

体艺中心有道风景晨线 公益瑜伽百日吸引近 800 人

本刊记者 陆东旭

社会新风尚

在体艺中心附近，每天早晨 5：30 至 6：30，有上百位市民在空地上练习瑜伽，带头的叫“风儿”。身为健身爱好者，她发起了一个公益瑜伽兴趣群，坚持每天免费教市民瑜伽，逐渐拉起一支队伍，为清晨的北仑增添了一道靓丽的风景线。

瑜伽爱好者的公益路

早上 6 点，记者来到体艺中心，清晨的风微凉。空地上，一群瑜伽爱好者已经在“风儿”的带领下开始了当天的晨练，一招一式，有板有眼，每个动作做得一丝不苟。

“风儿”真名马维凤，她告诉记者，自从开始练习瑜伽，自己的身体状态越来越好。为了把这种健康向上的状态带给身边人，她萌生了组建北仑风儿户外晨练瑜伽团队的想法。5 月 23 日，她在自己的朋友圈发送了一条状态，呼唤对瑜伽感兴趣的市民们一起参与。

马维凤清楚记得，第一天来晨练只有 21 人，她为这批参与者建了群。那天以后，人数逐渐增多。“这是一个纯公益的兴趣群，只要你想练瑜伽，带上一张瑜伽垫随时都能免费加入。”马维凤说，参加公益瑜伽的人都是零基础，但又想通过练习锻炼身体，如果没有人指导，往往会找不到方向，于是，她每



学员正在瑜伽晨练 记者 陆东旭 摄

天都会在前面领着大家一起练。

精灵小鼠（网名）是瑜伽晨练队的早期学员，记者看到她现在已经能比较轻松地完成劈叉动作。“别看现在挺轻松的，当时可花了不少力气呢。”精灵小鼠说，“风儿”老师会在前面做示范，然后帮大家纠正动作，课后还会在群里对着照片指出动作不到位的地方，一开始大家的姿势都不太标准，几次纠正下来慢慢掌握了要领，逐渐进入了状态。

线上直播推广健身运动

为了照顾到未能到现场练习的学员，马维凤还在“腰果直播”上注册了账号，同步直播当天训练的内容。“这样一来，如果有学员因故不

能来现场，就能在家练习，为他们提供方便。”马维凤说。记者看到，直播平台里不时会有点赞，“老师辛苦了”“老师动作讲解很到位”“今天有事不能来，明天一定到现场”……屏幕里的评论马维凤看在眼里，暖在心里。

“我今年 50 多岁了，柔韧性不太好，能跟着你们一起做瑜伽吗？这个怎么收费的？”王阿姨路过体艺中心看到那么多人在做瑜伽，前来咨询。“大姐，这个不收费，只要您感兴趣，可以跟着我们一起慢慢练，我们团队年纪最大的成员有 60 岁呢。”马维凤耐心地解释道。

记者发现，当天瑜伽晨练以女学员为主，不过也有男学员，他们大多是“夫妻档”。学员阳连海平时工作压力大，缺少锻炼，颈椎也不太好，在太太的带动下，他抱着试试看的心态加入了这个瑜伽团队。两夫

