

《文雅不知何处去,桃花怎能笑春风》后续

征集小i使者本周日一起来西湖边劝导不文明

## 我们倡议:一边游西湖,一边做好事

本报首席记者 杨晓政

如果问每个杭州人,你爱杭州吗?

相信他们的回答,都会是一个字——爱。看到钱江晚报《文雅不知何处去,桃花怎能笑春风》的报道后,这几天@钱江晚报的网友和读者一下爆棚,总结起来都是一个意思:白堤“盛花之下,焉有完草”,我们心痛,大家能不能一起做点事?

那么,周日(4月15日)上午9时开始,钱报呼吁:在西湖边荡荡儿的每个杭州人,让我们“一边荡西湖,一边做好事”,劝导拈花爬树拍照的游客、劝导踩踏草坪的游客,请大家跟我们一起携手,呵护我们心中的西湖吧!

“原本日日自发在西湖边默默做好事的杭州人就有很多,”二公园游船码头工作人员说,经常有晨练伯伯、跑步帅哥、遛狗美女们挺身而出,不怕遭怼,大声跟西湖边的游客说,“麻烦你,能不能不要往地上吐痰;谢谢你,不要踩到草坪里面去……”

“他们都是真心热爱西湖的杭州人,前几年是热心的老年人多,这几年,愿意仗义执言的年轻人,也越来越多了。”公园管理人员小刘告诉钱江晚报记者,“刚刚过去的郁金香花季,很多素不相识的市民帮助了太子湾。”

钱江晚报联合西湖景区管委会、阿里巴巴天天正能量共同推出的“小i使者”们,也是随手公益的积极参与者,他们佩戴着“微笑

i”胸牌,在西湖边融入茫茫人海,悄悄贡献自己的力量。

每天在花港码头乘坐外事游船的来自南京的新杭州人张女士,就是其中之一。

“西湖给我带来了太多幸福和美好,我一定要为她做点什么,”小i使者张女士说,她每周一般有5天在湖边漫步数小时,随手捡个垃圾,劝导一下游客的不文明行为,“只要我讲话软一点,微笑甜一点,一般游客都很理解和配合的。大家都来加入劝导队伍吧,不要怕,俗话说,伸手不打笑脸人。”

这次“小i使者”们表示,这样为西湖“站台”的事情怎能错过?无独有偶,本报推出近两年的“我爱杭州”志愿者群也沸腾了,这群曾和孙杨一起去到西湖边、城市阳台等热门景区做过“清洁志愿者”的热心人也将加入到这次志愿活动中去。

群里曾经参加了数次“志愿活动”的李先生,更是悄悄私信了本报记者第一个报了名:“每个人心中都有一个美丽的杭州,这次晚报关注到的问题其实我也一直注意到了。没说的,西湖是杭州的,更是世界的,这和公交让行是一个道理,从杭州人先做起来。”

钱报记者和小i使者、“我爱杭州”微信群的网友们,也将一起出发。

时间地点大家记好哦——周日9时,我们在平湖秋月洞门集合,走白堤,行劝导,顺手捡垃圾。

当然,有心为西湖尽一分力的市民们也不用刻意都到白堤来,大家在西湖的每一个角落踏青游玩时,都能随手贡献自己的力量。

## 七彩油菜花组成奥运五环,美翻钱江世纪城精心打造,目前只可高空观赏



本报讯 大好春光,钱江世纪城精心打造的七彩油菜花奥运五环,初具雏形,即将成为钱江世纪城航拍又一新亮点。

奥运五环图案是钱江世纪城为迎接2022年亚运会特别打造的创意景观。位于钱江世纪城A04地块,紧邻钱江世纪公园,东至平澜路,南至后解放河,西至宁一路,北至汇金大厦。

七彩油菜花是刚种的,目前属于试验期。据说是农业专家潜心25年研制出来的,它能开出粉黛、白花、土黄、金黄、淡黄、粉白、紫叶白花等七种颜色,现在正处于盛花期。

现在,这一处奥运五环只可高空观赏,因为五环周边全是三叶草,游客进去会破坏三叶草地。周边可观赏的高楼不少,最佳观赏地是:明盛控股、丽晶国际中心、广孚中心等高层。

这一处奥运五环,聘请了专门的养护单位进行重点养护,让景观在不同时节展现出不同风采。除了特色奥运五环图案外,位于钱江世纪城Q01地块的紫罗兰、细叶芒这阵子也进入了盛花期。 本报记者 陈伟利 通讯员 洪美娜

