

今明雨水再次到访 气温回落



■记者 罗毅

本报讯 昨日中午,久违的太阳终于短暂露面,带动气温小幅回升,让人感觉秋高气爽的好天气又回来了。可好景不长,记者昨日下午从气象部门获悉,今日和明日,受高空波动影响,我市又将迎来阴雨天气,其中明日部分地区还有中雨,气温再次明显走低,提醒市民要注意及时添加衣物。

本月中旬以来,我市多以阴雨天气为主,气温波动不大。昨日上午,我市云系较多,午后太阳短时从云层中露面,带动气温回升。监测数据显示,昨日白天,我市北部地区以多云天气为主,南部地区出现了弱降水,全市最高气温回升到了30℃左右,体感还算舒适。

根据气象资料分析,今日,我市受高空弱波动影响,天气阴沉,部分地区有弱降雨;明日,受高空槽东移影响,我市为阴天有小雨天气,南部局地中雨。未来两天具体预报为:今日北部地区阴天有间断小雨,南部地区阴天有小雨,最高气温23℃至26℃,最低气温17℃至20℃;明日阴天有小雨,南部局地中雨,最高气温19℃至22℃,最低气温16℃至19℃。

彭翠萍散文集《豌豆花开》出版

■记者 冰客

本报讯 日前,湖北省作家协会会员、十堰作者彭翠萍创作的散文集《豌豆花开》由春风文艺出版社出版。

《豌豆花开》是作者出版的首部散文集。全书收录了作者创作的散文66篇。全书分5辑:“迟到的孩子——成长篇”“家园故事——亲情篇”“爱的接力——追梦篇”“此心安处——怀乡篇”“含英咀华——感发篇”。该书主要记录了作者成长史和对故土以及人间真情的美好体验。

湖北省作家协会原副主席、《长江文艺》原社长、主编,著名作家刘益善在序言中说:“彭翠萍的写作手法朴实自然,语言表达准确,叙述娓娓道来,符合素人写作特色,不写佶屈聱牙的东西。彭翠萍的写作中还有一个重要的特色,即注意细节的运用,比如母亲用口给她吸脓,她晚上睡着了把腿压在继母身上,而继母怕弄醒她,就一直让她把腿放在身上等等细节都是很感人的。”

今年57岁的彭翠萍生于洪湖,现居十堰。有诗歌、散文和小说分别发表于《长城》《阅读时代》《长江文艺》《长江丛刊》《新民晚报》《楚天都市报》《湛江日报》等刊物。

2026年十堰市“药品安全宣传周”活动启动



市民在展位前咨询药品服用相关问题。

■文、图/记者 潘世新 特约记者 王波

本报讯 9月14日,由十堰市市场监督管理局、湖北省药监局十堰分局联合主办的2026年十堰市“药品安全宣传周”活动启动仪式在市文化广场举行。全市13家药品生产、经营企业现场设置展位参加活动。

活动现场,围绕科普内容和日

常购药、用械、用妆常识设置有奖问答,市民踊跃参与。

参展企业在展位前为市民提供血压、血糖自测带教、安全用药咨询等特色服务,工作人员为市民发放药品安全宣传折页。

据了解,2026年全国药品安全宣传周主题为“药监为民 创新引领”。宣传周期间,我市相关部门还将开展系列科普宣传活动。

我市4名学子荣获宋庆龄奖学金

■记者 徐国文

本报讯 近日,第十七届宋庆龄奖学金评审结果公布,我市4名学子成功入选。

据了解,宋庆龄奖学金于1994年设立,由教育部、中国福利会、中国宋庆龄基金会联合主办,是我国义务教育阶段唯一的国家级奖学金。奖学金每两年评选颁发一次,评选对象为义务教育阶段小学四年级至初中三年级在校学生。

本届评选全国共有1542名学

生入选,其中湖北省52名学生获奖,十堰市共有4名学子榜上有名,分别为竹山县竹坪乡竹坪小学周崇浩、十堰市重庆路小学高瑾萱、郧西县景阳乡初级中学汪尔鑫、丹江口市六里坪镇中学马杨容轩。

