

健康教育宣传栏

如何预防颈椎病？



长时间玩手机、玩电脑、伏案工作等不良工作生活习惯，导致越来越多的人患上了颈椎病，并且越来越年轻化。大部分人认为颈椎病只要不痛，都不是什么大问题。其实，颈椎病看着不起眼，对我们生命健康的威胁可是非常大！

低头玩手机，颈部承受多大压力？

花园田氏医院北6病区主任杨俊涛指出，颈椎是脊椎中活动最多的部位，也是中枢神经和外周神经相连接的交通枢纽。正常的颈椎有个向后的生理弯曲，平时周围的肌肉处于一个相对平衡的放松状态。当我们玩手机时，头部前倾，颈后方肌肉就处于紧张状态。如果颈部肌肉长期承受这样的力量，椎体、椎间小关节和韧带组织就会增生肥大，如果得不到休息，就会使肌肉持续收缩，出现颈肩部酸、胀、痛等不适；随着时间的推移，这些症状会逐渐加重，最终导致颈部肌肉及周围的韧带出现痉挛、僵硬等，颈椎正常的生理前凸也会慢慢消失、变直，甚至“反弓”，此时会觉得脖子僵硬，难以弯曲，甚至稍一活动就会引起强烈不适。

如何预防颈椎病的发生？

- 1.保持良好的坐姿。正确的坐姿，应该使颈部放松，保持最舒适的姿势。长时间工作后应不时的站起来活动一下颈部，使颈肩部的肌肉得到放松。
- 2.低头族，抬起你的头。低头时间不超过1小时，最好低头半小时就起身做全身性活动。
- 3.注意颈肩部的保暖。
- 4.做做颈椎养生操。
准备姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视，均匀呼吸，站坐均可。
左顾右盼：头向左再向右转动，幅度宜大，以自觉酸胀为好，15次。
前后点头：头先向前再向后，前俯后仰时颈项尽量拉长，15次。
旋肩转颈：双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转30次，再由前向后旋转30次。
头手相抗：双手交叉紧贴后颈部，用力顶头颈，头颈则向后用力，相互抵抗10次。
双手托天：双手上举过头，掌心向上，仰视手臂5秒钟。
(花园田氏医院供稿)

陌生人的善 全社会的暖



不久前，深夜两点多的成都街道上，一名载着乘客的出租车司机遇见路边一个拖着行李的男子，猜想他可能是遇上了什么难事。征得乘客同意后，司机把这名男子请上了车，果不其然，这名男子之前外出打工，没找到活干，刚刚返回成都，由于身上没钱，想着走路回家，幸好遇上了他们。

事儿还没完。乘客到了站，考虑到出租车司机还要出车挣钱，就决定接过接力棒，自己开车送男子回家。不仅如此，据媒体报道，乘客还给这名男子找了一份工作。

这是个发生在陌生人之间的故事。相信看到的人多半会被这种陌生人释放的善意、相互的关爱暖化了心。

陌生人的善，就像暖手炉，让人倍感温暖。不得不承认，似乎没有人有义务帮助素昧平生的人。但事实上，我们经常获得陌生人的帮助。迷路时为我们指路的老大爷、火车上帮忙把行李箱搬上行李架的小伙子、病房里给刚做完手术换药位的病人搭把手的热心人……即使是再小的善举，也让这个社会增添了温情。

陌生人的善，就像一把伞，为人遮风挡雨。行走世间，就像置身于汪洋大海，不可能风平浪静、一帆风顺，总有遇到困难的时候。倘若那时，自己身边没有亲人，没有朋友，没有其他可以托付的人，可能正是陌生人给予的一次机会，让自己人生有了转机。就像那个外出打工没找到活干而无奈回家的男子，因为遇到了那辆出租车，生活有了新的开始。

陌生人的善，就像接力棒。如果每个人都愿意对他人伸出援手，这个社会就不会是冰冷的、孤立的；如果每个人接受了陌生人的点滴关爱，并将这份善意传递给更多的陌生人，那么一条温暖的纽带就会将整个社会联结起来，呵护每个身在其中的人。

