

## 如何避免腰部肌肉劳损？这样做！



# 登上国际舞台

新华社北京9月10日电 新中国成立初期，毛泽东提出“打扫干净屋子再请客”的外交方针，表达了摆脱屈辱外交的决心和开展外交工作的基本方略。朝鲜停战以后，国际局势有所缓和，新中国的国际威望逐步上升。中国政府代表团先后参加日内瓦会议和万隆会议，是新中国登上国际舞台的成功实践。

1954年4月至7月，周恩来率团参加日内瓦会议。这是新中国第一次以五大国之一的地位和身份参加国际会议。

周恩来进行了紧张的穿梭外交，经过多方努力，会议达成《日内瓦会议最后宣言》，印度支那基本恢复和平。会场之外，周恩来利用一切机会同各国代表团和各方面人士接触，他真诚、坦率、机智和潇洒的个人魅力，给人们特别是没有和新中国接触过、原来心存疑虑的人，留下了深刻的印象。

休会期间，周恩来访问了印度和缅甸，分别与两国总理发表联合声明，倡导和平共处五项原则。其基本内容

是：互相尊重主权和领土完整、互不侵犯、互不干涉内政、平等互利、和平共处。这逐渐成为处理国际关系的普遍准则。

1955年4月，周恩来再次率团参加在印度尼西亚万隆召开的亚非会议。参会的一些国家由于对新中国不了解，在发言中批评和攻击共产主义。针对此，周恩来在发言一开始就明确指出：“中国代表团是来求团结而不是来吵架的。”“中国代表团是来求同而

不是求立异的。”会上的紧张气氛因周恩来的发言而改变。会议最终达成《亚非会议最后公报》，提出关于促进世界和平与合作的十项原则，这实际上是和平共处五项原则的进一步体现和引申。

万隆会议上体现出的团结、友谊、合作的“万隆精神”，掀开了亚非各国人民和平共处、反对殖民主义历史性的一页，也为新中国赢得了更多的国际朋友。

腰痛在女性中比较常见，尤其是农村女性，她们不仅要干家务活，照顾老人和小孩，还要干繁重的农活，长时间弯腰，容易造成腰部肌肉、韧带容易劳损，腰一痛，干啥不行，加上农村家庭一般也不富裕，腰部治疗又比较难，所以很多农村妇女在腰疼后就靠一个字——“忍”，忍痛做家务，忍痛干农活，简直是活受罪。

其实，腰部是日常活动量比较大的部位之一，姿势不正确、长期保持一个姿势或长期弯腰负重等都可导致腰部肌腱、韧带伸展能力减弱，同时局部积聚过多乳酸，抑制肌肉正常代谢，引起腰部肌肉劳损、腰部发酸、发麻便是腰部肌肉发给我们的疲劳信号，如果对这些信号不加重视继续我行我素，腰部肌肉便会疼痛，慢慢发展成腰部肌肉、韧带劳损性疾病，典型症状便是间歇性或持续性腰肌酸痛，劳累时疼痛加剧，休息后症状减轻。

与其等到腰痛后才追悔莫及，咱不妨了解下该如何预防腰痛这个磨人的“小妖精”。首先，要避免保持一个姿势或长期弯腰。很多农村女性干农活、做家务时不可避免要弯腰，但弯腰几分钟后需要站起来——左三圈，右三圈，扭扭脖子扭扭腰，让腰部肌肉及韧带彻底放松。

其次，晚上睡觉前可以给腰部做个按摩或热敷，促进血液循环，为周围组织提供充足营养，增强代谢，缓解疲劳。具体做法：坐好后，双手五指并拢放于后腰椎处，掌心向内，拇指朝外，上下缓慢揉搓，直至发热。热敷的话就比较简单了，趴在床上，将热毛巾放于腰上即可，注意不要着风。

最后进行腰背肌锻炼，增强抵抗力。“打铁还需自身硬”，自己体质素质好的话，百病难侵。具体做法：平躺好，用头、双肘、双足作为支撑点，使腰部、背部、臀部向上抬起，尽力抬到自己能达到的最高程度，停留几秒后慢慢放下，反复做几次。注意做这个动作前要做热身运动，防止在做运动时出现肌肉拉伤、扭伤关节等情况，另外已经患有腰部疾病的慎做，避免使腰部疾病雪上加霜。腰背肌锻炼一定要持之以恒，长期坚持下去才会有效果。

