

世界镇痛日: 身体疼痛 别再硬扛

医院疼痛科门诊年轻人就诊占近38%，连初高中学生都逃不开肩颈问题

■记者 盛凤琴 陈伟聪 通讯员 来舒

从2004年开始,国际疼痛学会确定每年10月第三个周一为“世界镇痛日”,今年的主题为:关注疼痛的性别差异。

21日,记者来到了萧山区第一人民医院疼痛科门诊,找到了医院疼痛科主任任丹凤,任医生表示在医院疼痛门诊中来就诊的年轻人日益增多,其中颈椎、腰椎疼痛问题尤为明显,其中不乏初高中学生人群。她提醒广大市民,别把疼痛不当回事,久坐久站时也要适当运动一下,放松肩颈、腰部肌肉群。

年轻人肩颈、腰部疼痛疾病发病率提升

疼痛是一种与实际或潜在的组织损伤相关的不愉快的感觉和情绪体

验,或与此相似的经历。除了外伤、手术痛之外,慢性疼痛更是一种严重影响患者生活质量和工作质量的疾病,特别是久坐久站的年轻人,更是如此。

在任医生的疼痛门诊中,年轻人就诊比例日益上升。任医生说:“20日我坐诊,一天时间接诊了37个患者,其中有14个患者是35岁以下人群,还有4个是十多岁的学生,普遍问题就是颈椎、腰椎不适引发的疼痛。”

32岁的王先生就是疼痛门诊的老患者。王先生是一名IT行业从业人员,对着电脑久坐让他的肩颈问题很严重,就连晚上睡觉都成了问题,偏头痛、肩颈痛问题严重。起初也只会通过服用止痛药来阻断疼痛,但是治标不治本,于是他找到了任医生,并通过肌筋膜触发点、频针、内热针等治疗对

僵硬组织做松解,来缓解肩颈不适。

其实像王先生这样有严重的颈椎问题在年轻人中很常见,就连初高中学生人群也时有发生。对此,任医生表示,在学生人群中高个子孩子更容易出现肩颈不适,甚至疼痛。

究其原因,就是长时间保持低头状态。另外,手机、平板等移动产品在日常生活中的普及,让工作学习更方便的同时,颈椎病等职业性疾病也随之而来,继而出现肩颈痛、腰痛、颈源性头痛等一系列不良反应。伏案一小时后起身活动一下,同时加强颈背部肌肉锻炼很有必要。

恰当的镇痛方式 可以让生活更舒适

在面对疼痛问题上,市民的处理

方式往往存在一些误区。对此任医生表示,疼痛是身体出现问题后发出的警示信号,应该引起重视,积极采取应对措施。如果一直拖着不去看医生,很有可能会使急性疼痛转为慢性疼痛,甚至发展为严重的健康问题,治愈的几率会大大降低。

千万别把疼痛不当回事。如果出现疼痛反复发作持续时间长、程度逐渐加重且性质发生改变等情况,必须引起重视并及时就医。及时专业的镇痛治疗,对于减轻痛苦,提高生活质量,保护身体健康非常重要。

在日常生活中,我们也可以采取一些措施来预防和缓解疼痛,如保持良好的姿势、适当运动、避免过度劳累、注意保暖等。

深化改革 让派驻监督从“有效”到“高效”

本报讯 (首席记者 蒋超)近日,区纪委监委召开扩大会议,研究部署派驻(出)机构下一阶段工作,激活派驻监督效能。区委常委、纪委书记、区监委主任邵艳主持会议并讲话。

会议认真贯彻落实中央、省市区委关于加强纪检监察派驻监督工作的部署要求,推动派驻机构履职更加到位、监督更加有力。会议强调,要统一思想、凝聚共识,想清楚为什么要改革。深化县级纪检监察派驻机构改革,是中央纪委国家监委完善基层监督体系、优化基层纪检监察机构设置作出的重大部署,全区纪检监察干部必须真抓实干,以更高质量的派驻工作实绩书写派驻机构改革更大实效。要明确目标、突出重点,想清楚改革了什么。在工作定位上,更加突出上级纪委对下级党委的监督,促进监督力量向基层倾斜;在工作模式上,更加突出统而有力、分而有序,统筹用好监督力量;工作要求上,更加突出“公转”与“自转”并重,释放派驻监督的最大效能。要清晰路径,找准抓手,想清楚改革后怎么干。在以上率下中拧紧责任链条,在落实机制中拉高工作标杆,在争先创优中强化自身建设,真正让改革的“实效”落在制度的“长效”中。