陌生人的善，就是整个社会的暖。希望每个人都可以对陌生人释放善意，哪怕是一句话、一个眼神、一个手势，都有可能成为对方心头的一股能量。

擘画未来社区 点亮美好生活

不久前，浙江省谋划未来社区建设的行动计划和试点方案发布，这是省委、省政府践行以人民为中心发展思想的重大举措。被寄予无限期望的未来社区有着怎样的意蕴和形态，又是如何托举起居民对美好生活的向往的？本期我们特邀三位专家学者以及业内人士，从顶层设计和一线实践等角度来探讨如何画好未来社区的“工笔画”。

主持人

《浙江日报》记者 郑亚丽

嘉宾

清华大学建筑学院教授、博士生导师 毛其智
浙江省发展规划研究院城乡建设处处长 柴贤龙
浙江省社会科学院研究员、调研中心副主任 钟其

相互扶持邻里守望的新家园

记者：今年年初，我省把“未来社区”写入政府工作报告，引起了各方的高度关注和探讨。不过对很多人来说，未来社区还是一个陌生的概念。具体而言，未来社区到底长啥样，有何内涵？

柴贤龙：省发展改革委牵头经过大量调查研究，提出了未来社区建设的顶层设计，概括起来就是比较形象的“139”体系构建：“1”就是“1个中心”，即以人民对美好生活的向往为中心；“3”就是代表生产关系、生产方式和生产力的“3个化”，即“人本化、生态化、数字化”的三维价值坐标；“9”就是“9大场景”，即构建以未来邻里、未来教育、未来健康、未来创业、未来建筑、未来交通、未来低碳、未来服务和未来治理等9大场景创新为重点的集成系统，打造有归属感、舒适感和未来感的新型城市功能单元，引领生活方式变革。

毛其智：未来社区的内涵不仅在于物质环境，还在于人文氛围。社区，不是简单的一个居民区、一个村子，而是对居民之间的关系有着特别关注的一个地方。生活在同一个社区的人们对自己的社区有着高度认同感。大家愿意互相扶持，为创造社区的美好未来而共同努力，期盼社区可以改善得更好，这其实就是社区精神的培育。

创造人民美好生活的新尝试

记者：未来社区承载着人们对更高质量生活的向往和追求，涉及高质量发展、基层治理、传统文化等方面。浙江建设未来社区，有何背景和条件？

毛其智：省委、省政府推出未来社区建设的试点工作方案，就是要寻找一个新的能发挥更大作用的载体。

柴贤龙：浙江建设未来社区有基础有条件。有基础，说的是经过这么多年的发展，我省城市化发展已达到了一个较高水平，社区建设有了坚实基础；有条件，说的是我们的经济社会发展环境条件基本具备，可以追求向更高质量的城市化水平发展；有需求，说的是不仅老旧小区居民需要改善生活品质，而且新社区建设也亟须应用社区建设新理念和现代科技手段，为生活方式变革赋能，需求也因现实而迫切。



花园小康新区。

应该说，我省推行未来社区发展模式，是对老旧小区改造的一种更高形态的要求，是根本性解决老旧小区问题的创新尝试，也是集成各种资源满足人民美好生活需要的大胆探索。

钟其：未来社区建设适应当前我省改革和发展的必然趋势。未来社区作为数字中国的具体体现，它的基本单元，既是社会建设平台，关乎民生福祉；也是经济发展平台，关乎科技引领运用……完全契合我省“两个高水平”建设的要求，也与当前我省推进大湾区大花园大通道大都市区建设具有很强的联动性，而且能够成为全省深入推进数字经济发展的关键支撑点，可以为我省开创城市建设新、经济发展好、人民生活品质高、政务服务佳等多位一体高质量发展新格局。

推进未来社区建设的新思路

记者：创建未来社区是城市高质量发展的关键途径，必将在城市文明进步的历程中留下浓墨重彩的一笔。作为新型城市功能单元，未来社区应该怎么建，要注意哪些方面？

柴贤龙：发达国家和地区或者说成熟社会，都有丰富的社区级消费配置，人民群众百分之七八十的生活需求都基本能在社区层面解决。我们的未来社区也在朝着这个目标建设。通过推进全生活链、全功能链和全产业链无缝对接，构建服务需求全覆盖、服务人群全覆盖、服务响应零延迟的未来社区全生活链图景。

