

聚焦

# 从春天开始， 让我们绿色出行

本报记者 魏 濛

“如果每个人都能主动降低出行能耗，我们的城市会更加漂亮、洁净。”90后小伙张晨曦每天乘坐公交车上下班，在他看来，低碳生活是一种潮流，绿色出行是他喜爱的生活方式。

“我们老年人乘公交车免费，但我更喜欢步行和骑自行车。骑自行车既方便，又能锻炼身体，加之上下班高峰人多，就把公交车留给年轻人吧！”70多岁的董大爷说，

只要天气允许，每天早上都会骑自行车去逛逛菜市场，买些蔬菜水果。

“骑电车不仅非常方便，可以释放压力，而且每年还能省下不少油费。”说起骑电动自行车的好处，家住禹都花园坚持骑电动自行车上下班的蒋欣打开了话匣子，家里有辆汽车，但只有在带孩子或出远门时才会开，平时，骑电动自行车已经成为她每个工作日的“固定动作”。她

说：“城市环境越来越好，上下班骑行在大街上，一路都是美景，十分惬意。”

在工业文明快速发展的今天，汽车作为一种家庭消费品早已走进寻常百姓家，人们在享受汽车入户带来出行便捷的同时，更感受到因机动车排放物所带来的空气污染和汽车保有量逐年递增所带来的交通拥堵。

随着经济社会快速发展，人们更加珍惜赖以生存的蓝天碧水、清新的空气，绿

色低碳成为运城众多市民们推崇的生活方式，他们以身作则，从改善自己的生活方式做起，以自己独特的方式践行环保、绿色的生活理念。记者在采访中发，随着市民环保意识的日益增强，大街小巷，随处可见乘公交车、骑车、徒步出行的市民，绿色低碳出行方式正在融入我市市民的生活，越来越多的市民开始将低碳环保理念融入生活的点点滴滴。

## 步行通勤 健康生活

对于很多人来说，上班通勤路程一般比较短，步行可以满足通勤需要。在我市“低碳生活，绿色出行”的大力倡导下，越来越多的市民选择步行上下班，既健身又环保节能，经济实惠。

“我是两年前开始走上路的，每天走两到三公里左右，坚持了几个月后，发现微信里有了计步功能，于是就几个微信好友一起走路。”家住中心城区毕加索小区的郑馨蕊在南风广场附近上班。说起走路还要源自医生的忠告。一次体检时，医生说她有轻度的脂肪肝，建议多走路慢慢就能好。她听从医生的建议，坚持走路上班，效果很好。

人常说，一个人走路远，俩人走路长。郑馨蕊说，要是自己一个人走路，估计只能坚持几个月，或许脂肪肝指数恢复正常后就不再坚持了，可一看微信好友里有好多人在坚持，自己就更有劲了。从春夏到秋冬，除了下雨下雪天，她都坚持走路去上下班。“我以前150多斤，现在都瘦到110斤了，抵抗力也明显提高了。我平时用微信测步软件，平常都会走1万多步，有时候觉得走得不够尽兴就绕点路，最多的时候，一天走了2万多步……”郑馨蕊说，走路上班既锻炼了身体，又为环保出了一份力，是个双赢的事。

家住尚东小区的黄晓月因长期伏案工作，肩颈疼痛是常态，一旦受凉，拔火罐、扎针灸一年不下20次，疼不说，人很受罪。在日常生活中，她遵照医嘱，有意识地加强锻炼，到健身房办年卡练过瑜伽，打过羽毛球等，但因工作时间不规律，所有的运动都没有能坚持。

五年前，恰逢黄晓月家换房，当时的她就想，与其专门到运动场地锻炼，不如将家安在离单位走路半小时路程的附近，这样可以兼

顾锻炼。2017年搬到新家至今，黄晓月每天坚持走路上班，一天四趟，手机运动记录显示，每天轻轻松松上万步。有时外出办事，路程在5公里以内的，如不遇下雨下雪天，她基本骑共享电动“小蓝”出行。