我区召开烟花爆竹禁燃禁售管控工作会议

本报讯 (首席记者 蒋超 通讯员 盛振刚)近日,我区召开烟花爆竹禁燃禁售管控工作会议,部署研究今年我区烟花爆竹禁燃禁售管控相关工作。各参会部门就相关问题进行了讨论和会商。

会议指出,各镇街(场)、平台,各有关部门要高度重视,充分认识做好烟花爆竹禁燃禁售管控工作的重要性、必要性、紧迫性和现实性,按照省、市、区各级领导指示精神,切实抓好烟花爆竹禁燃禁售管控工作。

会议强调,要突出关键重点,抓好责任落实,各相关镇街(场)要加强组织领导,明确责任网格,强化政策培训,相关部门要依据各自职责抓好工作落实,企业要切实履行好主体责任,共同织密闭环风险防控网。要突出氛围营造,抓好警示宣传,多措并举开展烟花爆竹禁燃禁售政策宣传教育,落实重要管控点位禁燃标志设置,做好典型案例宣传和违法违规行为曝光,确保禁燃禁售政策深入人心。

会议要求,各单位要通力协作,形成合力,建立齐抓共管的工作机制。要建立联合执法机制,组织开展联合行动,严厉查处烟花爆竹违法违规行为。要建立应急联动机制,认真研判,提前做好应对重污染天气应对工作。要建立督导督查机制,督促指导各镇街(场)、平台,各有关部门切实开展排查整治,确保禁燃禁售管控工作取得实效。

“美丽长三角 奋进新征程” 联合采风活动在萧启动

本报讯 (记者 何可人 李霖达 通讯员 张锦霞)昨日下午,由省生态环境厅主办、为期3天的“美丽长三角 奋进新征程”联合采风活动在我区启动。

此次活动点位跨越杭州、绍兴、宁波三地。活动旨在通过展示长三角三省一市生态优先、绿色发展的典型代表和优秀案例,不断提升长三角区域生态文明建设和生态环境保护宣传的凝聚力、传播力和影响力。

启动仪式后,采风团随即开启萧山站的调研,先后深入湘湖、萧山水务大厦,详细了解湘湖治理情况、萧山智慧治水信息平台运行情况等。

萧山始终坚持“绿水青山就是金山银山”理念,通过高质量打通“美丽风景”到“美丽经济”的转换通道,让湘湖蕴藏的“绿色资产”真正变成人民群众的“生态福祉”,探索出一条可推广可复制的生态环境高质量发展道路。

萧山智慧治水信息平台通过打通部门数据壁垒、打造一网通管模式,对河道、管网、水利等设施“动态感知、集中管控、科学调度、精细考核”,全面提升全区治水工作平战结合、部门联动、信息共享、统一管控、统一决策能力,实现对全区水环境的实时监控和预警,大大提高治水工作效率和精度。

这些做法给采风团成员留下深刻印象,大家纷纷表示,将发挥自身优势,讲好萧山生态环境保护的好故事、好经验,为推动美丽长三角建设助力。

绿茵对决

日前,2024年萧山区“区长杯”校园足球超级联赛开赛。共有小学男子甲组21支、小学男子乙组36支、小学女子组19支、初中男子组18支、初中女子组9支、高中男子组12支和高中女子组8支,总计123支队伍,近千名运动员参赛。图为初中男子组第一轮,高桥初中VS金山初中。

记者 方方斌 摄



引领行业发展 浙大杭州国际科创中心牵头发布两项“团体标准”

