



长沙自贸临空区供图

天空之城

宁莎鸥



扫码登录 "iChangsha"

春光杯

唐池子

对天空的向往，深入长沙人的血脉。天上一颗长沙星，地上一座长沙城，长沙城名的由来，便源于天上星宿。

如果说飞翔是人类的梦想，那么科技的发展让梦想照进现实。无人机可以化作你的眼睛，新型飞行器可以化作你的翅膀。

而位于星沙的长沙自贸临空区，是这座“天空之城”放飞飞天梦想的核心地带。黄花国际机场作为核心地带的中心，是梦想的出发点。

自贸临空区不仅是航班的交通枢纽，也是利用交通便利招商引资的沃土。今年开年伊始，玉湖冷链(长沙)交易中心项目落地长沙自贸临空区。

今年春天的盛景，被五万棵郁金香“砰”一下点燃。五万棵郁金香浩浩荡荡，一夜东风灿烂怒放。

郁金香的一个小小的球，似洋葱，貌不惊人。种前不用剥皮，带皮浸泡三小时，寒冬时日深埋土下，历经霜雪冰冻。

东风一到，就开。一朵花，六瓣花瓣里三外三，不过六根花蕊，如此简单，却蘸得住如此饱满浓烈、绚烂多彩的色彩。

造“中国民用无人机产业第一城”概念，湖南首家“141部航校”成功落户，一大批无人机研发制造企业纷至沓来。

今年两会，“低空经济”首次被写入政府工作报告，长沙通向星辰大海的征途上，又增加了新的目标，长沙亘古不变的飞天梦，有了新的诠释。

如此夺目的光彩，让镜头失色。就是目不转睛地聚焦一会儿，一会儿就会产生迷醉的眩晕感。

所以，亲爱的孩子，把自己五分的眼力留给怒放的郁金香吧，让绚烂染透你的世界；把自己的心，留一毫米给郁金香吧，让你善感的心像金子那样灿烂起来。

想起了艺术史上同样炫目无比的梵高。和郁金香一样，都属于荷兰。一样炽热、强烈，毫无保留地表达自己。

低空经济，这里优势众多。

就像歌里唱的那样，飞得更高、飞得更高，在征服天空之后，长沙的蓝图还包括茫茫星海。去年末，鸿鹄卫星与天仪33卫星在酒泉卫星发射中心发射升空。

今年两会，“低空经济”首次被写入政府工作报告，长沙通向星辰大海的征途上，又增加了新的目标。

今年春天的盛景，被五万棵郁金香“砰”一下点燃。五万棵郁金香浩浩荡荡，一夜东风灿烂怒放。

今年春天的盛景，被五万棵郁金香“砰”一下点燃。五万棵郁金香浩浩荡荡，一夜东风灿烂怒放。

时间之海

(外二首)

王希

处在忙碌之中的你是否还记得几年前，在同一片密度的夜我轻轻触碰你散在风中的发丝

那时的我们尽情漂荡在时间之海没有那么多，关于爱情之外的事不需要猜忌，全人类的想法只要交出真实的心

日子一天天过去许多风景在时间漂泊之中逐渐幻为马背上掠过的梦

有时，像今天这样觉得荣光不再同样的夜独自在同样密度的深蓝里只是，漂来漂去

多么希望有一天我们能再次戴上行装共同奔向遥远的向日葵地继续去寻找找到那些在阳光下盛放的灿烂

今夜，我们一无所爱

今夜

我们一无所爱

城楼上

已备好马匹

走吧

去一个可以迷失的地方

在那里

用异乡的口音

说我爱你

故园漫步

决定留在南方

多看看雨水

多看看你

总是习惯

在月明星稀时出门

从荷花池畔走过

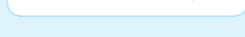
看看湖光山影

这时候

常常想起

夜里，雨停不久

和你说乡音的日子



健康

责编/杨蔚然 美编/赵耀 校对/符卓荣

仰头玩手机能预防颈椎病？长时间也会吃不消

专家提醒，短时间抬头能缓解颈部不适，但维持固定姿势会造成颈椎压力

长沙晚报全媒体记者 徐媛

不论在地铁、超市、餐馆，还是公园，都能看到无处不在的“低头族”。长时间低头玩手机让颈椎不堪重负，而“手机脖”目前正成为新一代全球性疾病。

长期仰头会导致颈椎前方肌肉过度牵拉

近日，28岁的小尚手机追剧、看电视、打游戏……连续熬夜好几个星期后，颈椎感觉僵硬了不少。这两天他和朋友拍照时发现自己有些“乌龟颈”，下巴向前伸，脖子也往前倾，不太美观。

