



2 柳小玲 文/图
海都记者

这几日,泉州鲤城后城街的一座古厝里,“海丝路上飞翔的泉州人”摄影展吸引了不少人。这个摄影展和探险家刘海翔有关。

38岁的刘海翔,是土生土长的泉州人,2015年9月,他以骑行的方式从意大利的威尼斯出发,沿当年马可·波罗东游路线,重走海上丝绸之路的15个海丝沿线国家,用相机记录下当地风土人情,通过一番整理,才有了这次摄影展。此外,刘海翔还将这趟骑行旅程撰写成了书籍《丝路东游记》。

而再过一个多月,他将重走陆上丝绸之路。昨日,海都记者采访了刘海翔,回忆5年多前的那次探险之旅、文化之旅。

泉州汉子 万里单骑走丝路

5年多前,刘海翔重走海上丝绸之路,记录下15个国家的风土人情;再过一个多月,他又将开启陆上丝绸之路旅程

丝路东游 615天骑行3万多公里

一米八几的高个头,身材魁梧健硕,有两个大大的酒窝,笑起来很温暖。昨日,聊起骑行路上碰到的事,他说,三天三夜也说不完。

2015年9月5日,刘海翔独自骑行重走马可·波罗东游路。起初,他打算从海上丝绸之路起点泉州启程,后来在朋友的建议下,他决定直接飞到威尼斯,从那里往中国骑,这样离家距离越来越近,骑行也更加有动力。

他由意大利威尼斯出发,途经意大利、希腊、土耳其、埃及、沙特、阿联酋、印度、斯里兰卡、马来西亚、泰国、柬埔寨、越南等国家。随后,他顺时针环中国一圈,途经28个省市,于2017年5月14日在我国台湾台北市圆满完成。总共历时615天,累计骑行里程30000多公里,相当于3/4圈的地球。

骑行丝绸之路是一场

探险之旅,他说,从崇山峻岭到沙漠戈壁,再到高原雪山,时而狂风暴雨,时而严寒酷暑,存在着许多未知的突发状况,这对于意志和身体的考验都不是常人能够想象的。

但让他感触最深的还是,不同民族和国家的文化各具特色、差异性的同时,又相互影响相互融合。因此,他觉得,骑行丝绸之路更是一场文化之旅。

因为擅长摄影,他还通过镜头记录海丝沿线15个国家的风土人情,不知不觉中就有了10多万张照片,他带回泉州,利用业余时间整理出来,通过摄影展向大家展示。

刘海翔的这场摄影展共有398张照片,近日举行的这期摄影展,主要展示欧洲、北非、中东等部分,将展至6月15日结束。剩余的南亚和东南亚部分,将于下次展出。



刘海翔在泰国



二〇一五年,刘海翔在意大利西西里古堡

单骑超人 即将开启新旅程

刘海翔爱上骑行,得从2004年开始说起。当时,他在澳门念大学,跟着身边的同学一起玩公路骑行,没想到,这一玩,痴迷得无法自拔了。

2006年,刘海翔从澳门毕业回到泉州工作,那时,他几乎把整个大泉州都骑遍了。之后,又先后有了海南岛、武夷山、青藏线、中尼线等骑行经历。

2009年,他只身一人挺进青藏线。青藏线山路蜿蜒,有很多U形急转弯。除了危险的山路,考验人的还有高原极端天气。他至今仍记得,那次翻过唐古拉山时,刚要掏出相机拍下眼前的美景时,突然暴雪天气来袭,他只得拼命往山下骑,等到了山下,发现领口处已堆满厚厚的积雪。

2010年,刘海翔挑战中尼线,这是他第一次跨国骑行。他第一次感

受到在异国他乡的手足无措,除了语言交流、饮食习惯,气候依旧是个麻烦事。尼泊尔白天地面温度高达45℃,当地人都躲在屋里纳凉,只有刘海翔独自冒着炎热骑行的身影。到了晚上,尼泊尔的气温仍高达36℃,当时又遇停电,太热了,他干脆直接跳进河泡在水里解暑。

再过一个多月,刘海翔即将开启新一段的骑行之旅,这一次,他计划重走陆上丝绸之路,从北京出发,途经天津、河北、河南、陕西、甘肃、新疆,并前往中亚四国、伊朗、土耳其、意大利等,大约骑行1万多公里能抵达。

刘海翔的大部分骑行,都是独自在路上的。他说,自己骨子里是个喜欢安静的人,每当独自骑行时,总能听到内心深处的声音。

新一轮强降雨 周末将来临

海都讯(田米) 没了冷空气的骚扰,再加上副热带高压的掌控,昨日泉州市以多云天气为主。白天气温较前日明显上升,午后大部分镇街最高气温升至32℃以上。

气象部门预计,今明天泉州市沿海以多云天气为主,山区为阵雨或雷阵雨天气,部分有中雨。气温方面仍然维持较高,部分乡镇可能会出现35℃以上的高温天气,市民朋友要注意携带雨具并做好防暑防晒。

