

聚焦 宁波两会

印黎晴当选为市十五届人大常委会副主任

本报讯(记者 房伟) 2月23日下午,市十五届人大六次会议第三次全体会议用无记名投票方式,依法选举印黎晴同志为市十五届人大常委会副主任。

简历

印黎晴,男,1962年12月出生,汉

族,浙江宁波人,1981年7月参加工作,1984年10月加入中国共产党。浙江省委党校大学学历。曾任奉化市人民检察院副检察长、党组成员、党组副书记;象山县人民检察院检察长、党组书记;宁波市人民检察院副检察长、党组成员;宁波

市纪委监委(兼),市人民检察院副检察长(正局长级)、党组成员;宁波市纪委副书记;宁波市纪委常务副书记、监委副主任;宁波市人大常委会党组成员等职务。十三届宁波市委委员。

市民踊跃建言献策 “请代表委员递句话”收获满满

2月19日,在市两会即将召开之际,宁波晚报推出了“请代表委员递句话”栏目。栏目通过晚报微信公众号平台以及晚报热线87777777,向广大市民征集建议和意见,并择优将市民的声音通过代表委员带到两会上。

连日来,宁波晚报微信公众号和热线每天不断收到热心市民的声音。这些问题有的事关身边的民生,比如小区门口增设公交站、老旧小区加装电梯等;有的从城市发展角度提出建设性建议,比如建立预付卡市场商业诚信体系、加快城市文化公园规划改造及提升等。

记者发现,为两会建言献策的市民十分热心,打电话、给公众号留言,甚至还有人给报社寄来加急信件。打开信件,只见信纸上写得满满当当,字字句句都十分用心。

据统计,“请代表委员递句话”栏目开通5天来,总共收到近百条市民声音,可谓收获满满。我们择优在《宁波晚报》上进行了刊发,并通过代表委员带到两会上。在此我们感谢广大市民的积极参与,相信宁波因为有你们,一定会变得更加美好!

记者 陈善君

市人大代表易鹤: 建立“单项冠军展览馆” 把宁波制造业的“硬核实力”秀出来

宁波国家级制造业单项冠军企业数量连续多年位居全国首位,这是宁波一份靓丽的成绩单。

市人大代表、宁波日报报网经济新闻部副主任易鹤注意到,宁波的企业家们大多勤恳务实,尽管在各自领域取得了全国一流的地位,却还是相当低调。“事要做,也要会吆喝!去年7月,市委、市政府作出部署,全力打造制造业单项冠军之城。我建议宁波为那些制造业单项冠军设立一座展览馆,把宁波制造业的‘硬核实力’高调秀出来,展示宁波这座单项冠军之城的的风采和魅力。”

在这份《关于建设宁波制造业单项冠军展览馆的建议》中,易鹤写道:宁波第二产业比重达到51.3%,是我国南方唯一的第二产业占比超过第三产业的副省级城市;在核心基础零部件(元器件)、关键基础材料、先进基础工艺和产业技

术基础(简称“四基”)四大领域,于全国有极大影响力。

易鹤说,据他了解,目前国内广东佛山已成立了珠三角工匠精神展示馆,浙江省内还没有类似的展馆。“如果宁波也能有自己的制造业单项冠军展览馆,不仅可以使之成为宁波规模最大的工业类展馆,也可以将其打造成以企业家精神和工匠精神为主题的城市客厅。”

易鹤建议,展览馆可以由以下六个部分组成:

第一部分序厅。设计一条时光隧道,生动展现宁波工匠精神。

第二部分历史长廊。以大事件、老照片、老报纸、多个“历史第一”,重温宁波工业文明的40年征程,再现宁波坚守工匠精神、推动制造业发展的前世今生和辉煌成就。

第三部分工业目录展区。以“目录”

形式,系统展现宁波完备的四基工业体系,中国制造2025首个试点示范城市和“246”万亿级产业集群建设的创新实践。

第四部分创新宁波展区。以历史、现在、未来的递进为逻辑,展现宁波制造业发展的历程,以及宁波打造面向全球的先进制造业创新中心的新征程。以数十位“港城工匠”的案例展示工匠精神背后的动人故事。

第五部分品牌宁波展区。通过宁波人文、宁波城市、宁波产业、宁波党建四个板块,重温宁波改革开放的历史轨迹,展现宁波迈向全球创新高地的新作为。

第六部分宁波品牌制造文化街区。在宁波外滩打造“宁波制造的城市客厅”“品牌民企的旗舰社区”“消费体验的创意集市”。

记者 滕华 通讯员 陈巍



科普中国 CHINA SCIENCE COMMUNICATION

宁波市科学技术协会与本报联合推出

● 科普与健康

跷二郎腿一时爽,天天跷后果很严重! 怎样才是最好的坐姿? 我们来科普一下

坐着跷二郎腿看起来很舒服,但是时间久了后果很严重。跷二郎腿不对,那抬头挺胸的坐姿总是正确的吧?事实上,挺胸抬头也不是最好的坐姿。那么,到底怎样才是正确的坐姿呢?

