

硬板床,睡睡更健康?



本报记者颜敏丹

小孩要睡硬板床,这样才不会造成勾腰驼背;老年人要睡硬板床,这样才不会腰椎间盘突出……

但凡听到“腰不舒服”,多数人都归结于“你该睡硬板床了”。

真的是这样吗?听听温岭市中医骨科副主任医师郁啸云怎么说。

医生说的硬床,不等于硬板床

“生活中很多人对于硬床的理解是不对的。床越硬,不等于对脊柱越好。”郁啸云说,正常的脊柱有4个生理弯曲,分别位于颈部、胸部、腰部和尾巴骨处,也正是因为有这些弯曲,腰才能前后左右转动,才能维持脊柱的稳定和平衡。

人这一辈子有四分之一到三分之一的要在床上度过,所以有个合适的床垫,就很有必要了。

郁啸云表示,合适的床垫是指当我们平躺时,它能保持腰椎生理前凸,身体曲线正常;当侧卧时,又不使腰椎弯曲、侧弯,支持保护着脊柱。床垫的软硬程度,会对身体有明确影响。

“睡在过硬的床上,脊柱会处于僵硬紧张状态,需要腰背肌肉来支撑,不能配合人体正常的生理曲线,睡眠时便达不到应有的放松效果,时间长了就易造成劳损,加重腰酸背痛。而过于柔软的床,会使脊柱呈弯曲状态,短期会感到腰酸背痛,长期同样容易造成腰肌和骨质劳损。对于生长发育期的宝宝、儿童来说,如果长时间睡软床,可能会影响其脊柱的发育。”郁啸云解释道。

腰椎间盘突出、驼背的人,适合睡硬床

虽说过硬或过软的床对身体都不好,但有两类人适合睡硬一点的床,分别为腰椎间盘突出和驼背的人。

郁啸云说,有腰椎间盘突出的人来医院就诊时,医生都会建议他们睡硬一点的床。“硬一点的床,可以使腰骶部肌肉松弛,保持韧带的原有平衡状态,从而使椎间盘受到的压力减小,这样可以减轻患者的疼痛,起到一定的缓解作用。但对于腰椎间盘突出严重变形的人,就不一定适合睡硬一点的床了,硬床反而会增加关节的压力,建议就咨询专科医生。”

“驼背是由于胸椎后突所引起的形态改变,多数情况下是因为背部肌肉薄弱、松弛无力导致的,如果确定不是因为强直性脊柱炎、维生素D缺乏病等引起的病理性驼背的话,症状轻微的可以通过医用支架、矫正练习等缓解和纠正驼背情况,医生会建议这部分人群睡硬一点的床垫,帮助治疗。”郁啸云说。

不同年龄,选择不同软硬程度的床

年龄不同,腰椎的使用情况和功能也在变化。郁啸云说,处于生长发育期的儿童、青少年,为了保证其脊柱形态正常,床需要提供有

力的支撑,所以要有有一定的硬度,但过硬的床睡久了会影响血液循环,影响睡眠质量,所以建议儿童、青少年选择中等硬度的床垫。

老年人多数适合偏硬的床。他们的腰椎功能会随着年龄的增长而退化,出现腰肌劳损、腰椎间盘突出、腿腰痛等问题,睡偏硬一点的床,可一定程度减轻对椎间盘的压力,缓解疼痛。

但有以下两种情况下的老年人,不建议睡硬一点的床:

因骨质疏松,脊柱已经处于变形状态的老年人;偏瘦且日常活动少的老年人。这部分老年人如果睡较硬的床,容易压迫到皮肤,再加上活动少血液循环不够顺畅,还可能导致压迫到的皮肤破损,甚至引发褥疮。

中、青年人,推荐睡中等硬度的床。有研究表明,中年人在中等硬度床垫上的整体舒适性最好,在偏硬床垫上腰部舒适性最好。“睡起来不舒服,软硬度合不合适,现在主要取决于床垫的软硬。”郁啸云说,选床垫,这三个步骤不能省:

首先,用手按压床垫,按压过程中感觉到明显阻力且床垫发生变形,就说明床垫的弹性不错;接着,平躺上去,手伸到脖子、腰、臀部和膝盖后面,看有没有比较大的空隙;

最后,再侧身躺一下,看腰、臀部侧面、腿部有没有空隙。如果都没有,那这个床垫就值得入手。

目前市面上的床垫根据使用材料不同,主要分为棕垫、弹簧垫、乳胶垫。“棕垫以山棕或者椰棕作为内芯,相对较硬,对于正在发育的儿童和青少年来说,有助于脊柱的保护,但使用中应防止发霉、虫蛀等问题。弹簧垫以弹簧及海绵等为内芯材料,触感更舒适,软硬度相对适中。当下较流行的乳胶垫,弹性、透气性较好,具有较好的可塑性,但对于睡姿不良、发育中的儿童来说,可能会强化错误的姿势。”郁啸云说。

重大税收违法失信企业发展处处受限

本报通讯员徐汀琪

初秋的阳光,和风吹拂,也吹散了笼罩在台州市某有限公司半年之久的阴霾。

这家公司曾因被纳入重大税收违法失信名单,信用等级由之前的A级,被税务部门直接降为D级。刚刚从重大税收违法失信“黑名单”上撤出的这家公司法定代表人说:“以前不明白信用等级有多重要,但在这段时间里,我们体会到一个上了‘黑名单’企业的辛酸与无奈。我们是一家高新技术企业,无法申请高新技术项目参评;我们又是一个出口企业,出口退税的审核格外严格,还被列入重点监控对象;想给客户开具发票,之前很容易领到的发票还限量;想去银行融资,经常打交道的银行都频频摇头;就连我想注册个新企业,新企业的信用等级还是D级,真是举步维艰。在稽查局执行人员的反复政策宣导下,我们企业缴清了税款、滞纳金和罚款,才提前从‘黑名单’撤出。我现在感觉一身轻松,企业的各项规划终于可以重新提上日程了。”

根据《重大税收违法失信主体信

息公布管理办法》(国家税务总局令第54号)的规定,按照《税务处理决定书》《税务行政处罚决定书》缴清(退)税款、滞纳金、罚款,且失信主体失信信息公布满6个月的,可以向作出确定失信主体决定的税务机关申请提前停止公布失信信息。

6个月说长不长,但对于发展阶段的企业来说,弥足珍贵,特别是在目前的经济环境下,企业经营压力增大,信用等级下降对企业来说更是雪上加霜。

新政策出台后,台州市税务局第一稽查局第一时间联系了台州市某有限公司法定代表人,向企业详细介绍了申请提前停止公布失信信息的相关规定和政策,讲解了提出申请所需要的相关手续和办理流程,并在企业提出申请后,第一时间将其从“黑名单”撤销,主动协调纳税、征管部门进行纳税等级调整,将企业信用等级从“D”调回“B”。

信用等级是企业发展的基石。从“黑名单”上撤出,对企业来说是重拾的信心和斗志,修复的是企业的信誉,同时彰显了税务稽查执法的力度与温度。



筑牢疫情防控屏障

近日,椒江区人大洪家街道工委针对辖区内专业市场多、商超多、农贸市场多等情况,组织部分市、区人大代表深入辖区重点场所,督查疫情防控各项措施落实情况,为打赢疫情防控阻击战贡献力量。

本报通讯员徐滨撰

消隐除患不遗“渔”力

松门:“船舱课堂”开讲

本报(通讯员江文辉)“定人联船,每名机关干部分配四至五艘船。不定期登船检查,我们要学会辨识灭火器是否有效、消防栓设备是否完好,船舱里的煤气瓶是否超量存放、船上渔民的证书是否人证相符……”

10月18日上午,在浙岭渔56119船上,温岭市松门镇副镇长王兴明为该镇开设的“船舱课堂”上了第一堂课。他给新入职的青年干部介绍了登船检查的主要任务,并叮嘱他们上下船时要小心。