妻每天坚持练习，他的颈椎好了不少，体重也减了 10 来斤。

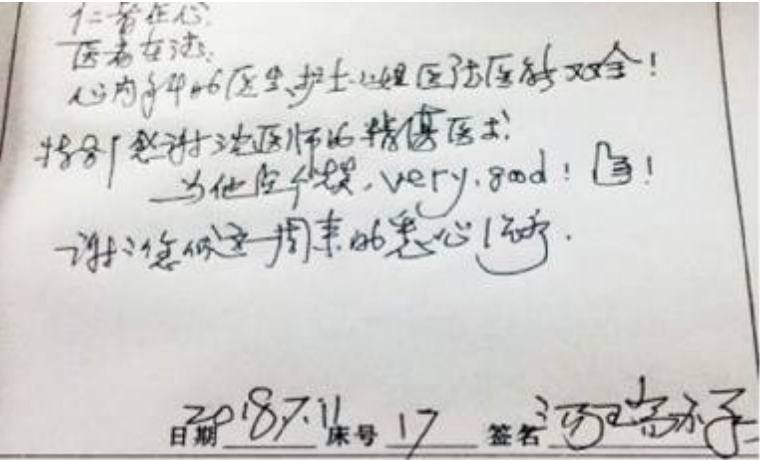
百人团队收获感动

冥想、呼吸、抬腿……上百位瑜伽学员随着指令做着整齐划一的动作，早晨的阳光洒在大家身上，吸引了众多路人的注目。这种百人瑜伽的场面几乎每天都能看到，为了方便团队管理，马维凤会提前在群里采用“接龙”报名方式，统计第二天训练的学员。

8 月 30 日是北仑风儿公益瑜伽团队成立的第 100 天，这个“大家庭”留下了一张珍贵的百日“全家福”。团队从 21 人到现在近 800 人，一路走来除了看到学员身体的变化，更令人动容的是“大家庭”散发的坚毅品质感染了身边的人。

只要不下雨，晨练都会准时开始。有一次，受台风影响天气预报显示阵雨，马维凤跟往常一样前往训练场地授课。“出门的时候虽然没有下雨但也是乌云密布，当时心想到现场的学员人数应该不会太多。”马维凤说。当她到达场地的时候，发现好多人已经铺着瑜伽垫做着热身动作等待老师的到来。面对此情此景，她有种莫名的感动，她说：“之前练瑜伽是自我提升，现在是整个团队的坚持感染了我。当初的公益瑜伽是件很纯粹的事，现在亦是如此，只要有人坚持，我就会带着大家在健康快乐的道路上一如既往地走下去”。

一句“very good”，一个手绘“点赞” 80 岁老人感谢信温暖医护人员



寻找身边的感动

本刊讯（记者 刘盈蓉 通讯员 杨梦圆）近日，翻看北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）心内科病区的意见簿，17 床汤爷爷的一封信感谢信深深温暖了医护人员的心。手写的感谢信篇幅不长，但字迹苍劲有力，字里行间包含了写信人的真挚感情。

据了解，写信人汤爷爷今年已有 80 多岁，长时间被多种慢性病困扰，已是病区的“常客”。近段时间，他因心悸不适再次入院。心内科医生沈祥波是汤爷爷的床位医生，他不仅认真地进行病情问诊并进行详细的体格检查，还耐心地为汤爷爷讲解疾病的注意点。沈医生的敬业、耐心和微笑都给汤爷爷留下了

深刻的印象。

汤爷爷的子女都在外地忙于工作，平时没有太多的时间陪护，只有老伴在旁照顾。沈医生每天查房的时候，都格外关心老两口的生活，饮食、服药、尿量等事无巨细。老两口每次谈到沈医生，都带着感激的笑容。汤爷爷说：“儿女工作忙，不能经常在身边照顾，沈医生就像自己的孩子一样关照我们，在医院里啊，也能感受到像家人一样的温暖。”

一周后，汤爷爷病情好转，出院前，特意问护士要来了意见簿，将自己的感谢倾注笔端，一句“very good”和一个手绘的“点赞”尤其“可爱”。

一个点赞拉近了医患间的距离，传递的是美好的医患之情。“希望通过医患共同的努力，能让更多的‘点赞’延续下去。”沈医生如是说。

三年专项整治成效明显

口腔诊疗机构更规范有序

本刊讯（记者 刘盈蓉 通讯员 董燕 实习生 曹一谦 王凌彬）为规范口腔诊疗机构依法执业行为，保障群众的健康权益，2016 年起，我区卫生监督所积极响应市里的部署，开展了为期三年的口腔诊疗机构整治专项行动。三年来，执法人员奔走于各口腔诊疗机构，成果斐然。

据了解，以往的口腔诊疗机构，诊室虽宽敞明亮，但摆放杂乱，医疗废物垃圾箱直接置于牙床椅旁；患者不可见的清洗消毒间更是脏乱无序；医疗垃圾没有专门的暂时储存间，与其它杂物堆放在一起。