此外，省里提出的“9大场景”是综合性的、集成的，这是基本要求，但同时倡导“统而不一、百花齐放”的建设导向。在未来社区建设中，每个社区的系统完整性是必须要考虑的，各地发展水平可能有差异，但这些东西都要覆盖。比如，杭州目前的24个未来社区建设试点，根据各地空间的不同、文化的差异、生活习惯的不同等，每个社区可以各自有所侧重。

毛其智：从全国来看，建设未来社区首先要做到的是“两不愁三保障”：“两不

愁”的要求很快就要实现，而“三保障”的目标，从各地的情况来看还是有差距的。这其实是建设未来社区的物质基础。在这个基础上，按照人们对未来的需求谋求高质量发展。比如，我们生活的环境质量怎么样，大家能否在更好的生态环境下实现人的全面发展，等等。此外，建设未来社区还要注重人的精神需求，比如社区文化氛围的营造、艺术气息的培育等。

因此，未来社区建设是一个循序渐进的向上过程。在这个过程中，我们先找出棘手的问题，一个一个地加以解决，那么未来社区的这个圆“梦”过程就会更清晰。

钟其：未来社区建设必须以满足人民群众对美好生活的向往为基本出发点。聚焦“3个化”“9大场景”，但不完全拘泥于此。在既有试点单位基础上，要鼓励其他地方自行探索实践。“建什么、怎么建”等都需要在不断的探索中明确和成形。当然，基本的发展方向是必须明确的。

首先，未来社区建设必须围绕人的需求而展开，更加注重人的美好生活需要，以人为本，连接场景，使社区与人的关系相互协调发展以彰显人本化。让社区形成一种可持续的智慧化服务的社区生态圈，成为一个充满人情味和人文关怀的地方。

其次，未来社区建设要及时总结和合理运用当前信息技术迅猛发展和智慧化社区建设实践的成果，注重以网络科技的最新成果为核心，在建设彰显智慧化。

再次，未来社区建设必须注重节能环保，彰显低碳化甚至无限趋向无碳化发展。未来的人类社会，必定是一个低碳化的世界，低碳城市建设由此也逐渐成为世界各地的共同追求。

新时代新社区建设的新探索

记者：浙江在全国范围内首次提出建设未来社区，并开展未来社区试点建设工作，有何现实意义？

毛其智：改革开放40年来，浙江取得了许多骄人成绩。我举个例子，浙江安

吉是我国首个获得“联合国人居奖”的县，它在打造绿色城市、推动乡村振兴方面的成就令人瞩目，但这并不意味着每个省份都要建设一个同样的“安吉”。各个地方都有自己的特色，各省之间需要多交流、多借鉴，从中发现可以探索挖掘的自身优势和发展路径。因此，浙江提出未来社区建设，在全国范围来说是一种探索，也是一种示范，各地都可以通过自己的不断创新和努力来实现更加美好的生活。

钟其：未来社区作为诸多场景创新有机统一的新人居空间，将成为绿色低碳智慧的“有机生命体”、宜居宜业宜游的“生活共同体”、资源合理配置的“社会综合体”、共建共治共享的“基层治理新平台”。可以说，这是落实以人民为中心的发展思想、满足人民对美好生活向往的重大举措。

当前，浙江正处于“两个高水平”建设交汇期，高水平建成小康社会后，接着要开启高水平推进现代化建设进程。我省适时提出建设未来社区并启动试点建设，有利于全面推进基层治理体系和治理能力现代化，更好地发掘和传承区域优秀传统文化和历史经典产业，使之成为我省高质量发展的不竭动力。事实上，未来社区将有望成为继“千万工程”、特色小镇、“最多跑一次”改革之后，我省推动高质量发展的又一“金名片”。

柴贤龙：建设未来社区，首先是对中国城市建设思想的新认识。未来社区的一整套理念，是对中国城市规划建设思想的重大推动，这是改变中国城市建设思想的一件大事，无论是城市建设用地的混合、功能的复合，都是先进国家和地区用得比较好的社区建设规划思想。

