



广州停车场专项规划(2020—2025年)公开征求意见

拟建118个公共停车场 提供泊位近3.5万个

羊城晚报讯 记者严艺文报道：近日，广州市交通运输局发布《广州市停车场专项规划(2020—2025年)》(征求意见稿)(以下简称《规划》)。根据《规划》，广州拟建公共停车场点位共计118个，提供泊位约3.45万个。《规划》自3月13日至4月11日向社会公开征集意见。

荔湾区规划数量多

《规划》显示，本次拟建的118个公共停车场点位中，细分为三类：一般公共停车场50个，提供停车泊位14796个；交通枢纽配套停车场38个，提供停车泊位12372个；临时用地停车场30个，可提供停车泊位7336个。

根据《规划》公布的广州各区一般公共停车场规划数量，荔湾区规划数量最多，为10个，泊位3327个；番禺区规划停车场7个，泊位1779个；花都区、增城

区、海珠区各6个；白云区和从化区各4个；越秀区、天河区、南沙区各2个；黄埔区1个。

《规划》中提到，公共停车场的选址标准为供需矛盾突出的重点区域，选取拆迁量较小、实施条件较好的社会停车场库用地纳入公共停车场规划方案，适度增加公共停车供给，引导广州市整体交通良性、可持续发展。

重点提高医院类建筑配建车位

在交通枢纽配套停车场(含P+R停车场)方面，《规划》提出共规划交通枢纽配套停车场位38个，将与相应交通枢纽同步建成，同步开通运营。

其中，结合国铁枢纽场站设置的停车场4个，分别为白云(棠溪)站、新塘站、增城站、增城西站，泊位5741个。结

合城际枢纽场站设置的停车场20个，如番禺区官桥站、黄埔区镇龙站、白云区太和站、天河区智慧城站等，泊位3367个。结合地铁场站设置的P+R停车场14个，泊位3264个，包括曾经的公路客运站地块，如番禺客运站旁地块、黄埔客运站旁地块。

临时用地停车场方面，共规划点位30个。其中海珠区规划数量较多，如太古仓停车场地块规划提供300个泊位；华快桥底华洲路口西侧规划提供450个泊位等。

《规划》中还提到，在配建停车场方面，将重点提高医院类建筑配建车位及中小学接送车位规模，合理配置其他建筑配建标准，从源头上落实“停车需求管理”政策，缓解城市交通拥堵。

在收费策略上，《规划》明确，应按照使用者自付、分区域、分类别、分时段实施差别化停车收费标准。

广州中考体育4月12日开考

特殊体育考试

羊城晚报讯 记者蒋隽报道：15日，广州市教育局发布“关于做好2021年初中学业水平考试体育与健康考试工作的通知”。通知明确，广州中考体育4月12日开考，4月30日前完成；缓考时间为5月15日至16日。

通知显示，所有参加中考报名的考生须登录“广州市高中阶段学校招生服务平台”填报体育考试项目，特殊考生可根据本人身体状况申请免考、择考、缓考或

因前确定为新冠肺炎密切接触者、或诊断为疑似/确诊病例、或诊断为无症状感染者、或从高中风险地区返穗的考生，在规定时间内不能参加体育考试的，可申请缓考。缓考期间仍不能参加体育考试的，可申请免考，此类考生的统一考试成绩按全市普通考生统一考试最终成绩平均分计算，体质素质综合评价按照普通考试的办法执行。



春耕面积较去年增两成

珠江科学大讲堂 健康要“动”起来

主办单位：广州市科学技术局 广东科学中心 羊城晚报社

“肌骨同治疗法”蕴含着怎样的奥秘？

广东省名中医许学猛分享保持肌骨健康方法

核心理念为“骨筋肉并重”

“肌骨同治”的核心理念为“骨筋肉并重”，其中骨、筋、肉同属于中医的“五体”。

《黄帝内经》有云：“骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙。”意为骨性刚强，是支撑躯体、维持形体的总支架；筋性坚韧，可约束骨骼，主持人体四肢躯干进行俯仰、屈伸等各种动作；肉性软弹，起着屏障作用，可保护内在脏器及筋骨关节，并在有外部强力作用时起到缓冲保护作用。这就是“骨筋肉并重”理论的核心思想，强调骨、筋、肉不可分离，治疗上应同样重视。