日前，记者跟随区卫生监督部门执法人员，前往区内的口腔诊疗机构，看看现状如何？

走进位于坝头东路光敏口腔诊疗机构，记者看到，在醒目的信息公示栏上，机构、人员资质一目了然。

里面有独立的诊室，诊室内放有牙床椅等诊疗器具，没有杂物，各类规章制度整齐上墙。

放射室外有明显的“射线有害非请勿入”及“当心电离辐射”的提醒标识，并贴有“电离辐射危害高知”和“使用个人防护用品”的宣传海报。消毒室干净整洁，各消毒器具摆放有序。同时，还拥有了独立专用的医疗废物暂存间。

常言道“病从口入”，相较于普通医疗机构，口腔诊疗机构更要做到就诊环境干净、清洗消毒到位、医疗废物处理规范，让患者放心就医、安全就诊。

区卫生监督部门相关负责人表示，口腔诊疗机构依法执业不会因专项行动的结束而结束，执法人员会持续关注、随时监督各口腔诊疗机构的依法执业情况，为患者创造安心的就医环境。

12岁男孩脊柱呈 C 型 青少年脊柱侧弯要早发现早治疗

生活广场

本刊讯（记者 刘盈蓉）暑假是脊柱侧弯的就诊高峰。最近，北仑骨科医院就接待了好几位脊柱侧弯的青少年患者，年龄在 10—15 岁。“平时上学时间紧，到了暑假家长就带着到医院好好检查来了。”北仑骨科医院脊柱外科医生说。

小史是个即将小学毕业的小男孩，今年 12 岁。家长发现他脊柱侧弯已经有 6 年了。小史的外婆说，小时候体格检查就发现两条腿有些不等长，那时起，父母陆陆续续带着孩子去了好几次医院，确诊是脊柱发育出现了问题。因为当时孩子还小，加上没有明显的外观不自然，就想等着小史长大些再去医院做正规

治疗。

一晃小史要上小学六年级了，已经长成了近 1 米 6 的高个儿，到了人体发育“加速”的年龄。小史的父母就想着赶紧趁暑假去找骨科专家予以治疗，别影响了身体发育。

正好，小史的父母打听得知每个月都有上海的骨科专家到北仑坐诊、手术，这为他们提供了极大的便利。

这个月的第二个周六，在北仑骨科医院，上海专家刘铁龙教授了解了小史的情况后为他做了前屈位的体格检查，要求两脚并拢，两膝伸直，双手自然下垂，两手对合一起，向前屈身 90°，刘铁龙教授则从身后观察侧弯畸形，又结合全脊柱 X 线片确诊小史“腰段脊柱右凸侧弯”，呈 C 型畸形。

“腰右侧肌肉隆起比左侧高了点，脊柱往右边弯了。”刘铁龙教授说，小史是先天性脊柱侧弯，“腰椎先天性发育异常，第 4 腰椎的椎体形成不良，考虑为半椎体畸形。就好比盖房子的时候地基出现了问题，会影响整栋房子的建造、安全，需要尽早手术切除半椎体，控制畸形的发展。”

因为脊柱侧弯手术涉及脊髓、神经，风险要比一般的外科手术大，将小史收治入院后，脊柱外科的医生会同相关科室根据小史的情况，制定了周密的手术方案。凭着丰富的经验、精湛的技术以及周全的术前准备，上海的脊柱专家刘铁龙教授、北仑骨科医院院长章飞共同主刀，为小陈实施了脊柱侧弯矫正手术。

手术进展顺利，侧凸的腰椎得以矫正。小史是个很坚强的男孩子，他说，没什么感觉，醒来手术就结束了。为了巩固手术治疗效果，小史还需要佩戴根据他身材定制的支具。

何为先天性脊柱侧弯？北仑骨科医院院长章飞解释说，脊柱侧弯，就是脊柱向侧方弯曲，同时还伴有椎体的旋转。正常人的脊柱从正面看是直的，而脊柱侧弯患者的脊柱从正面看是呈字母“C”形或者“S”形。先天性脊柱侧弯则是先天性椎体发育异常所致的脊柱侧弯。