后背稍向后靠是最好的坐姿

后背稍向后靠这种坐姿其实是最正确的,对脊柱有好处,而且只需要消耗很少的能量,一直这么坐着,也不会特别疲劳。

这种放松的坐姿是对腰椎间盘压力比较小的,作为首选,推荐给大家。

抬头挺胸不是最合适的坐姿

抬头挺胸这种坐姿虽然最端正,却不是最合适的。这种姿势最大的弊端就是累。一直这么坐着,谁都会撑不住腰背部肌肉特别容易疲劳。

“葛优瘫”坐姿不可取

选择这种坐姿会让下背部缺乏支撑,肌肉特别容易紧张,而且上背部、颈部和头部也会相应放在错误的姿势上。

总之,一个坐姿错了,全身所有部位都是错的,特别是坐下来和起来的过程中,很容易把腰给扭了。

平时坐在椅子上可以靠在椅背上,注意腰背不要悬空,大多数椅子的设计都是合理的,放心大胆地把腰背部贴上去吧。

跷二郎腿到底有哪些危害?

翘二郎腿会导致身体力线的失衡,最容易出现的问题就是骨盆倾斜。另外随之出现的脊柱侧弯也是很常见的,这些力线的失衡都容易导致腰背部肌肉力量

出现问题,长期保持这样的姿势,很容易腰酸背痛。

还有些人喜欢单手撑脸,感觉会让颈椎舒服一点。可是这样坐着的时候,整个脊柱都是弯曲的,腰背部肌肉的力量很容易分配不均,慢慢就会出现后背疼,而颈部肌肉也没有得到充分放松,很容易让颈肩部的疼痛雪上加霜。

怎样坐对腰椎最好?

觉得自己椅子或者坐姿有问题的人,可以做一个小小的改动,帮助缓解腰椎间盘压力。

- 1.坐在凳子上,臀部应该可以碰到椅背的底部,这样可以把身体的重量平均分配到臀部。
- 2.最好保持腰背部放松,身体微微向后靠,但要保持头颈肩腰在一条直线上,不要向两侧弯。
- 3.如果后背悬空了,可以放一个小枕头,这样会帮助维持腰部的生理曲度。
- 4.两只脚最好平放在地面上,如果不能放到地面上,也应该垫一个合适的脚凳。
- 5.关节弯曲得自然一点,特别是大腿和小腿的角度,最好控制在90~110度。
- 6.同一个位置最好不要坐太久,超过30分钟就起来活动一下。
- 7.站起来时靠双腿发力,千万不要靠腰、背部。

久坐之后如何运动?

坐的时间不要太久,一般推荐20分钟到30分钟就变换一种姿势,如果长时间久坐的话,还建议每半

小时起来活动一下。

这里推荐几个坐着也能锻炼的动作,可以帮助缓解腰背部肌肉的紧张感,缓解疲劳。

- 1.腰背部肌肉屈曲拉伸
首先在凳子上向前弯腰,尽可能的让胸部和大腿贴得更近一点,感觉到腰背有轻度的拉伸感是最好的,保持这个姿势10~30秒钟。
- 2.腰背肌旋转拉伸
坐在凳子上保持腰背部挺直,然后向一侧旋转,但同时注意保持膝关节不动。
旋转的时候会感到腰背部有轻度的拉伸感,维持10~30秒钟,然后更换到对侧。一定要注意保持腰背部直立,千万不能弯腰。
- 3.臀部拉伸运动
姿势也是在坐位,保持腰背部挺直,翘起二郎腿,然后把双手自然的放到膝盖上,用手轻轻向下压。
这时候会感到臀部外侧有拉伸感,保持这种感觉10~30秒钟。
如果在拉伸的过程中没有感到明显的拉伸感,身体也可以稍稍向前倾一点,前倾之后拉伸感就会非常明显。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码

本文专家:姜波,哈尔滨医科大学附属第一医院,住院医师
本文审稿:陶宁博士,中国科学院生物物理研究所副教授