我国江河湖泊面貌实现根本性改善

新华社北京9月11日电　（记者刘诗平）　水利部部长李国英11日在第18届世界水资源大会开幕式上表示，坚持系统治理，我国江河湖泊面貌近年来实现了根本性改善。

统计显示，我国流域面积达50平方公里及以上的河流有45203条，常年水面面积达1平方公里及以上的湖泊有2865个。

“我们坚持以流域为单元，对江河湖泊实施系统治理。完善以水库、河道及堤防、蓄滞洪区为主要组成的流域防洪工程体系，建成各类水库9.8万座，修建河流堤防43万公里，设立国家蓄滞洪区98处。”李国英说，科学精准实施水利工程联合调度，成功战胜一系列严重水旱灾害。2013年到2022年，我国洪涝灾害年均损失占国内生产总值的比例，由上一个十年的0.55%降至0.27%。

实施山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，越来越多的河流恢复生命、越来越多的流域重现生机。永定河等一批断流多年的河流恢复全线通水，华北明珠白洋淀近年来水面面积稳定在250平方公里以上。2013年至2022年，全国治理水土流失面积60.2万平方公里，水土流失面积和强度实现“双下降”。

李国英表示，坚持节水优先，我国水资源利用方式实现了深层次变革。2013年到2022年，国内生产总值同比增长69.7%，但用水总量总体稳定在6100亿立方米以内。以占全球6%的淡水资源，保障了全球近20%的人口用水，创造了全球18%以上的经济总量。

同时，立足流域整体和水资源空间均衡配置，科学推进实施以南水北调工程为代表的129处重大跨流域、跨区域引调水工程，有力、有效平衡了我国的区域水资源和生产力布局需求。

第18届世界水资源大会是我国首次举办的世界水资源大会，主题为“水与万物：人与自然和谐共生”。

天空之眼瞰祖国——草木葱茏太阳岛

这是9月11日拍摄的太阳岛风景区局部（无人机照片）。

太阳岛坐落于哈尔滨市的松花江北岸，是国内少有的坐落于城市中心的江漫滩湿地草原型沿江生态，是集欧陆风情、郊野风光、东北民俗、冰雪文化于一体的多功能性景观区。

新华社记者　王建威　摄

正确面对腰痛的防与治

晋中市第一人民医院骨科　温君

作者简介

温君，晋中市第一人民医院骨科，主治医师，2008年毕业于山西医科大学。2017年在中日友好医院进修学习脊柱微创，疼痛微创介入治疗学。2020年当选山西省医师协会脊柱微创外科专业委员会委员。

腰痛非常难受，平时生活中有很多因素都可能导致腰痛，如长时间驾驶或使用电子产品、经常穿高跟鞋、受寒等，我们要正确面对腰痛的防治。

人类的祖先和其他脊椎动物一样是四肢爬行的，在进化过程中，手获得自由变成双足行走，但是却增加了腰与膝的负担。贯穿我们后背中心，支撑身体的脊梁骨叫“脊椎”，也叫作“脊柱”。在椎体与椎体之间有“椎间盘”，在椎骨受到冲击时，起着缓解冲击的作用。这些椎体、椎间盘是靠韧带连接的，周围肌肉支撑，内有脊髓神经，一起支持着脊椎柔软的运动，掌管着感觉、运动等重要神经，所以如果脊柱受到很大负荷的话，就会压迫神经，那么就不只是腰，臀部下肢等也会出现疼痛。

随着年龄的增长，起到缓冲垫作用的椎间盘、关节软骨和半月板会失去其本身的柔软性，逐渐磨损，当受到的冲击超过它们的承受能力，就会产生疼痛。

不正确的姿势及运动不足也是导致腰痛的重要原因，因此，我们有必要了解一些方法来缓解腰部疼痛，让自己的生活和工作都不会受到影响。

腰痛的原因千差万别，诊断起来非常困难。感觉腰痛的话，就先按照下面内容检查一下吧。

1、急性腰痛——不能等。突发剧烈腰痛时，不随意吃止疼药，需立刻到医院排查危险急症，例如腰椎骨折、腰椎间盘突出、感染、泌尿系统结石、宫外孕、动脉瘤、动脉夹层破裂等。