29日起,泉州市将出现新一轮强降水过程,降雨时局地伴有强雷电、短时强降水、雷雨大风等强对流天气,请提前做好防范措施。



泉州市区天气预报

27日 多云 25℃~34℃
28日 中雨 26℃~33℃

厦门市天气预报

27日 多云 26℃~34℃
28日 多云 26℃~33℃

漳州市天气预报

27日 小雨 25℃~37℃
28日 小雨 26℃~37℃

肩膀一高一低 妙龄女患上脊柱侧弯

该病发病率呈上升趋势,青少年早期的轻度脊柱侧弯不易发觉,早期筛查至关重要

海都讯(记者 刘薇 通讯员 郭雪芳 文/图) 22岁的小何是个健身爱好者,最近,她发现自己不太对劲——照镜子时,两边的肩膀竟一高一低,穿吊带裙一边肩带经常滑落,穿裤子时裤子也是不听使唤歪向一边,这让她无比尴尬。更糟糕的是,最近,她一直胸背部疼痛。近日,小何来到泉州市正骨医院看诊,发现自己竟患上了脊柱侧弯!

据了解,脊柱侧弯是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲伴椎体旋转的三维脊柱畸形。先天因素、神经系统功能障碍、生物化学因素、生物力学因素、营养

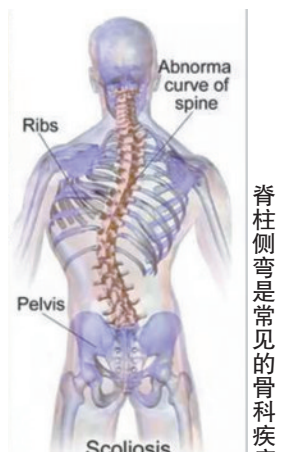
不良、骨质疏松、不正确的姿势等原因,都可能引起脊柱侧弯。脊柱侧弯会引起疼痛,高低肩、长短腿,影响发育,压迫心肺,缺乏自信等一系列身心健康问题。

“脊柱侧弯是常见的骨科疾病,近年来其发病率呈上升趋势。”泉州市正骨医院康复科医疗学科带头人郑国良主任介绍,目前在临床上,由于青少年早期的轻度脊柱侧弯引起的外观异常并不明显,往往不容易发现。大部分脊柱侧弯患者早期得不到及时发现与处理,就诊时机较晚,部分患者随着年龄的增长而侧弯加重,可能形成严重畸形,造成身体

外观异常、脊柱运动功能障碍,甚至影响步行能力和心肺功能,对日常生活活动产生巨大影响,严重影响身心健康,并导致治疗难度增大,治疗费用增加,治疗效果变差。

“其实,绝大多数脊柱侧弯仅为轻中度改变,只要尽早进行筛查评估,并在康复医师指导下坚持运动治疗,大部分均能有效控制侧弯的进程,减少对生活、学习的不良影响。因而,早期诊断与早期治疗极为重要。”郑国良主任提醒。

据了解,泉州市正骨医院康复科开展脊柱侧弯保守治疗,通过独特的脊柱稳定技术,教会患者如何强化



脊柱侧弯是常见的骨科疾病

自我脊柱功能,纠正脊柱侧弯问题;并可根据患者脊柱侧弯的类型和功能水平,为患者制定个性化多样化的训练方案。

□小贴士

如何自测脊柱有无侧歪

医生建议,预防脊柱侧弯,要保持正确的坐立行姿势;选择合适的床垫、书包、鞋子;合理饮食,摄取足够钙质和蛋白质,多晒太阳;并适当锻炼。那么,怎么知道孩子是否脊柱侧弯?除了到医院就诊,自我筛查也非常重要。泉州市正骨医院向您推荐简单实用的居家筛查两步法,父母可以通过该法,快速简单地检查青少年脊柱是否健康。

第一步:受试者脱去上衣站在水平地面上,靠墙站立,双手自然下垂,观察以下6点:1.双肩是否对称;2.双肩胛骨下角是否在同一

平面;3.两侧腰凹是否对称;4.双手到躯干的距离是否一致;5.双侧髂骨嵴是否对称;6.棘突连线是否偏离中轴等。

第二步:弯腰前屈试验。这是公认的首要筛查方法。受试者脱去上衣光脚站在水平地面上,裸露背部,双膝关节伸直,尽量向前弯腰,仔细观察背部是否左右高低和肩胛骨隆起。如果发现背部左右不对称、一边高一边低,就应及时到正规医院就诊,必要时需要行脊柱全长正侧位X线片检查,再请医生评价一下侧弯的程度,以便进一步治疗。