

以点带面 精耕细作 我市气象科普之风 吹遍城乡每个角落

□通讯员 邵祝 记者 潘燕佳

本报讯 今年以来,市气象局多管齐下,在全市掀起了气象科普热潮,校园科普、社会科普、农村科普齐头并进,各具特色。
以点带面
学子心中埋下科学种子

“这几年来,学校科普气象站受到学生们的欢迎,学生课余时间就聚在这里学习气象科普知识,已经成为我校学生的新风尚。”近日,永康中学副校长吕发成从市气象局负责人手中接

过“浙江省校园气象科普基地”的铜牌时说。
经过多年发展,永康中学已是目前永康校园气象科普的标杆。我市首个校园气象兴趣小组、首个与气象部门达成深入合作的学校、首个科普气象站、我市首个省级校园气象科普基地、首个组织队伍参与全国性气象活动的学校……

今年,市气象局将在全市中小学校推广“永康中学”模式,计划在两年之内在全市建成6个校园气象科普基地,通过建设校园气象站、设置气象科普阅览室、开展气象科普活动、组织气

象科学实践等方式,助推气象科学知识的普及,增强青少年气象防灾减灾能力,提升青少年的整体科学素质,促进学生全面发展。

目前,6个中小学科普基地已完成初步选址。该项目结合年内完工的我市首个气象科普馆,将架构起连接气象部门、教育部门、社会力量和青少年学生之间的桥梁,为学生探究科学提供良好的平台,这也是全面营造提升永康科普氛围和内涵、水平的重要举措。

在加强中小学的校园科普活动外,该局还将加强与各社会文化团体的交流沟通,将气象知识“植入”社会的方方面面,切实有效地提升科普工作的深度与广度。

精耕细作

基层绽放科普之花

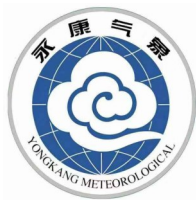
为农民增收提供气象服务,协助气象部门开展防灾宣传,做好气象设施的管理和维护……在全市16个镇(街、区)里,有这样一群人一直在为农村气象工作默默服务,他们来自不同的岗位,却都有一个相同的身份——乡镇气象信息员。正是有他们的存在,我市气象部门才在基层绽放出绚烂的科普之花。

除了在春耕春播、秋收冬种等关键

农业节点以及“3·23”世界气象日、“5·12”防灾减灾日、“农博会”等活动期间下乡开展农业调研及气象科普外,市气象局还通过微信、钉钉等社交软件,“纵向到底,横向到边”,通过气象协理员、信息员的层层传递,使气象知识的传播更有效、更及时、更具针对性。

此前我市遭受强对流天气影响,出现雷暴暴雨天气,市气象部门及时发布预警信息的同时,还利用微信、钉钉等社交软件向所有气象协理员、气象信息员发送了灾害防御知识,协理员、信息员们立即转发至各镇、村的交流群中,指导各家各户做好防范工作。“相比日常科普活动,群众对于预警信息相伴而来的气象知识印象更深刻,也更容易接受并‘上手操作’。”市气象局主要负责人表示。

此外,该局还不断推进“气象科普进农村文化大礼堂”工作。据了解,目前我市已建成3家气象科普礼堂,成为当地群众闲暇的好去处,也将气象科普知识潜移默化地渗透到群众生活中。



太极公益培训 首站开班

10日晚,在方岩镇下宅村,市太极拳协会“太极惠万家”公益培训首站开班。据悉,今年市太极拳协会将计划组织30个村开设太极拳公益培训班,助推我市体育事业高质量发展。

记者 林群心 摄

合理使用保护膝关节刻不容缓 云山骨伤科门诊部请中老年朋友收好这份“使用说明书”

□通讯员 童洁梅

膝盖疼痛是中老年人常见问题,其中大多是骨关节炎在捣乱。统计数据显示,60岁以上男性有60%—70%的人都患有骨关节炎,而女性患病比例更高。对于中老年朋友,合理使用、保护膝关节刻不容缓。

膝盖要省着“用”

膝盖是全身负重关节,其表面有一层软骨,就如同给膝关节的骨质戴上了一顶安全帽。由于年龄增长、肥胖、运动劳损、创伤等,都可以导致软骨磨损。软骨磨损后,关节表面凹凸不平、摩擦增加,这会进一步加重关节损伤,引起骨关节炎、膝盖疼痛。

不同运动,膝盖的负担不同

膝盖支撑着我们的身体,每时每刻都在承受着压力,只是不同运动状态下的负担不同。躺下时,膝盖负重几乎为零;站起来和走路时,负重是体重的1倍—2倍;上下坡或上下楼梯时,是体重的3倍—4倍;跑步时是4倍;而蹲和跪时,则是体重的8倍。

如果是体重80公斤的人,每上一

个阶梯,膝盖就要承受320公斤的压力,而蹲着时,膝盖则要承受640公斤的压力。

合理使用膝关节的三大原则

每个人都会老,关节也一样,使用到一定程度就会因损耗而退化。而我们能做到的是掌握正确的使用方法,减缓膝盖损耗、增加其使用期限。

1.维持标准体重,别太胖。体重超标越多的人,膝盖负担也就越重。而维持标准体重的关键在于,控制高热量食物摄入、运动要足。

对于肥胖的中老年朋友,建议选择慢走、游泳、骑自行车等运动,这些运动不仅能减轻膝盖负重,还能帮助减肥;而像爬楼梯、爬山等运动则要避免。

此外,已经感到膝盖不适的朋友,要少背、提重物,以减轻膝盖的负担。

2.锻炼膝关节周围的肌肉。大腿的肌肉变强壮后,能间接减少膝盖骨和股骨间的压力,减轻磨损、推迟膝盖老化。而适度的运动可以增加膝关节滑液,保持关节腔湿润,减少软骨磨损。

推荐锻炼“坐姿踢腿”。第一步:选一个牢固且有靠背的椅子,双手抓紧

椅子边缘。第二步:两大腿并拢向前踢伸,注意速度慢一点,到最高点时维持几秒。第三步:双侧小腿及足部回到原位,重复多次。建议次数:以8下—12下为一组,一次做1组—2组,熟练后可以增加组数。

除了“坐姿踢腿”这种锻炼形式,“弓箭步下蹲”“靠墙深蹲”也是可以的,只是难度会高一点,更要注意技巧。

3.其他运动要讲究技巧。慢走、游泳、骑自行车等运动对膝盖都是有好处的,但很多朋友常做的运动是广场舞、太极拳等,在做这些运动时,需要注意一下细节,不然可能对膝盖造成伤害、加速老化。避开硬水泥地,选择塑胶运动场,减少运动对膝盖的影响;选择软底或带气垫的运动鞋,减少运动冲击;避免深蹲、大跳、快速平移等动作,避免损伤膝盖。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

杞圆药酒

主料 枸杞子、桂圆肉、当归身各60克,牛膝、杜仲、五加皮各45克,红枣250克,甘草、红花各15克,金银花45克,白酒3700毫升,白糖500克,蜂蜜500毫升。

制法 先将枸杞子、桂圆肉、当归身、牛膝、杜仲、五加皮、红枣、甘草、红花、金银花捣碎,倒入布袋,置容器中,加入白酒,密封。然后等浸泡14天后去药袋,加入白糖、蜂蜜,搅匀即成。

精血不足,腰膝酸软,筋骨不利,头晕目眩,心悸失眠之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