松门镇是渔业大镇,面对渔业安全这一重大考题,当地党委政府丝毫不敢懈怠。特别是对于每年新入职的干部而言,渔业安全更是他们的必修课。

王兴明说,与其他镇不同,渔业镇的干部都有一项“定人联船”任务,还要适应海上工作环境。随后,王兴明带

领大家到渔船的各个关键部位进行检查,对存在的安全隐患,要求渔船立即整改,不让渔船“带病”出海生产。

第一次登船检查,让到松门工作不到一个月的郑琪心里有点害怕,特别是上下船时,脚都在发抖。在同事的鼓励下,她慢慢适应了海上环境。“上午检查渔船安全时,我发现消防栓、灭火器、煤气瓶等器件存在的安全隐患,只要认真对待,是完全可以消除的,所以我们要经常下来检查,才能更好地保障渔民的生命安全。”郑琪说。

该镇党委委员何志远介绍,开设“船舱课堂”,是镇里开展“砺苗”成长行动的一项具体内容,通过开展一线历练、现场教学、结对帮带等,帮助新同志尽快进入工作角色,加快成长为渔安好手、实干行家,为滨海新城建设贡献青春力量。

戴晓波:在教育服务中体现价值

本报通讯员郑莎

他甘作辛勤的园丁、晶莹的雨露、默默奉献的孺子牛,为了学生、教师和学校的发展埋头苦干。身为路桥三中校长的戴晓波,是路桥区第六届人大代表、高级教师,曾荣获台州市最美校长、台州市优秀教师、台州市优秀教育工作者等称号。

爱岗敬业 服务暖心

戴晓波认为,作为一校之长,不应仅抓好学校的管理工作,还应为教师作出表率,成为教学能手。要求教师做到的,他首先做到;教师做不到的,他也努力坚持做到。

为此,他除了处理好学校各种繁忙的公务,还站上讲台,兼任九年级6个班的科学提优拓展课,狠抓教学质量,学生成绩显著提升。

“教育就是服务,我们在服务中体现自身价值。”这是戴晓波常挂在嘴边的一句话。

路桥三中教师踏实肯干,早出晚归,一心扑在教育事业上。有些老师只顾着教书育人,却忽略了自己的身心健康。戴晓波要求后勤部门着手建设教工之家,让教师有一个运动、休

闲的场所。从选址到设计、图纸会审,他都一一过问。

在路桥三中,教师婚嫁,戴晓波一定到场给予祝福;若教师亲属患病或丧故,他一定前往看望慰问;学校工会通过开展各种活动,增强教师的凝聚力。疫情期间,戴晓波带领全体教职工,线上做好学生的居家学习指导工作,线下投身疫情防控志愿服务工作。

积极履职 建言献策

作为区人大代表,戴晓波积极发挥好人大代表作用,做人民群众的“代言人”。他经常深入群众中,倾听他们的心声。路桥三中的学生宿舍条件不佳,他四处奔走,争取到学生宿舍改建工程。每天午餐时间,他都到餐厅巡查,调查学生对饭菜的质量和口味的意见,然后加以整改。

戴晓波还持续关注教育事业等话题,参照省内外优秀经验做法,积极建言献策,提出许多有关教育事业发展的议案建议,如《关于要求解决长浦小学扩建用地指标的建议》《关于提高路桥区义务教育阶段生均公用经费标准的建议》等,切实解决学校的办学困境。

立德树人 开拓创新

“明德惟志,格物惟勤”是路桥三中的校训。

作为路桥三中的掌舵人,戴晓波一方面打造以传统文化为主线的校园环境文化,另一方面坚持“向德育要质量,以服务创名校”的办学方向,深化“绿色德育”体系建设,培养三中学子的美好素质、独特气质。学校荣获了“全国青少年文明礼仪教育示范基地”“全国德育示范基地”等称号。

戴晓波紧扣“立德树人”总目标,基于学校办学实际及《路桥区第三中学课程规划》,努力完善路桥三中“修远课程”体系。经过不懈的努力,课改工作取得初步成效,尤其是拓展性课程建设取得重大突破,已形成33个门类面向全体同学的拓展性课程体系,能初步满足学生的选择性需求,并形成一套规范有序的管理体系。