许学猛在30多年的临床科研中，将“骨筋肉并重”理论运用在骨伤科疾病的临床诊疗中，并在该理论基础上进行创新，临床疗效显著。“肌骨同治疗法”成为广州市第七批市级非物质文化遗产代表性项目目录，许学猛医生是第三代传人。

正确坐姿要有三个“90度”

许学猛表示，骨头、肌肉出现健康问题是现代人普遍存在的现象。保持肌骨健康要运动，长期低头、弯腰、驼背、缺乏运动等容易引起健康问题。

“打断骨头连着筋，骨肉亲兄弟。”骨头要好身体才好，外部的肌肉组织也是关键，所以锻炼很重要。许学猛详细介绍了“肌骨同治”的各种方式。

首先是正确坐姿，讲究三个“90度”：脖子成直线，手肘自然垂直90度，臀部自

然垂直90度，膝盖部位90度。所以，选择合适的座椅很关键。高度方面，小腿的长度加上穿鞋的高度，坐下来正好膝盖关节就成90度。大小方面，要求椅子不大不小。另外，要有一个靠背，与背部贴得紧密。

站着有站姿、坐着坐姿。与坐姿相比，懒洋洋的站姿更加容易出问题。现在很多年轻人一站起来就是S型大部分不受力、不干活，容易出现驼背等症。

站得很笔直，则容易出现肌肉萎缩，导致颈椎痛。睡姿也很有讲究，要有合适的枕头和舒适的床。理想的枕头是用头的重量压下去枕头所获得相对高度正好与生理幅度相匹配，或高或低都不对。简单来讲就是睡着觉得舒服。床垫的相对软硬度，同样要适合自己。许学猛说：“不同的年龄，身体状况不同，所以需要匹配不同的枕头和床垫。”

文/图 羊城晚报记者 李钢 实习生 江立强

运动要循序渐进

休息和睡觉是两个概念。有效的休息是要做到睡得舒服、睡得香，无效休息是睡得难受睡不着。关于睡觉，能不能探索一种新姿势——倒睡？许学猛表示，倒睡可以改变人的生物力学。长期以来，无论是站或卧，人体都是处于头高脚低的状态，造成心脏给大脑长期供血而压力大。假设将人体倒过来，可以实现倒立和立之间的阴阳平衡，很多的人体指标会因此发生变化，对保持健康有一定的作用。

但许学猛更强调运动保持健康。他提到，运动要循序渐进，从不负重到水中运动再到逐步负重，掌握力度、速度、幅度的适量性。同时要保持心理健康，使生活和学习得心应手。

“我每天都要做运动，光是冲拳动作就要做3000下，每次做完满身大汗，对于身体素质的提高和保健非常有用。”许学猛说。

他强调，健康的环境也值得全社会、各界力量共同行动起来，来营造更好的居住、生活、工作的氛围，不能只靠医疗部门、医生，更是大健康的概念。从政府、企业、行业到个人都要行动，所以个人一定要关注自己的身体健康，每个人都是自身健康的第一责任人。

15日早晨，北京PM10浓度显著升高。根据北京市生态环境监测中心监测数据，大部分地区PM10浓度超过2000微克/立方米。海淀四季青站达3572微克/立方米。

据中央气象局消息，14日至15日，北方多地出现扬沙或浮尘，北京、河北北部、山西北部、内蒙古中西部、甘肃西部等地出现沙尘暴天气。据悉，这次沙尘暴源起于蒙古国南部，是近10年来影响我国最强的一次沙尘天气过程。

中国气象局环境气象中心主任张碧辉解释，这次沙尘天气的主要成因有两方面，一方面因为前期整个蒙古国，包括我国西北地区气温偏高明显，普遍偏高5-8摄氏度。另外，蒙古大部分地区近期的降水比较稀少，地表条件非常有利于沙尘天气的发生。第二个方面，受比较强的蒙古气旋影响，从新疆北部、甘肃中西部、内蒙古大部，包括华北北部这些地区，都先后出现了6到8级阵风的天气，为这次沙尘天气的发生提供了非常好热力和动力的条件。

近10年最强沙尘暴 影响北京等地

这次沙尘暴源起于蒙古国，中国治沙经验或可供借鉴



3月15日北京遭遇沙尘天气，图为当天拍摄的故宫角楼 新华社发

释疑

本次沙尘天气何时结束？是否会影响到广东？应该如何做好防护？羊城晚报记者采访了中国工程院院士、中国气象科学研究院研究员张小曳，中国环境科学学会大气环境分会副理事长、广东省人大常委会环保咨询专家、中山大学大气环境学科学术带头人范绍佳，中山大学大气科学学院副教授伊炳祺，对相关问题进行了解答。

