

新春走基层

# 回家路上有支“站小青”

## 你的腰突就是这样“坐”出来的



▲“站小青”为旅客提供热水  
▲“站小青”为旅客提供行李指引方向

“您好，请问有什么需要帮忙的？”  
“这边有免费的红糖姜茶水和猪儿粑，返乡旅客都可免费品尝。”  
……  
春运期间，在荣昌北站、富吉汽车站等重要交通要点，随处可见身穿红色马甲的青年志愿者，他们活力四射、热情服务，成为旅客返乡路上的一道独特的风景，他们就是荣昌“站小青”志愿服务队。  
“下趟列车马上就要到站了，我们还是两两分配，两人负责在出站口接待旅客，两人负责在志愿者服务点帮忙倒热水……”在荣昌北站，身着红马甲的重庆对外经贸学院金融工程专业大二学生杨聪一边计算着列车到达的时间，一边忙着与同伴商量今天的工作内容。  
作为“站小青”中的一员，杨聪和其他3名同伴主要负责为荣昌北站进出站人员提供服务。  
看着出站口上的LED列车到站表，伴随车站的广播声结束，旅客们陆续向出站口走来，杨聪和同伴们立即行动，向旅客指引出站方向，为舟车劳顿的旅客提供休憩放松的场所、免费的热水和荣昌特色小吃，保障旅客回家路上的平安、有序。  
“我们希望用温馨的服务，为广大旅客营造温馨、舒适、安全、便捷的出行环境，让每一位回家的旅客都能感受到家乡的温暖。”杨聪说，今年是他第一次加入“站小青”志愿服务队伍，能为旅客提供力所能及的帮助，他感到非常成就感。  
有一次，一位外地旅客到站后由于手机没电，一直联系不上亲属，很是着急地在出站口不停徘徊。细心的杨聪发现后主动上前询问了解情况，得知该旅客不熟悉路况，又联系不上亲属，便将他带到志愿服务工作站给手机充电，并为其提供热水。旅客拉着杨聪的手高兴地说：“‘站小青’志愿服务，真是暖心又贴心。”  
“不客气，这是我们应该做的，祝您新年快乐。”说完，“眼尖”的杨聪看见一名妇女一手抱着年幼的孩子，一手还提着行李，立马跑上前帮忙拿行李。  
在荣昌，像杨聪这样的“站小青”还有不少。  
今年，团区委共招募了18名返乡大学生组成“站小青”志愿者队伍。在春运期间，“站小青”志愿者在荣昌北站、富吉汽车站等地，为旅客提供咨询引导、热饮用水、搬运行李等多项服务，用他们的青春热情和贴心服务，温暖旅客的归家之路。  
融媒体中心记者 杨丽丹 通讯员 廖丹

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病！  
这样“坐”想不“突出”都难  
办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。椎间盘是非常容易受影响的结构，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的椎间盘突出。  
腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。  
这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然就越来越严重。  
正确的坐姿长这样  
长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。  
久坐族建议每隔30至60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。  
腰背肌力量得这样练  
治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。  
这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰术后康复锻炼。  
首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腹，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。  
这样每天做2至3组，每组做30至40次，可锻炼腰部肌肉的力量。  
锻炼腰背肌把握五个细节  
1.腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不能练，待腰痛恢复后再开始。  
2.锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。  
3.锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只需缓缓用力即可。  
4.如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。  
5.如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木、疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。

## 退休不褪色 余热亦生辉

初见陶大琼时，她穿着一身红色外衣，脸上画着淡淡的妆容，看起来格外精神。“走，跳舞去。”说起跳舞，陶大琼满脸都是幸福的笑容。  
年近70岁的陶大琼是广顺街道陈家河社区居民，因为热情待人，大家都亲切地叫她陶大姐。  
退休以来，陶大琼组织陈家河社区爱好舞蹈的居民成立了桃子舞蹈队，她担任队

长。每逢节假日或重大纪念日，她都在街道社区的指导下，积极组织策划文艺活动，将党的创新理论融入群众生活场景，编排的《蒸烧白》《养花草》《带孙儿孙女》等节目广受群众好评，舞蹈队的知名度也不断提升。用她自己的话说，自从舞蹈队成立后，她不是在排练节目，就是在排练节目的路上。  
能够心无旁骛地做自己喜欢的事，陶大琼坦言：“多亏了丈夫许惠龄的支持。”许惠龄