今年30岁的李先生是一名程序员，平日对着电子屏幕经常一天下来十多个小时，晚上回家后，想的大脑放空时，常常沉迷追剧和手机游戏中。

抬高，让自己保持抬头姿势。起初，仰头的姿势的确放松了颈部，缓解了疼痛。

“仰头玩手机对于缓解因长期低头导致的颈部不适，短期内确实可以提供帮助，但长期这样并不能预防颈椎病。

长期仰头会导致颈椎前方的肌肉被过度牵拉，同时后方肌肉缩短，从而变得无力。

欧洲脊柱协会曾发出警示，一个人的头部重约5千克，当前倾看手机等电子设备时，前倾呈15°角，颈椎承重大概为12千克；前倾呈30°角，颈椎承重为18千克；前倾呈45°角，颈椎承重为22千克；前倾呈60°角时，颈椎承重可达27千克。

“理想的使用手机姿势应该是尽量让眼睛与屏幕保持平视，不要过多低头或者仰头，下巴不低垂也不仰起。”

经过一天的劳累后，出现脖子僵硬疼痛，可采取以下缓解措施：1. 颈部保健操，如米字操，以头顶或下颌为笔头，用颈作笔杆，反复书写“米”字。

用弹力带进一步提升训练强度，如将弹力带绕在后脑勺，两手抓住弹力带微微向前用力，同时头部保持正中位置不动。

长时间使用手机电脑注意屏幕与视线平行

由于处在脊椎的生长发育阶段，使用时间应该更短，建议每天不超过一个小时。

对于长时间使用手机的人，建议使用手机支架，将屏幕调整到视线平行的位置，以减少手持和低头的需求。

很多职场人需要长时间使用电脑工作，兰纯娜建议通过以下方法减轻颈部负担：调整座椅高度，保证

肩颈酸痛可试试这几种放松方法

用弹力带进一步提升训练强度，如将弹力带绕在后脑勺，两手抓住弹力带微微向前用力，同时头部保持正中位置不动。

如果出现明显头晕，观察事物时，感觉物体处于旋转状态；手指麻

前臂自然下垂，与上臂夹角呈90°~100°，以减少手臂和肩膀的肌肉紧张；将屏幕调节至合适的高度，使屏幕上三分之一处与眼睛保持水平或略低。

“不少人喜欢使用能够移动的电脑椅，但从健康的角度出发，更推荐选择一个稳定的高背椅作为电脑椅，能提供头部和背部的支撑，有助于维持正确的坐姿和减少颈部压力。”

木或一侧上肢出现放射性的疼痛和麻木，就提示可能存在颈椎的神经或血管受累。

当想要改变头部位置时，如抬头或低头时，出现心慌、呼吸不顺、想呕吐、眼花等症状；走路不稳，感觉像踩棉花一样，一脚深一脚浅；手拿物品时，总是抓握无力，物品掉落等，应及时就医。

在家中，可以通过照镜子观察体态，如果发现有高低肩，或正常站立时，脖子前伸，耳朵的位置和肩膀的位置不在一条直线上，耳朵位于肩膀前方，说明颈椎出现了体态上的变化。

耳朵流脓听力下降 警惕耳结核

长沙晚报3月14日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨嘉敏 陈亚男)

“医生，我耳朵流脓了两个多月，听力下降得特别快，在家附近医院检查说是结核病，耳朵也会得结核吗？”家住天心区的谢先生近日到湖南省胸科医院就诊。

湖南省胸科医院内二科主任、主任医师李芳白表示，耳朵是人体的重要器官，不良的生活方式、噪声、疾病、外伤等因素都可能影响耳朵的正常功能。

上述谢先生在3个多月前，出现了咳嗽、盗汗的症状，起初以为只是普通的受凉感冒，并未引起重视。

耳结核起病隐匿，早期仅表现为耳鸣、耳朵流脓、听力轻度下降，发病的时候常常不易被察觉。



湖南省胸科医院 湖南省胸科医院 长沙晚报 杨蔚然 杨嘉敏 陈亚男