近年来,我们一直在关注老人跌倒谁来扶的问题,却忽视了老人为什么容易跌倒,有没有办法能让老人少跌倒?今天,我们就来谈谈这个问题

## 老年人容易跌倒的背后是“肌少症”

老年人为什么容易跌倒,他们可能得了肌少症

杭州话“吃饭怕噎牢,走路怕摔跤”,说的是人老起来稍微一个不当心,饭就卡在喉咙里,好好的路,走着走着就跌倒了。

老年人为什么容易跌倒?因为他们得了肌少症。中医叫肉痿。

肌少症?估计大家是第一次听到,这不奇怪,哪怕是专家,对肌少症的关注,之前也不多。以我省为例,第一篇研究老年人容易跌倒的肌少症论文,是2016年发表的《杭州地区不同年龄中老年人肌肉质量变化特点研究》【基金项目:浙江省科技厅重大项目、浙江省科技厅公益性项目(2013c33122)、国家临床重点专科建设项目(老年病科)],看题目就知道,研究还停留在起步阶段。

肌少症,全名骨骼肌减少症,又叫肌力流失症。2106年,中华医学会发布《肌少症共识》,指出:肌少症是老年人生理功能逐渐减退的重要原因和表现之一,会增加老年人的住院率及医疗花费。

肌少症的典型症状是没有力气,特别是腿部没有力气,走路变慢,走路容易疲劳,腿脚发软,所以老年人稍微一个不当心,就摔跤。

摔一跤并不可怕,可怕的是骨折、卧床、感染。据相关统计,因肌少症引起腿部发软摔倒,已经成为老人死亡的第四大诱因。我国老人生命的最后10年,常常被肌无力困扰,西方老人平均是2年。

## 延缓肌少症,要靠中医药

肌少症的病因一个是年纪大了,肌肉自然萎缩;一个是营养缺乏,特别是荤菜吃得少,肌肉失去营养支持;再一个就是本人动得少,肌肉越来越没有力量。

治疗肌少症,西医没有药,西医的观点就是要多吃瘦肉多运动。那么中医怎么看的呢?

中医认为这是痿病里面的肉痿。肾主骨,脾主肌肉,肝主筋,“主”就是负责的意思。肌肉减少的根源在脾,健脾可以延缓肉痿;老年人没有力气,主要是肝的问题;筋骨不够利索,与肾气有关。

从去年进入大家视野的黄氏益寿强身膏,最近被我国老年病专家意外发现对延缓肌少症有一定的作用。专家指出,黄氏益寿强身膏“功能主治”涉及的“体虚气弱,食欲不振,腰膝酸软,神疲乏力,头晕目眩,失眠健忘”不少都是肌少症的症状,而通过补气养血,滋补肝肾,养心安神,可以达到健脾开胃、强筋健骨的目的。他们临床上给肌少症患者服用,普遍反映就是吃了之后



“有力气”。专家们说:治疗肌少症,中药有明显优势,效果显著。黄氏益寿强身膏是中成药,剂型的膏剂,原方是我国著名黄氏喉科家传十世300年的秘方。该方化裁中医活血化瘀、益气健脾、补肾养肝、气血双补等多张经典名方,从补气养血、滋补肝肾、养心安神、强筋健骨、健脾开胃等方面入手,精选22味道地药材,心肝脾肺肾五脏同补,兼具综合作用。 本报记者 方云凤

中药膏剂是传统滋补品的升级版,体积小、口感好、药物浓度高、易于吸收。黄氏益寿强身膏“安度春夏”活动:需要的读者,可以自己到杭州胡庆余堂、方回春堂、北京同仁堂等国药老字号,买5瓶黄氏益寿强身膏,添1元,再买398元黄氏益寿强身膏1瓶,等于是花1991元,吃3个月。杭州以外读者可致电本报 0571-85310794 代购。