其次是对满足人民日益增长的美好生活需要的社区建设方案有了新认识。“9大场景”能够按照老百姓的全生活链需求，把一个社区复杂的各个系统贯通并有机集成，通过全功能链的对接以及全产业链的支撑，促使社区形成一个高效集成的生活服务综合平台，从而造福居民百姓。这对城市建设、城市管理有很大的示范意义。

红木家具怎么保养多久保养一次

到两天的时间，事先需要清理物品，比如衣柜里的衣服，如果有厚的大玻璃，需要提前说明。红木家具专业保养，一般一天后即可使用。

四季保养

春季 春季是红木家具保养最适宜季节，是家具“上浆”（包浆）最好的季节，可以说怎么保养都不过分。烫蜡一次，春季可以使用蜂蜡烫蜡，进行一次充分的保养。不建议使用核桃油保养红木家具。经常使用和抚摸擦拭。擦拭时使用清洁的纯棉软布，必须在掸掉家具表面灰尘后轻轻地擦拭。

夏季 夏季比较湿润潮湿，容易发霉，防潮很重要，是红木家具保养的一关。要经常开空调排湿、减少木材吸湿膨胀，避免榫结构部位湿涨变形而开裂。这个季节新买的家具不宜烫蜡。切勿用湿布擦家具，和防止家具表面沾水。

秋季 秋季天高气爽，又是红木家具保养的一个最好季节。保养的方法与春季基本相同，烫蜡一次和经常使用“软磨硬”的方法擦拭家具。

冬季 冬季最干燥，可以说是红木家具的“鬼门关”，是最忌讳的季节，尤其在多住楼房，气候干燥，室内也干燥。冬季不

要摆放在暖气附近，切忌室内温度过高，一般以人在室内穿着毛衣感觉舒适为宜。

春、秋、冬三个季节要保持室内空气不干燥，宜用加湿器喷湿，室内养鱼、养花也可以调节室内空气湿度。让室内湿度维持在25-35%之间。

开裂原因与保养诀

原因 干燥是造成红木家具开裂的主要原因，此外，还需要注意避免阳光直射。空气的干燥加上长时间的日晒，很容易造成木质水分蒸发，造成裂缝的出现。

除了避免日晒，冬天也尽量不要把窗开得太久。在干燥的冬季，特别是供暖以后，消费者应在室内通过不同方法加大室内相对湿度，如用加湿器或定期开窗通风、摆放绿植等。不过，需要注意的是，红木不仅需要“防干”，同样需要“防湿”，因此必须在“干”与“湿”之间保持一个平衡。红木家具的理想含湿度应该在12%左右。在秋冬季节，红木家具保养非常关键，在面向阳光、空气、温差及季节变化等因素，搬运、摆放、运输、清理等问题时，如果稍有不慎，就会给我们自己心爱的家具带来伤害，需要特别注意。

要诀 冬春之季，南北气候差异较大，

适度的上油、打蜡也是保持红木光亮的办法之一。因北方空气干燥，建议注重上油(通过油控制水分平衡);南方则相对应用打蜡(通过打蜡封住水份和保持含水量平衡)。

另外，家具的保养也要顺应木性，家具如果使用得上了年头，光泽就会逐渐散去，影响其美观。遇到这种情况，可以将蜂蜡等在日光下或炉边烤软，用使旧的皮鞋刷子反复刮蹭，这样刷子上就布满了很多微小的化开的蜡粒。然后用这把沾满蜡粒的刷子在家具上反复地刷，这种方法叫“干抖蜡”。经过“干抖蜡”的处理，失去光泽的家具立刻“红光满面”。

上蜡要注意的是，要在完全清除灰尘之后进行，否则会形成蜡斑，或造成磨损产生刮痕。打蜡时，要掌握由浅入深、由点及面的原则，循序渐进，均匀上蜡。当然，最理想的还是到专业厂家去上蜡。

还有一种方法是烫蜡，将蜡抹在家具的表面，再用热吹风机将蜡吹成液体状，用棕刷刷匀后，待其冷却凝固，然后用木片或竹片将表面的浮蜡除去，最后用棕刷和布“抖净”、擦亮。这是比较专业也较有难度的方法，弄不好会将包浆搞“断”，不建议业余者和新手贸然采用。