2、渐重渐轻腰痛——可观察。如果出现隐隐的腰痛，由很轻的症状逐渐加重，过两天又减轻了，且没有其他系统症状，可以观察一下。发病期躺硬板床、佩戴腰带，提供良好的支撑和保护，一般使用2至3周，不超过4周，症状缓解后就应去掉腰带，避免自身腰部肌肉力量下降。

3、慢性腰痛——不紧张。若腰痛反复发作，需到医院明确病因，比如腰椎间盘突出、腰部肌肉痛、妇科疼痛、肿瘤等，可以遵医嘱处理。肌肉炎症从出现到高峰有个过程，阻断越早，消除症状越快。

在一周左右的时间里做这样的处理并且保持静止，如果疼痛减轻了，就可以逐渐回到原本的生活中去了。如果害怕疼痛会反复，总是静止不动，这样肌肉力量就减退，反而康复得比较慢。这个时候需要注意的是避免快速行动，在自己可承受的范围内逐渐增加锻炼强度，安全最重要。

如果经过一周时间，疼痛症状还没有改善，请及时到骨科就诊。此外，按摩缓解腰痛要谨慎，建议去正规医院。有些养生馆的手法不专业、力量过大，可能造成损伤甚至骨折。

预防腰痛，三分治疗七分养，自我保健恢复早。生活中一些不经意的坏习惯不仅会加剧腰部压力，还可能让腰痛反复发作。因此，预防腰痛要做好以下几点：

1、纠正不正确的姿势。长时间开车的司机及伏案工作的人，可以买个腰枕，帮助维持腰椎的生理曲度，每隔一至两小时起身活动，可以做一些肌肉拉伸运动。还有很多人因搬重物姿势不正确而受伤，所以搬重物时，要摆好姿势，全身发力。

2、保暖。早晚温差较大时，尤其是春秋换季、天气变化时要避免受凉。

3、床铺软硬适度。对于老年人和年轻女性，卧具过硬或过软都不好。床上铺3至5厘米的床垫即可，保证侧卧时脊柱与床板平行。

4、均衡营养。中老年人除了要多晒太阳，还应注意补充钙和维生素D，多吃蔬菜和全谷物。美国匹兹堡大学的一项研究显示，腰痛与饮食相关，以全谷物、大量果蔬为主的抗炎饮食能减轻腰痛发生几率及严重程度。

5、加强腰部肌肉功能及重要肌肉群的拉伸锻炼。普通运动法，倒走、游泳、散步、慢跑、平板支撑均对腰痛有很好的疗效。运动疗法虽然对腰膝痛都有效，但在疼痛和麻木严重的时候不能勉强进行，症状在某种程度上缓解之后，逐渐增加运动强度，主要的运动是伸展运动和肌肉训练。

一有疼痛人们就会懒得动，往往会待在家里闭门不出、卧床休息，行动就会变得消极，时间一久就会觉得更痛，并且肌肉能力及身体机能都会下降，逐渐导致运动障碍。腰痛主要锻炼腹部肌肉和背部肌肉，要以不屈服于疼痛的决心来克服恐惧和惰性，带着自己的兴趣与目标，考虑一下好好地保持骨头和肌肉的状态、强化身体机能的方法吧！因为疼痛而感到困扰的时候，不仅要去医疗机构接受适当的治疗，还要在日常生活中避免做一些腰腿增加负担的动作，同时可适度进行伸展运动和肌肉训练等。

因为老化出现的腰痛和膝盖痛是人退变的自然过程，是不可避免的，想通这个也很重要。即使疼痛也不要害怕，以自己的方式享受人生，拥有开朗积极的心态，更长久地将自己的身体机能保持下去。

健康素养促进行动 Health Literacy Promotion　名医话健康　主办单位：晋中市卫生健康委员会　第168期