“刚开始走路上班是有点不习惯，毕竟以前都是打出租车上班，但人必须学会认定目标并坚持，走路上班后肩颈疼痛的次数明显逐年减少，特别是最近两年，一次都没有再扎过针灸、拔过火罐。”黄晓月嘴角露出笑意如是道。

俗话说，“饭后百步走，活到九十九”。对于上班族来说，锻炼身体的时间本来就不多，步行上下班是最好的锻炼方式之一。长期步行上下班，可以使心脏得到一定的锻炼，增强心肌功能，改善血液循环，还可减轻紧张和压力，使大脑思维活动变得更清晰，提高白天的工作效率。

使心脏得到一定的锻炼，增强心肌功能，改善血液循环，还可减轻紧张和压力，使大脑思维活动变得更清晰，提高白天的工作效率。

## 公交出行 安全环保

“现在市区的公交车覆盖面很广，我平时上下班或者出门逛街大多是乘坐公交车。”市民王显琼女士说，乘坐公交车是她最主要的出行方式，久而久之变成了一种习惯。

王显琼说，在很多城市，发起了“135”绿色出行倡议，即1公里内步行，3公里内骑自行车，5公里内乘坐公共交通工具。我家距离单位不到5公里，公交车直达很方便，根据出行距离，我就选择公交车作为上下班的交通工具，身体力行地低碳出行。

今年36岁的张江家住祥和小区，提到绿色出行低碳生活这个问题，他不假思索地回答：公交出行很方便，大家应该养成坐公交出行的好习惯。一年前，在春日好友的带动下，原本一直手握方向盘的他，决定上下班时间改为乘坐公交车出行，目前已经坚持了一年。

“由于工作单位离我家有一段距离，就和好友一同相邀，加入了一半乘坐公交、一半步行抵达的行列中，开启了绿色出行的全新模式。”张江笑着说，所谓的一半乘坐公交、一半

步行抵达也就是从居住地乘坐一辆公交车到距离单位较近的一个公交站下车，再步行一小段路程到达工作单位。

和张江有所不同，家住书香名都的张迎春选择乘坐公交车出行的原因，则是出于省心安的考虑。

“3年前，我有了自己的第一辆爱车。然而，从开车上路的那天起，可能是紧张的缘故，不知不觉中发现自己的脾气也大了。”张迎春每次上下班，都要途经人民北路十字路口，人流、车流汇聚于此，时常会出现拥堵现象，他就会烦躁，犯“路怒症”。

“每次堵车时，大家都是前车走一步、后车挪一步，再加上旁边时不时再来个‘加塞’的，心里变得异常烦躁。”张迎春说，意识到自己的变化之后，从去年开始，他便选择乘坐公交车上下班，一来降低成本、节能减排，二来自己只管坐车不用操心开车，让自己原本“躁动”的情绪恢复到淡定、温和的状态。

## 共享单车 方便快捷

要说人们采用最多的出行方式是什么，绿色低碳的电动车绝对是当下人们出行的首选。在电动车和共享单车普及及如常的现代生活，道路上骑电动车一族的身影越来越常见，人也越来越多。

“我的工作就是每天上街进行社会调查，然后写文案，每天穿梭于大街小巷，有一个便捷的交通工具很关键。”市民刘密崎说，他在一家传媒公司工作，上街调研骑电动车是首选，运城有了共享单车后，就立马注册了一个账户。

“低碳环保，方便快捷，骑着共享单车，走街串巷创造未来。”刘密崎说，骑共享单车比开车方便多了，不需要考虑停车的问题，工作效率也提高了不少。

居住在泰文化苑、在解放路上班的杨瑞瑶，自从我市有了共享单车就注册了一个账户，共享单车对她来说可是解决了一个大问题。“反正离家不远，骑自行车很方便，现在街头上公共自行车、共享单车随处可见，出行一扫码就能骑。”自办理了共享单车账户后，她算了一笔账，每天开车上班，短短的几公里就要20多分钟，一个月还得400元油钱，而公共自行车根本不存在堵车的问题，最多15分钟就能到单位。