戴晓波聚焦当前社会的热点、难点问题,其中如何让学生“轻负高质”,是他这两年关注的重点。他在师生、家长中进行广泛调研,用自己的才能和责任心,赢得了教师和家长的尊敬和赞扬。

路桥一店主用善举温暖战“疫”人——

“来碗热乎乎的红烧牛肉面”

本报通讯员陈璐

这段时间,很多人因为疫情和各种原因吃不上热乎的饭菜。10月19日中午,在路桥区路南街道迎宾社区附近路段执勤的防疫工作人员却吃上了料多味美、热乎乎的红烧牛肉面。

红烧牛肉面是从哪里来的呢?迎宾社区的黄华国揭开了答案,原来肖谢路上一家经营红烧牛肉面的店老板,看到防疫工作人员日夜执

勤很辛苦,主动提出给他们送餐。

据了解,该店老板祁超是河南人,来台州近20年,在这里开了十几年的面店,他早已把路桥当成了第二故乡。“就是想让大家吃碗我们做的热乎面。”祁超说。

为了做好这顿爱心餐,一大早,祁超和员工就开始忙碌,洗菜、卤牛肉、揉面、拉面、煮面……“牛肉多加一点,咸菜、青菜、豆腐干也配点。”祁超一边掌勺,一边吩咐员工。

香喷喷的面条一出锅,主动前来帮忙的路南街道党员志愿者、巾帼志愿者随即进行分装、打包,用最快的速度,把面条送到需要的人手里。

“我们社区附近有一个物流中心,那边滞留了挺多货车司机,考虑到他们最近几天可能吃不好,所以,今天做的60多碗红烧牛肉面除了送给各卡口、核酸检测点的工作人员外,也送给了这些滞留在路桥的货车司机。”黄华国说。

“爱心饺”送到派出所

10月21日晚,椒江区“阮林根爱心团队”的10多位成员来到椒江公安分局海门派出所,为安保一线的民辅警送上热气腾腾的“爱心饺”。

民辅警与爱心人士一起动手包饺子。“真情为皮,爱心为馅,里面包进了群众对我们工作的支持与肯定,包进了浓浓的警民鱼水情,为我们增添了满满的动力。”海门派出所教导员周杰说。

本报通讯员何文斌 刘震撰



太平街道文化桥菜市场 迎来大改造

本报(通讯员张鲜红)“我们两天前就搬到临时菜场经营了,改造大概需要3个月左右……”10月18日,温岭市太平街道文化路临时菜场内,秩序井然。

文化桥临时菜场位于原三和超市文化桥店位置。在临时菜市场入口处,3位工作人员正在值守,要求每一位进入临时菜场的顾客佩戴口罩,在防疫智能扫码器上扫码。进入临时菜市场,蔬菜区、肉类区、豆制品区、海鲜区、淡水区等一目了然,环境干净整洁,吆喝声、讨价还价声此起彼伏,好不热闹。

文化桥菜市场始建于上世纪90年代初期,占地面积4000平方米左右,有摊位160多个,是太平街道居民的重要购买场所,生意非常红火。2012年,该

菜市场曾进行过一次改造。但10年过去,菜市场的设施都比较老旧,今年,文化桥菜市场所属的太平街道南门村决定投资1100万元,再次进行大改造。为了不影响市民生活,10月16日,原文化桥菜市场160多个摊位全部搬迁到临时菜场经营。

据介绍,文化桥菜市场将按照四星菜市场要求进行设计改造,实现智能支付、交易溯源、计量监管、价格监测,还有休息室、母婴室、微型医服点等配套设施,配备轮椅满足特殊人群的需求。菜场环境设计融入太平特色文化元素,并实行干湿分离,让改造后的菜场彻底告别脏、乱、臭。

文化桥菜市场改造从10月下旬开始,整个工期预计需要80天左右,估计春节前可以投入使用。