羊城晚报：本次沙尘天气会影响到哪些地区？

张小曳：这次起沙主要地区是戈壁沙漠中部和南部以及内蒙古的中部和西部沙漠，未来主要影响长江以北的辽宁、河南、山东、江苏等地，16日可能会影响到上海。

范绍佳：此次沙尘天气主要影响华北地区，不会影响广东，广东基本没有沙尘天气的风险。

羊城晚报：如何尽快消除本次沙尘天气的影响？

伊炳祺：沙尘粒子的颗粒粒径较大，质量较重，因此在气象条件(主要是风场条件和不稳定热力条件)转为较为缓和的情况下，会自然发生沉降。如果伴随有降雨则可以实现较为有效的湿沉降，起到加快沙尘天气消除的作用。人为的干预则较难起到大规模的、比较有效的作用。

羊城晚报：遇到沙尘天气如何做好防护工作？

伊炳祺：沙尘颗粒对人的眼睛和呼吸道有强烈的刺激和损伤作用。对于老人和小孩应该注意防护，以免诱发过敏或呼吸道疾病。个人在家中可以通过关闭门窗，增加室内湿度等办法，适当缓解沙尘天气的影响。外出时则需要佩戴口罩、纱巾、帽子、护目镜等防护用品。尽量避免长时间待在室外。外出归来应该立即做好身体裸露部位的清洁。

羊城晚报：针对此次沙尘天气，有人议是由于三北防护林开了口子？

范绍佳：这种说法没有根据。这次沙尘暴是在高空大范围活动，防护林的高度相对很矮，影响很小。如果离源区很远，沙尘是低空来，则防护林会有效。

羊城晚报：针对沙尘天气有何预防、治理措施？

范绍佳：沙漠地区如遇大风便会出现沙尘暴，沙尘暴无法根除，但可采取防风固沙措施尽可能减少沙尘源地，植树造林、恢复林草植被、防止土地进一步沙化等举措，能减少沙尘暴的发生。

羊城晚报：此次沙尘天气给予我们哪些环境治理思考？

范绍佳：此次沙尘源于蒙古南部的沙尘南下，说明环保需要世界各国合作，尤其要注重绿色发展。“三北”防护林建设、退耕还林、退牧还草、石漠化综合治理等国家重点工程，由点到面带动荒漠地区生态状况整体好转，这些经验可以用于蒙古等国家和地区合作开展沙漠治理。

羊城晚报记者 陈亮 实习生 李冰娜

链接

沙尘暴天气 如何呵护呼吸道健康？

羊城晚报讯 昨日，北方多地遭遇沙尘暴天气。医学专业人士提醒，暴露在沙尘暴中对于本身有哮喘、慢阻肺、慢性支气管炎的患者，有可能会引起急性发作，要减少外出，不得已外出时应戴口罩，但对缺氧不耐受的人要避免使用N95口罩。

广州医科大学附属第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师赵东兴表示，沙尘暴中包含沙暴和尘暴。沙暴中的粗沙粒吸入呼吸道后主要停留在口鼻，有可能引起鼻炎。尘暴主要由细颗粒，包括PM2.5、PM10等和尘埃组成，这其中特别是PM2.5由于颗粒小，很可能沉积在细支气管等肺部较深处；其上携带的有机物、重金属、细菌、病毒等，会引起肺部的氧化应激反应，引起咳嗽、咳痰、呼吸困难；另外，其上携带的病毒、细菌可能会引起呼吸道的感染，诱发支气管炎、肺炎等。对于本身有慢阻肺、哮喘等慢性呼吸道人群暴露于沙尘暴中可能会引起急性发作。

赵东兴建议，遇到沙尘暴天气，最好的保护方法是减少暴露。需要外出的普通人可戴口罩，最好戴N95口罩，可过滤掉PM2.5等微小颗粒。但对于老人、儿童、慢性呼吸道疾病患者等对缺氧不耐受的人群，则不建议佩戴N95口罩，应尽量待在室内，室内可使用空气净化器，不得已要外出时可佩戴一次性医用外科口罩或棉纱口罩。

(陈辉 韩文青)