“有些人出门就开车，下班后又开着车去健身房骑单车锻炼身体，你说这是何苦呢。”杨瑞瑶笑着说，看看汽车的空载率有多高，往往都是一个人开一辆车，几十个人就堵了一条街，上下班骑共享单车就当是锻炼身体，还低碳环保，赶上周末，一家人骑上共享单车去公园里转一转，呼吸新鲜空气，还能省下去健身房的钱，何乐而不为。

也提高了不少。居住在泰文化苑、在解放路上班的杨瑞瑶，自从我市有了共享单车就注册了一个账户，共享单车对她来说可是解决了一个大问题。“反正离家不远，骑自行车很方便，现在街头上公共自行车、共享单车随处可见，出行一扫码就能骑。”自办理了共享单车账户后，她算了一笔账，每天开车上班，短短的几公里就要20多分钟，一个月还得400元油钱，而公共自行车根本不存在堵车的问题，最多15分钟就能到单位。

“有些人出门就开车，下班后又开着车去健身房骑单车锻炼身体，你说这是何苦呢。”杨瑞瑶笑着说，看看汽车的空载率有多高，往往都是一个人开一辆车，几十个人就堵了一条街，上下班骑共享单车就当是锻炼身体，还低碳环保，赶上周末，一家人骑上共享单车去公园里转一转，呼吸新鲜空气，还能省下去健身房的钱，何乐而不为。

## 新能源车 绿色低碳

没有购置税，仅凭这一项，我就省了2万余元。在日常的生活中，我的新能源汽车每月不到100元的电费，作为学金融现在又从理财工作的我，感觉很赚。”祝女士轻言细语地算出属于她的小快乐。

权威数据显示，在经济较为发达的北京、上海、广州等大城市，机动车排放的一氧化碳、碳氢化合物、氮氧化物、细颗粒物所占平均比例为80%、75%、68%和50%，已成为这些城市空气污染的第一大污染源。据了解，我市新能源汽车的保有量每年都在增加，其增加的背后是市民出行理念的改变。

迎着春光，不论是山涧还是平地，层层叠叠的新绿，将运城广袤的大地装扮一新，绿色正成为运城大地最亮的底色，这最亮的底色是你我共同描绘的。

大学学金融的她入职银行，找到学有所用的那份职业快乐，更让她快乐的是，两年前因工作地点变动，她必须购车，便首选了新能源汽车。

“当时买车国家有扶持政策，新能源汽车

步行抵达也就是从居住地乘坐一辆公交车到距离单位较近的一个公交站下车，再步行一小段路程到达工作单位。

和张江有所不同，家住书香名都的张迎春选择乘坐公交车出行的原因，则是出于省心安的考虑。

## 鞋边发黄巧处理

**牙膏清洗巧变白** 将鞋边发黄的鞋，用清水浸泡透，接着取白色的牙膏涂抹发黄的鞋边部位，一定要涂抹均匀；将涂抹白色牙膏的鞋用鞋刷轻轻刷，不用加水刷出泡沫，只是充分刷匀即可；将牙膏充分刷匀后，晾放在通风处一段时间(牙膏有很好的漂白作用)；然后取回晾放的鞋，用清水进行反复刷洗，此时可以用中性洗涤剂辅助刷洗，效果更好，这样发黄的鞋边就能巧变白。

**纯蓝色墨水溶液浸泡变白** 先准备一盆清水，然后将鞋边发黄的鞋放入水中，水没过整只鞋；接着在水中加入几滴纯蓝色墨水，注意不要直接滴在鞋上，鞋在这样的水里浸泡一段时间；浸泡完成后，球鞋上发黄的部位就会奇迹变白了。

**白醋刷洗变白** 先将一定量的白醋进行稀释，做成白醋溶液；

放入鞋子浸泡1小时—2个小时，再用软毛刷蘸取一点洗洁精对鞋子边缘进行刷洗，几分钟后，鞋子就会焕然一新。白醋溶液的配置很有讲究，过高或者过低效果都不好，建议用小瓶盖左右的白醋配200毫升水即可。

