到后方车辆开始鸣笛闪灯，他才放下手机猛踩油门向前开去，还没过路口就被执勤的交警拦下。“你刚刚是不是打手机了？”面对交警的质询，这位车主矢口否认，可是30多秒的通话记录“出卖”了他。交警对他进行了口头教育，并开具了驾驶证扣2分、罚款50元的罚单。

记者统计了下，短短半个小时，这个路口就有5名车主因开车拨打接听电话受到处罚，其中大都是“老司机”，还有10多位车主因开车聊微信、刷微博等受到不同程度处罚。一位网约车司机说，自己每天至少要打50个电话“司机接到订单要和客人沟通地点，开车用手机在所难免，现在整治这么严，以后他会等车停到泊位后再打。”

在加大路面查处力度的同时，路网上密布的电子监控也提升了“警戒”级别。7月2日下午，记者来到杭州市公安局下城交警大队朝晖中队的数字勤务室，民警范魏巍正盯着一张张电子监控传回的可疑照片进行筛查，绍兴路和东新路交岔口的一个画面引起了他的注意，“虽然是阴天，车子的挡风玻璃有点薄雾，但放大后还是能看到驾驶员在违法使用手机。”经过确认，他将处罚信息发送给车主，“我们通过电子监控平均每天能查处到五六十起。”

不仅在杭州，目前，全省各地都在加大整治力度。近日舟山的一名大巴车司机在运送旅客途中，9次低头违法使用手机，乘客向交警部门举报后，这名司机被开除，所在企业受到处罚。温州、台州、绍兴等地交警部门还通过媒体曝光了一批开车违法使用手机的行为。

根据浙江省公安交管部门部署，6月10日至8月10日的2个月内，全省各地交警部门将布置警力，在城市交通繁忙路口，斑马线、停止线，以及学校、医院、商业综合体等人群密集区域、周边道路设置固定执法点，一旦发现驾驶人行驶时使用手持手机，立即固定证据，现场处罚。截至7月5日，全省共累计投入警力17.2万人次，出动警车5.4万辆次。

同时，交警部门还将加大非现场查处力度，将电子警察、高清视频监控、移动测速仪设置在灯控路口、易堵及事故多发路段，自动抓拍驾车时使用手机违法行为。

浙江省交管局秩序支队副支队长沈兆霖告诉记者，根据《道路交通安全法》，驾驶时以手持方式拨打接听电话的，将处记2分和罚款50至200元的处罚。此外，在行车途中刷微信微博、设置调整导航设备等使用手机行为也将被严管。

“猛药”之后

## 还需多方“进补”常态“治疗”

浙江启动驾车时使用手机违法行为专项行动后，得到了广泛的社会关注，国内不少地方也开始积极跟进，向这一交通“顽疾”开刀。

专家认为，中国已经多年蝉联世界汽车产销排名第一，同时，中国也是手机使用量最大的国家，当这两个“第一”遇到一起，加大整治开车违法使用手机显得更为紧迫和必要。

近日，一项面向近3000人的大数据调查报告显示，超过80%的人都知道开车使用手机的危害性，但因“习惯成自然”“来电很重要”“自信技术过硬”等种种理由，依然频繁使用手机。

猛药去疴,重典治乱。在浙江省社会学会会长、省政府咨询委员会资深委员杨建华看来，当前的专项整治很有必要，但仅靠这一手段只能起到一时一地的效果，还不能起到治本的作用，“猛药”之后，还需常态“治疗”，首先应该从法律层面入手加大惩处力度。“我们不妨借鉴治理酒驾醉驾的经验，这曾经也是一项令人头痛的交通顽疾，但从‘醉驾入刑’开始，可以看到各地因喝酒而引发的交通事故数量大幅下降，‘喝酒不开车，开车不喝酒’从一句简单的口号变得深入人心。”

就开车违法使用手机而言，国外的惩戒相当严格，在英国这类行为最高可判入狱两年，美国把驾车打电话、操作GPS导航等定义为危害公共安全罪，每次罚款120美元，新加坡会对初犯者处以最高罚款1000新元、监禁6个月的处罚。

同理，整治开车违法使用手机，也应当相应提高“违法成本”。杨建华说，记2分、罚款50至200元的处罚对有的人很难起到触及“灵魂”的作用，浙江可以率先探索制定更为严厉的法律法规，比如将这类违法行为纳入到社会诚信体系建设中，倒逼推动机动车驾驶人文明交通意识的自觉。