做好以上三点，腰痛这个磨人的“小妖精”自然会远离你。如果已经患有间歇性或持续腰痛腰痛的症状，最好到医院查看，好及时采取治疗措施，以免一拖再拖，错失治疗良机。



## 感恩教师送祝福

9月10日，河北省永清县永清镇北关小学的小学生在展示自己制作的贺卡等礼物。

当日，在第35个教师节到来之际，河北省永清县永清镇北关小学举行主题活动，以行敬师礼、手工制作礼物、献花等方式表达对老师的感恩之情。

■ 摄影 新华社记者 李晓果

<<<上接第2版 各级党委、政府负责人带着扶恤金、慰问品到烈士、因公致残者家中看望问候，并对烈属的家庭生活作出妥善安排。对在支前中伤亡的牲口、损坏、损失的车辆、工具等，都按价进行了赔偿。对因战争造成家庭生活困难的，政府发放救济粮款，帮他们渡过难关。

战争的创伤逐渐弥合，自然灾害又骤然降临。1949年秋，淮北地区阴雨连绵，连月不止，河水陡涨，平地水深盈尺。大水吞没了庄稼，泡倒了房屋，给人民生命财产造成极大损失。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

水势下降以后，党和政府立即组织人民群众疏水、抢种，进行生产自救。每乡组织2-3个互助组，每区办一个合作社，恢复和发展农业生产。各级政府积极组织群众围田抢种，尽量减少水灾造成的损失。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

战争的创伤逐渐弥合，自然灾害又骤然降临。1949年秋，淮北地区阴雨连绵，连月不止，河水陡涨，平地水深盈尺。大水吞没了庄稼，泡倒了房屋，给人民生命财产造成极大损失。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

## 电子诉讼、无纸化庭审、执行信息化…… 我国智慧法院建设成效显著

■记者 周颖

新华社广州9月10日电 最高人民法院副院长张述元10日表示，以执行信息化、电子卷宗、电子诉讼等为重点，全国法院深入推进智慧法院建设，目前建设成效显著。

10日，张述元在广州举行的全国法院第六次网络安全和信息化工作会议上做专题报告，从电子诉讼服务、电子卷宗随案同步生成和深度应用，以及执行信息化等全流程，介绍了我国推进智慧法院建设、服务人民需要的进展。

诉讼服务是人民群众感受司法文明的窗口，推进电子诉讼，让群众少跑腿，又有助于提升诉讼便捷化水平。据

介绍，截至2018年底，我国81.8%的法院支持网上立案，民事案件网上立案率达到17.4%。全国范围内实现跨域立案的法院已达1154家，占全国法院总数的32%。

推进电子卷宗，让档案“瘦身”则是打通智能化办案的关键环节。据张述元介绍，截至2018年底，全国已有2864家法院建设电子卷宗随案同步生成系统，全国61%的案件随案生成电子卷宗并流转应用。电子卷

宗已逐渐替代纸质卷宗，改变法官的办案习惯，为智能化办案打下基础。

部分企业、个人拒不执行诉讼一直是司法领域“老大难”问题。法院系统则通过信息化建设，助力解决执行难。张述元介绍，最高人民法院已经开通了全国法院决胜“基本解决执行难”信息网，建成统一的执行办案平台和指挥管理平台。此外，最高人民法院还拓展执行联动范围，与公安部、自然资源部等16家单位和3900多家银行业金融机构联网，覆盖存款、车辆等16类25项信息，对被执行人主要财产形式“一网打

尽”。

当天，广东省高级人民法院还展示了广东法院利用信息技术服务诉讼的最新成果，并上线全国首个智慧法院实验室——最高人民法院智慧法院（广东）实验室。据介绍，实验室设有诉讼服务、办公办案、线上庭审、智慧执行、区块链研发、大数据管理等六大实验功能区。实验室将作为全国法院推进智能化应用的孵化器，以关键技术试验攻关为主业，深化大数据、区块链、云计算、人工智能等新技术在审判实践中的运用，推动诉讼服务和审判辅助智能化。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、乡成立护河队，负责本地内河流沟渠上的险工险段，日夜不离。同时，建立了严格的分工负责、奖罚结合制度，还动员群众将门板、木棒、柴草等运往堤岸，堵缺口、修堤坝。经过群策群力，终于堵住了缺口，修复了堤坝，使汹涌的洪水不再肆虐横流。

面对如此严重的水灾，淮北地区各级党组织进行全党动员、全民发动，全力以赴投入抢险救灾工作，发出了“抢险救灾是当前头等重要任务”的紧急指示，要求一切人力、物力全部投入，并号召党员、干部走上第一线，起模范带头作用。县委、县政府及时成立了防汛救灾指挥部，主要领导亲自负责，县领导及各相关部门负责人下到重点险工险段上，与人民群众同吃同住。有关区、