北京的沙尘暴消失了吗？

羊城晚报讯 在很多人的印象中，北京已经有很多年没有沙尘暴。但根据相关气象数据显示，北京市最近一次沙尘暴天气是6年前，出现在2015年4月15日，去年3月18日曾出现扬沙天气。3月份北京常年平均沙尘日数为2.4天，最多为12天(1954年)，2000年以来最多9天，出现在2001年。

国家城市环境污染控制技术研究中心研究员彭应登

表示，每年春季，北京都会有些沙尘天气，只是强度不一样。有些年份弱一点，近十年，沙尘暴都比较弱，原因是冷空气比较少。

“以前，北京的局地扬沙也很厉害，一刮风，北京的那些沙石坑，裸地农田都会卷起沙尘。近十年，北京本地治理荒滩裸地，效果已经比较明显。北京本地的局地扬沙也还有，但是比较弱了。”彭应登解释。

珠江科学大讲堂 健康要“动”起来

主办单位：广州市科学技术局 广东科学中心 羊城晚报社

“肌骨同治疗法”蕴含着怎样的奥秘？

广东省名中医许学猛分享保持肌骨健康方法

核心理念为“骨筋肉并重”

“肌骨同治”的核心理念为“骨筋肉并重”，其中骨、筋、肉同属于中医的“五体”。

《黄帝内经》有云：“骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙。”意为骨性刚强，是支撑躯体、维持形体的总支架；筋性坚韧，可约束骨骼，主持人体四肢躯干进行俯仰、屈伸等各种动作；肉性软弹，起着屏障作用，可保护内在脏器及筋骨关节，并在有外部强力作用时起到缓冲保护作用。这就是“骨筋肉并重”理论的核心思想，强调骨、筋、肉不可分离，治疗上应同样重视。

许学猛在30多年的临床科研中，将“骨筋肉并重”理论运用在骨伤科疾病的临床诊疗中，并在该理论基础上进行创新，临床疗效显著。“肌骨同治疗法”成为广州市第七批市级非物质文化遗产代表性项目目录，许学猛医生是第三代传人。

正确坐姿要有三个“90度”

许学猛表示，骨头、肌肉出现健康问题是现代人普遍存在的现象。保持肌骨健康要运动，长期低头、弯腰、驼背、缺乏运动等容易引起健康问题。

“打断骨头连着筋，骨肉亲兄弟。”骨头要好身体才好，外部的肌肉组织也是关键，所以锻炼很重要。许学猛详细介绍了“肌骨同治”的各种方式。

首先是正确坐姿，讲究三个“90度”：脖子成直线，手肘自然垂直90度，臀部自

然垂直90度，膝盖部位90度。所以，选择合适的座椅很关键。高度方面，小腿的长度加上穿鞋的高度，坐下来正好膝盖关节就成90度。大小方面，要求椅子不大不小。另外，要有一个靠背，与背部贴得紧密。

站着有站姿、坐着坐姿。与坐姿相比，懒洋洋的站姿更加容易出问题。现在很多年轻人一站起来就是S型大部分不受力、不干活，容易出现驼背等症。

站得很笔直，则容易出现肌肉萎缩，导致颈椎痛。睡姿也很有讲究，要有合适的枕头和舒适的床。理想的枕头是用头的重量压下去枕头所获得相对高度正好与生理幅度相匹配，或高或低都不对。简单来讲就是睡着觉得舒服。床垫的相对软硬度，同样要适合自己。许学猛说：“不同的年龄，身体状况不同，所以需要匹配不同的枕头和床垫。”

文/图 羊城晚报记者 李钢 实习生 江立强

运动要循序渐进

休息和睡觉是两个概念。有效的休息是要做到睡得舒服、睡得香，无效休息是睡得难受睡不着。关于睡觉，能不能探索一种新姿势——倒睡？许学猛表示，倒睡可以改变人的生物力学。长期以来，无论是站或卧，人体都是处于头高脚低的状态，造成心脏给大脑长期供血而压力大。假设将人体倒过来，可以实现倒立和立之间的阴阳平衡，很多的人体指标会因此发生变化，对保持健康有一定的作用。

但许学猛更强调运动保持健康。他提到，运动要循序渐进，从不负重到水中运动再到逐步负重，掌握力度、速度、幅度的适量性。同时要保持心理健康，使生活和学习得心应手。

“我每天都要做运动，光是冲拳动作就要做3000下，