在执法上，相关部门也应拿出严格的执法力度和标准，例如在固定证据等方面投入更多的科技设备，让驾驶人员感受到开车玩手机无处可逃、无处不罚的强大法治压力，感受到生命被高度敬畏的交通法治氛围。

处罚只是治理的手段而不是目的，亡羊补牢不如未雨绸缪。治理交通乱象不应是专业主管部门的单一责任，还应当发动各方力量共同参与，例如家庭学校的日常教育，相关部门的宣传引导尤为重要。接下来，省公安交管部门还将重点对“两客一危”重点车辆运输企业加强监管，联合交通运输部门通过动态监控平台抽查，督促企业落实安全主体责任，对情节严重的从严从重处罚。

同时，在全省继续推出重点交通违法行为线索举报及奖励机制，将开车使用手机等隐蔽性、动态性强的交通“顽疾”纳入有奖举报范围，对有效信息和线索实行奖励，广大群众通过交通拍客APP、微信“随手拍”等平台，协助交警部门取证，引导社会力量参与专项行动。

模拟实验

## 一低头可能就是生与死的距离

“开车使用手机又不像酒驾，有必要这么严查吗？”此次整治措施出台后，心存侥幸和不以为然的人仍不少。

然而来自浙江省公安厅交管局的一项统计数据显示，2017年，全省因机动车影响安全行为共导致交通事故死亡1744人，占全省交通事故死亡总数的43.9%。其中开车打手机、乱用远光灯等都是影响安全行为。

冰冷的数据或许还不够直观，一起起“带血带泪”的悲剧却足以惊醒一些人。

今年5月22日，杭州市公安局余杭公安分局交警大队辅警姚晓琦在执勤过程中，被车辆撞击不幸牺牲，肇事司机事后自述，事发前他一直在使用微信聊天。一个年轻的生命因为这样一个“小动作”而离去，他才24岁，家中独子，父母在抢救现场几度哭晕。

姚晓琦以生命的代价告诫人们：开车时不要违法使用手机。

近日，浙江省高级人民法院发布了近几年来浙江法院审判的8起因开车玩手机造成事故入刑或赔偿的案例。其中一起最为惨痛：2018年10月30日晚，驾驶员顾某驾驶途中点开微信与朋友聊天。当车辆行驶至仙居县下各镇南路210号路段时，沉浸在聊天中的顾某突然撞到了同向行走两位老人，送医后均抢救无效死亡。顾某因交通肇事罪被判处有期徒刑四年，赔偿经济损失188万元。

很多网友评论：开车使用手机，你们“胆大”的样子，真让人愤怒！

一个不经意的小动作为何潜伏着如此巨大的隐患。近日，记者联合温州市交警二大队三中队进行了一次实验。有着13年驾龄的民警张维文作为此次实验的驾驶员，记者则坐上副驾驶座，使用秒表负责作记录。

第一次实验：车辆慢慢加速，当车速稳定在60公里/小时左右后，张维文拿起手机看了一眼，随后放下手机踩动刹车，车辆停止后，经过测算，在他看手机的2.27秒内，车子已“盲开”了28.3米，后续刹车耗时3.6秒，制动距离为16.3米，也就是说虽然使用手机时间还不到3秒，但当出现紧急情况时，车子至少要开40多米才能停下。

第二次实验：这次，我们将车速限定为80公里/小时进行同样的操作。结果显示，看手机2.31秒，车子开了整整76米后才停下，且已严重偏离车道。

张维文告诉记者，在正常驾驶的过程中，距离前车50至100米一般为安全距离。但在司机看手机时间内，可能这个距离就已经被消耗了。

另有一项实验证明，开车使用手机引发交通事故的概率是正常驾驶的23倍。

事实上，对于开车使用手机的违法行为，公众早有怨言。2017年，省公安交管部门开展的一项“最让人讨厌的十大交通违法行为”调查中，这一行为名列其中。当年我省启动了“创文明交通、治秩序乱象”系列行动，对多种交通乱象进行整治。

不过相比电动车闯红灯、机动车随意变道加塞等违法行为，开车打手机这一“小动作”因隐蔽性高、取证难，使得治理面临诸多难点。“全省机动车保有量超过1700万辆，如果单纯靠民警人工路面检查，确实难以整治到位。”沈兆霖说。得益于科技的进步，全省数十万卡口的监控摄像头基本覆盖了11个地市的主城区主干道。此次集中整治中，我省公安交管部门还对抓拍系统的图像识别技术进行了升级，把违法使用手机行为加入到了后台数据的分析模型当中，每天能从2亿多张抓拍照片中精准识别出违法行为，再通过人工二次审核进行确认，大大降低了执法难度。