“由于大多数先天性脊柱侧弯畸形呈不断进展性，因此绝大部分需手术治疗，总的原则是早期诊断早期治疗，早期手术可缩小手术范围，更有利于身心健康。”章飞建议。

北仑图书馆 2018 年 9 月主要活动预告

时间	地点	内 容	单位
9月1日—9月30日	北仑图书馆 二楼报刊室外	今彩暑期书画展	北仑图书馆主办;今彩教育承办
9月2日(周日)上午9:30—11:00	北仑图书馆 一楼亲子阅读指导中心	双语学堂——萌宝玩英语(面向3—8岁儿童)第20期	北仑图书馆主办;伴你教育协办
9月5日(周三)	北仑图书馆	暑期借阅排行榜公布	北仑图书馆主办
9月7日、14日、21日、28日(周五) 中午12:00—13:00	北仑图书馆 一楼亲子阅读指导中心	九峰公益课堂:妙灵瑜伽课程 (限报20人)	北仑图书馆主办
9月8日(周六)上午9:30—11:00	北仑图书馆 一楼学术交流厅	“九峰讲坛”第127讲:《健康我做主之秋季养肺正当时》 主讲嘉宾:济世康灸堂自然疗法创始人 杨佳人	北仑图书馆主办
9月9日(周日)上午9:30—11:00	北仑图书馆 一楼亲子阅读指导中心	双语学堂——周末英语趴(面向6—12岁儿童)第20期	北仑图书馆主办;伴你教育协办
9月13日—10月13日	北仑图书馆 一楼大厅	“倡法治文化 扬法治精神”主题图书展	北仑图书馆主办
9月16日(周日)下午14:00	北仑图书馆 一楼亲子阅读指导中心	欢乐迎中秋、月饼DIY (亲子12对,青少年及成人12名)	北仑图书馆主办
9月22日(周六)上午9:30—11:00	北仑图书馆 一楼亲子阅读指导中心	“苗苗悦读”英语故事会(面向4—8岁儿童)第21期	北仑图书馆主办;Babylook宝贝洛可俱乐部协办
9月24日(周一)	北仑图书馆 一楼报告厅	“秋之韵”古筝音乐会	北仑图书馆主办
9月29日(周六)上午9:30—11:00	北仑图书馆 一楼亲子阅读指导中心	“苗苗悦读”中文故事会(面向3—8岁儿童)第40期	北仑图书馆主办
时间待定	北仑图书馆 二楼音像视听室	朗读沙龙	北仑图书馆主办
9月的每周二至周六下午14:00	北仑图书馆 二楼音像视听室	免费观影活动 (可提前预约点播,详情请关注图书馆网站)	北仑图书馆主办

“九峰讲坛”第127讲 《健康我做主之秋季养肺正当时》预告

讲题:《健康我做主之秋季养肺正当时》
主讲人:杨佳人
时间:2018年9月8日(周六)
地点:北仑图书馆一楼报告厅

咨询热线:86781986(社会活动部)、86781992(服务台)
图书馆读者交流群:273609969

参与方式:
1.现场领票:北仑图书馆(中河南路288号)讲座现场领取入场券进场;

2.微信报名:关注北仑图书馆公众微信→发送文字内容如下“九峰讲坛第127讲报名”→内容发送界面截图→讲座当天以截图换票即可入场。

主办:北仑图书馆
入场须知:
1.听众请提前15分钟进场;

2.进入会场后,请将手机调至静音或关机状态;
3.讲座开始后,报告厅前门将关闭,请勿随意走动,以免影响其他听众。

主讲人简介:
杨佳人:河图洛书推拿绝技第七代传承人,济世康灸堂自然疗法创始人,全国巡回开展中医养生保健讲座300余场,深入浅出、通俗易懂,获得过“最具潜力养生行业爱心奖”、“中法建交50周年传统文化传播大师”等荣誉。



今日天气

23℃—30℃
多云,夜里转阴局部有小阵雨
偏南风,3—4级