**漂白剂溶液清洗变白** 将鞋边发黄的鞋进行简单的除脏清洗，是为了洗白时的方便，然后准备一盆清水，按说明取一定量的漂白剂与水混合，形成漂白溶液；将鞋边发黄的鞋，用刷子蘸取漂白溶液对发黄部位进行刷洗，直到发黄的鞋边变白为止。漂白剂具有很强的漂白作用，可以选择较窄的鞋刷，避免刷到鞋面深色部位。

李楠



## 健康课堂

## 七种姿势伤腰膝

**蹲着** 下蹲时膝盖承受的压力远大于站立时膝盖压力。研究表明，平躺时膝盖的负重几乎是零，站起来和平时走路时负重是体重的1倍—2倍，跑步是4倍，而蹲和跪是8倍。

**跪是** 老年人和肥胖人群尽量不要深蹲，或应减少深蹲时间，别超过20分钟。老年人下蹲最好扶着桌子或椅子，减少膝关节压力。

**窝在沙发里** 窝在沙发或床上看电视、玩手机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫改变向前弯曲，椎间盘所受重力增大，久之会导致椎间盘受压、脊柱侧弯等。

**躺着** 最好选择质地偏硬的沙发，坐上去不会一下子就陷进去，休息时腰后最好加个靠枕，让其支撑住腰后，利于腰椎放松。

**跷二郎腿** 总跷二郎腿会限制一条腿的血运，上半身重量压在一条腿上，导致骨盆和髋关节长期受压，容易酸痛，还可能引起肌肉劳损，造成腰椎与胸椎压力不均，引起脊柱变形，诱发腰椎间盘突出，导致慢性腰背疼痛。

**长时间站立** 有人由于习惯或工作长期站立。站立时腰椎、髋关节、膝关节、踝关节都会承受较大压力，长期会出现腰疼、下肢关节问题。

**建议：**保持正确站姿，挺胸、抬头、双臂自然下垂，让

全身重量均匀分布在两条腿上。站半小时后走走走走，坐一坐，躺一躺。

**低头玩手机** 低头使用手机时，颈椎承受更重的头部重量，肩颈过度紧绷，腰椎负担加大。成为“低头族”后，仅需短短几年，肩颈肌肉酸痛、腰酸背痛、颈椎病等就会找上门来。

**建议：**低头看手机不超15分钟，手机与视线齐平或稍低，头部直立，不含胸驼背。

**趴着睡觉** 趴在桌上睡觉，醒来时手脚发麻，头晕脑胀，脸上印下痕迹，疲劳感并没有减轻。有背痛或颈痛的人尤其不能趴着睡，颈椎保持生理曲度，可能导致颈椎问题，会加重病情。

**建议：**午睡最好平躺，如果条件实在不允许，可以坐在椅子上，在腰后垫个垫子，身体微微往后仰，简单休息一会儿即可。

**直膝弯腰提重物** “闪腰”又叫急性腰部扭伤。当直着膝盖、弯腰提重物时，不能有效发挥髋、膝关节周围肌肉的力量，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因负担过重而受伤，也对腰椎不利。

**建议：**提重物时屈膝下蹲，物体尽量靠近自己身体，脊柱保持垂直，用腿部力量支撑身体缓慢站起，避免突然用力。闪腰后最好躺硬床上休息，可配合按摩、针灸等治疗。

王真

## 防疫指南

### 新冠疫情防控 健康提示

**科学佩戴口罩** 戴口罩是预防新冠病毒感染的重要措施之一，公众应科学合理佩戴、规范使用。处于感染期间、出现发热等症状、医疗机构发热门诊和接触感染者的工作人员以及进入感染高风险场所时应佩戴N95口罩；进入会场、办公场所、商场、超市、餐馆、公共场所以及乘坐公共交通工具应佩戴医用外科口罩或一次性医用口罩。加强对自身的健康监测，若出现发热、干咳、咽痛、肌肉酸痛、嗅味觉减退等新冠病毒感染相关症状时，请及时进行抗原或核酸检测，必要时可就近前往医疗机构就诊。