不仅在家中料理好一切家务，还是舞蹈队的“免费劳动力”，主动搬运道具、饮用水，修复损坏的道具、音箱等设施，帮忙协调表演场地，夫妻俩的热心热情温暖着身边每一个人。  
一次，陶大琼发现舞蹈队里有一名队友情绪低落，交谈后才发现，她正因老公和邻居发生摩擦，经社区和乡邻劝解均无果而苦恼。陶大琼立即和队友赶往其家中，走访邻

居、深入交谈，了解事情来龙去脉后，动之以情、晓之以理地劝导双方，最终成功化解矛盾，让社区开出“和谐之花”。  
“这都是我作为一名老党员应该做的。”每当有人感谢陶大琼时，她总会这样说道。  
这段时间，陶大琼和舞蹈队队员正在准备一场新春文艺演出，每天都忙碌，但他们乐在其中。  
通讯员 游国进

## 健康专栏

## 联合执法 两地“同”行动

本报讯(融媒体中心记者 张雪)近日，区卫生健康综合行政执法支队与四川省隆昌市卫生监督大队开展联合执法行动，共同办理非法医疗美容案件。  
据悉，我区在查办辖区内一件非法医疗美容案件时，发现其中一名协助调查的群众暂居隆昌市竹市街，当即联系隆昌市卫生监督大队前往现场核实情况。确认信息后，两地执法人员共同制作询问笔录等相关文书，并研究制定下一步联合执法工作。  
“两地之所以能迅速联合执法，得益于2022年建立的川渝

卫生健康联合执法联动协作机制。”区卫生健康综合行政执法支队相关负责人介绍。该机制围绕执法工作交流、案件移送、事务协助3个方面，建立定期会商、联动查处大案要案等联动机制，实现两地执法信息互通共享，达成快速反应机制，进一步提升卫生监督执法水平。目前，两地已联合办理了4件案件。  
下一步，两地将进一步加强沟通交流，建立长效联合执法检查行动机制，维护川渝毗邻地区医疗卫生行业良好秩序，保障人民群众健康权益，积极推动成渝地区双城经济圈卫生健康一体化建设工作走深走实。

## 宣传讲座 基层“法”相伴

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 傅荣雅)近日，区公安局在万灵镇尚书村组织开展普法宣传讲座，引导村民依法办事、依法维权，用实际行动守护大家的财产安全。  
活动中，民警们通过发放宣传资料、播放宣传片、以案普法、现场答疑、法律咨询等形式，向村民宣传电信网络诈骗、防火防盗、交通、消防安全等知识，重点讲解了兼职刷单、保健品

诈骗、冒充亲戚朋友等诈骗手段和应对措施，帮助村民掌握防范要领，远离电信网络诈骗。  
下一步，该局将按照市公安局“百日防控办”统一部署，持续到辖区各村社开展法治宣传活动，进一步加大普法力度，扩大法治宣传覆盖面，提升辖区群众法治观念和安全防范意识，推动法治宣传走深走实。

## 关爱老人 体检“送”健康

本报讯(融媒体中心记者 张雪)连日来，我区各镇街卫生院、社区卫生服务中心陆续启动65岁以上老年人免费健康体检活动，以提高辖区老年人的健康水平和生活质量，做到无病早预防，有病早发现、早干预、早治疗。  
本次体检服务项目包括体格检查(询问慢性常见疾病常见症状、生活自理能力评估、测量身高、体重、血压等)、口腔、视力、听力和活动能力的粗测判断)、生化检查(检查血常规、尿常规、空腹血糖、血脂、肝功能、肾功能、尿酸等)、心电图检查、B

超检查(肝、胆、胰、脾)、中医药服务(中医师通过望、闻、问、切途径判断老年人的体质情况)等。  
需要注意的是，体检前一天的饮食应以清淡饮食为主，体检当日早晨空腹(禁食、禁水)。体检当天早上运动量不宜过大，不要吃口服降糖药及降压药等，可携带药物在抽血后服用。参加体检时须携带身份证或户口簿，前往就近的镇街卫生院或社区卫生服务中心体检，行动不便、重型精神病人须有亲属陪同体检。

## “明日见”等你来摘

日前，龙集镇六合村的“竹杰苗木”生态园开园，园内16亩“明日见”柑橘成熟，采摘期将持续至3月底。  
该生态园于2018年筹建，通过近几年租赁附近村民的土地，逐步发展到200余亩规模，形成集种植、休闲、观光于一体的生态园，现种植有花椒20余亩、桃子40余亩、柑橘30余亩、雷竹110亩。  
融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 杨浩鑫 摄



创建全国文明城市

# 爱护公共设施 争做文明市民

荣昌区融媒体中心  
RONGCHANG SHAOCAI MEDIA CENTER