本报讯 (首席记者 周珂 通讯员 孔晓睿)近日,由浙江大学、浙大杭州国际科创中心(简称科创中心)牵头制定,遵循CASAS标准制定流程,经过标准起草小组会议讨论、广泛征求意见、委员会草案投票等流程,团体标准T/CASAS 034—2024《用于零电压软开通电路的氮化镓高电子迁移率晶体管动态导通电阻测试方法》、T/CA—SAS 035—2024《用于第三象限续流的氮化镓高电子迁移率晶体管动态导通电阻测试方法》正式面向产业发布。其中,科创中心先进半导体研究院吴新科教授、董泽政研究员担任文

件主要起草人。

团体标准是依法成立的社会团体为满足市场和创新需要,按照团体确立的标准制定程序,自主制定发布,并由社会自愿采用的标准。团体标准由国务院标准化行政主管部门统一管理。

氮化镓功率器件是一种新型的高频功率器件,它主要利用氮化镓(GaN)材料的特性,实现了高效率和高功率密度的电力应用,可大幅减少产品中的电能损耗。目前,已经广泛采用氮化镓功率器件的产品主要有手机充电器、主机电源等等。

尽管氮化镓功率器件有着良好的性能,但从材料和结构方面均与传统功率器件存在显著性差异,因此也存在许多尚未解决的表征测试问题。

由科创中心牵头制定的两项“团体标准”为氮化镓(宽禁带)功率器件的导通电阻在不同条件下的测定提供了参考依据,有助于正确评估氮化镓功率器件应用产品的实际电能损耗,进一步减少产品设计开发时间、提升产品可靠性。此外,两项“团体标准”还对行业具有引领和促进作用,可带动更多的企业和研究机构关注并完善氮化镓功率器件的测试工作。

在科创中心电源管理技术创新联盟的支持下,本次“团体标准”制定联动了英飞凌科技、矽力杰半导体、小米通讯、长城电源等10余家会员单位以及其他高校、科研院所和行业企业,聚焦新能源汽车、数据中心、移动通信与储能等关系国家经济和安全的重要领域,探索基于氮化镓(宽禁带)功率器件的应用技术,努力打造更加高效、可靠与轻便的电力电子装置行业规范。

接下来,科创中心将持续支持并广泛参与相关标准制定工作,全面规范行业发展,助力中国电力电子企业接轨国际。

新一波冷空气来萧 26日或有台风消息

本报讯 (记者 王美琳 朱佳鹏)最近萧山的天气,也忒像孩子的脸,说变就变,主打一个任性。

上周经历了一波冷空气,让萧山人两天内体验了气温的大起大落。街上骑车一族,围巾、风衣全副武装;遛狗的年轻小伙子还穿着短袖;医院里,因为天气忽冷忽热而得了感冒的病号也多了不少。

很快又会有一股冷空气来袭。记者从区气象台了解到,新一股冷空气在今日起开始影响萧山,将出现降温、弱降雨和北风增大的情况。在这股冷空气的影响下,气温基本在走下坡路,今日气温17℃—22℃,明日(23日)最低气温13℃,到了周四(24日),最低气温只有10℃,最高温21℃,冷上加冷。看来,这一次是真的进入深秋了,

还在盖空调被的朋友记得把被子换厚。

天气的转折或将出现在周六(26日)。根据中央气象台中期预报显示,预计21日至22日,菲律宾以东洋面将有1个台风生成,加强为20号台风“潭美”。该台风将可能于25日至27日,影响我国东南部海域及沿海地区。

也就是说,从周五(25日)后期至下周一(28日),受台风外围环流、高空槽以及冷空气的先后影响,我区可能有一次明显的降水和大风过程。其中,周六(26日)、周日(27日)都是阴有阵雨,局部雨量中到大。不过由于距离时间较远,降水强度、持续时间仍有调整的可能,请大家密切关注天气变化,提前做好准备。

探索文旅融合“新路径” 擦亮文旅产业“金名片”