**有序恢复聚集性活动** 逐步恢复线下大规模会议、论坛、培训和大型文艺演出等聚集性活动，科学规范落实消毒通风、佩戴口罩以及保持安全距离等防控措施。新冠病毒感染者、有发热等症状且未排除感染风险人员不得参加聚集性活动。

**坚持多病共防** 冬春季是流感、人禽流感、水痘、诺如病毒感染等传染病的高发季节，要注意防范与新冠病毒叠加感染的风险，已经感染和尚未感染新冠病毒的公众需继续保持良好个人卫生习惯，落实戴口罩、勤洗手、常通风等防护措施，尽量不去人员密集、空气流通差的场所，保持安全社交距离，保持健康的生活方式，筑牢健康防线。

健康山西官微

## “阳康”后这些 体检项目需重点关注

**检查肺部损伤——肺部CT** 出现严重咳嗽、咳痰，或者高热持续不退、呼吸急促、精神状态差等情况，一定要引起重视，及时去做检查。做个肺部CT，检查肺部是否有炎症、纤维化等任何损伤，可以及早知道、早治疗。

**检查用药损伤——肝、肾功能检查** 服用过量药物容易肝脏损伤，还可能导致肾损伤、胃黏膜损伤、神经障碍等不良反应，严重的会引起肝功能衰竭和肾功能衰竭。

**及早发现心肌炎——心脏彩超、心电图** 病毒感染是心肌炎最主要的诱因之一。普通感冒的鼻病毒、腺病毒、流感病毒以及多种肠道病毒，都可能诱发心肌炎。除了心率增快，心电图会有变化，心肌损伤标志物会显著增高。阳康之后，如果出现心悸胸闷、胸前区疼痛等情况一定要及时检查是否出现心肌炎等病症。

**检查免疫功能——免疫五项** 免疫系统是人体抵御病毒感染的自然武器，只有正常的免疫力才能保证人体健康。新冠感染后的恢复期人体免疫力是比较低的，身体很难及时发现自身免疫异常，做免疫功能的检查是很有必要的，了解免疫功能状态。

**血液功能检查——凝血功能** 新冠病毒感染者中有很大一部分人群会出现不同程度的呼吸窘迫现象，导致血氧饱和度降低、缺氧导致血栓及微血栓的生成，会引起凝血状态改变。

此外，如有基础疾病情况，血常规和C反应蛋白测试(CRP)也适合新冠肺炎“阳康”或“阳过”的人群。如果是重症或者高危者，还建议关注肌钙蛋白、D二聚体。

鲁阳

## 小贴士

## 如何判定骨关节炎

**运动痛** 走路走多了疼痛。比如上楼、爬山。

**休息痛** 随着病情进展，不动弹也疼，特别是晚上休息的时候，睡觉一伸腿，或者一蜷腿，疼醒了。

**起动痛** 坐的时间长了，一起身膝关节疼。或者早上起床，刚下床的时候疼，活动活动又好了，这也是起动痛。当疼痛变得持续，坐也疼，站也疼，躺也疼，说明病情已经很严重了。

除了疼痛，90%骨关节炎的病人有疼痛，但是往往在疼痛之前多数人表现为膝关节怕凉、怕风。怕寒是骨关节炎最常见的表现。有人夏天时不能吹空调，一吹就腿疼。还有一个比较常见的骨关节炎的早期表现，多发于35岁—45岁人群，特别是女性。表现为走平路没事，上下楼、特别是下楼时疼痛明显，因为膝关节承重明显增加。还有病人躺在床上弯腿没有问题，上厕所时却蹲不下去，这也是骨关节炎的表现。

张明