据悉,本届奖学金获得者均由各地教育部门逐级推荐、评审、公示后确定,获奖者均为义务教育阶段品学兼优、综合素质全面的学生代表。我市4名学子成功获评,充分展现了十堰青少年昂扬进取的精神风貌与全面发展的综合素养。

网红护腰坐垫不宜久用

■据《科技日报》

长期伏案办公、低头久坐,让腰部酸痛成为许多上班族的“标配”。各类网红护腰坐垫凭借“支撑腰椎”“即时缓解酸胀”等卖点在线上线下热销,不少人全天不离垫,甚至认为依靠坐垫就能根治腰椎间盘突出。

对此,黑龙江省医院骨三科副主任时剑辉表示,网红护腰坐垫确实具有辅助效果,但并不适合长期使用,最好的“护腰”是腰部肌肉。“只有肌肉有力量,才能保护好腰椎,减少腰痛。”他说。

时剑辉介绍,护腰坐垫通过仿生曲面设计,在腰部后方提供物理支撑,填补腰部与椅背之间的空隙,帮助腰椎维持接近自然前凸的生理曲

度。“在坐无靠背的凳子或椅背弧度不佳时,合适的坐垫能够减少腰部肌肉的张力,继而减轻腰椎间盘的压力。简单来说,它保护的并不是某一块骨头,而是帮助使用者更容易坐得接近中立位。”他说。

不过,坐垫会使腰部肌肉“偷懒”。“长期依赖外部支撑,会导致肌肉量减少、力量减弱,核心稳定性下降。”时剑辉说,健康的年轻人、腰部肌肉力量正常者,没有必要经常使用坐垫,只需注意坐姿、规律锻炼腰部肌肉即可。

时剑辉提醒,坐垫仅适合劳损类疼痛的临时缓解,若出现下肢麻木、放射性疼痛,必须及时到骨科就诊,避免延误治疗。

在选购护腰坐垫时,应注意以下

事项。位置过高顶到胸椎,或位置过低只垫到臀部而无法贴合腰椎生理曲度的坐垫,起不到护腰作用。此外,坐垫并非越厚越好,过厚的靠垫可能把人往前顶,反而破坏坐姿。

时剑辉给出如下使用建议。“仅当腰肌劳损、小关节紊乱引发疼痛时,可在上班时段间断使用,连续使用总时长不建议超过两周。”他说,严格遵循每坐40分钟起身活动,完成一套简易脊柱拉伸。

想要从根源减少腰痛,调整日常坐姿很重要。时剑辉建议久坐人群,臀部坐满椅面,腰背轻贴靠背,双脚平放地面,膝盖略低于臀部;电脑屏幕与视线平齐;杜绝跷二郎腿、瘫坐、歪身斜靠等伤腰姿势,尽量依靠自身肌肉维持腰椎正常曲度。



紫霄大道连接线工程何时能完工?

网友:武当山机场至十堰经开区龙门学校都通行很久了,但紫霄大道连接线工程迟迟没修通,上班每次需要绕行而且还特别堵,这条道路什么时候才能修通?

市住建局:目前紫霄大道连接线工程正抓紧推进,受项目征拆、用地审批等因素制约,对项目工期有一定影响,整个项目预计2027年11月完工。

郧5路公交车能否增加班次?

网友:郧5路是郧阳区通往高铁十堰站的唯一公交车,但乘客往往要等很久才有一班公交车,建议增加班次,缩短等待时间,实现快速通达。

郧阳区:当前郧5路公交车发车时间是结合沿线居民出行频率、时段特点及出行需求综合规划制定的。针对市民提出增加郧5路公交车发班频次、优化运行方式的建议,郧阳区交通运输局已督促郧县天鸿汽车运输有限公司认真研究并综合评估,后续根据实际客流情况动态调整班次,更好满足市民前往高铁十堰站的出行需求。

下一步,郧阳区交通运输局将持续跟踪该线路客流变化,结合公交运营成本、运力保障情况,统筹优化线路运营方案,提供更好服务。

记者 曹晓蓉 整理