■文/潘佳佳 韩笑

“粮仓艺术公园夜间可以增设艺术光影秀,吸引更多人来打卡体验。”近日,刚出差回来的瞿春娣顾不上休息,便马不停蹄地和团队成员探讨激活艺术公园“流量密码”的新路径。

瞿春娣是杭州春峰控股集团董事长、粮仓艺术公园创始人,长期关注萧山文旅产业的高质量发展。作为一名政协委员,她还在今年的区政协十五届三次会议上,提交了《关于推进新时代文旅产业化的建议》的提案,该提案直指文旅产业在快速发展中面临的困境与难题,并逐一对标提出意见和建议,助力萧山文旅“出圈”又“出彩”。

带着问题去调研 共谋文旅好风景

近年来,萧山的宝藏打卡地越来越多,喜欢到处走走的瞿春娣常常会利用休息时间,“沉浸式”感受家门口的这份别样体验。然而,每到一地方,善于观察的



区政协委员瞿春娣

她都会注意到一个问题——市民的消费需求正在迭代升级,如何更好地打造优势IP基地显得至关重要。为寻求问题的解决方案,形成一份高质量的提案,她开始了为期半年的细致调研和学习。

心中有问题,脚下才会有方向。从

此,萧山的各大文创基地、商业街区等,都留下了瞿春娣的足迹,她一一调研场馆、街区的设施建设、运作管理,并积极与游览市民交流沟通。几番深入走访下来,她发现,人民群众对美好生活的要求在不断提高,萧山在保留城市历史印记的基础上,可以通过建立多元共生文旅业态的发展平台来满足人民群众的个性化消费需求。为了让自己的想法更具可行性,瞿春娣积极走出去,踏遍了北京、深圳、上海、成都等30多个城市的文化地标,探寻了当地文旅融合发展的好做法、经验和成效。“我建议加强文旅IP的集中打造,加大政策扶持,推动文旅平台与科技、教育、体育等产业的创新融合,建立一套统一且智慧的文旅管理系统,这样,萧山文旅不仅可以较好地接住‘流量’,也能守住‘留量’。”瞿春娣这样思索着。至此,以“文化创意+科技创新”为双轮驱动,瞿春娣撰写的提案建议渐渐清晰起来。

由于之前参与粮仓艺术公园的设计和招商工作,瞿春娣经常会接触一些大型创意园的负责人,他们之中很多人都有与

文旅项目合作的经验,向他们取经,也成了她丰富提案的一个重要途径。在频繁交流中,大家的经验想法,瞿春娣都牢牢记在了脑海中,最终全部凝练成提案的内容。

向“新”发展 加速文旅深度融合

多年来养成的对“文旅产业”的高度敏感,使瞿春娣的提案总能切中要害。提案一经上交,便引起了主办单位区文旅局的高度重视。

近年来,萧山深挖历史文化、城市故事、特色建筑等,把深厚的文化积淀与城市氛围相融合,艺术、时尚的温度逐渐上升。艺术公园里的潮玩生活、湘湖里的实景演艺秀、文创街区里的惬意夜游……这些新业态、新场景、新模式契合当下市民的消费观念,不断推动文旅融合发展走深走实。

目前,区文旅局在以文塑旅、以旅彰文上下功夫、出实招、强实效,策划全域旅游宣推官招募活动,打造具有影响力的文旅品牌;同时,结合本土特色文旅资源,加

快文旅新场景发展,积极开拓智慧文旅新渠道,以数字化赋能文旅产业发展。

在充分吸收提案的意见和建议后,区文旅局表示,接下来将加大探索文旅产业融合发展的新机遇,积极深化“旅游+”新模式,持续升级智慧文旅系统,不断拓宽文旅产业发展的新进程。

看到提案被认真办理,瞿春娣似乎也预见了萧山文旅产业发展的美好未来。“提案得到认可,是对我履职工作的支持,我参政议政的热情将更饱满、劲头将更足。我会一直盯着问题去、追着问题走,为打造萧山特色鲜明的城市文化品牌贡献自己的力量。”瞿春娣的一番话,真诚又深切,饱含着对文旅发展的深刻思考,也展现着政协委员的责任担当。

