

六和塔

登高可观钱塘江



在我国很多地方都可以看到一种高耸入云的古建筑——宝塔，它们色彩斑斓，点缀在江河山水之间。不仅如此，而且，还有特别值得一提的，它们有的已经成为一个地方的象征。

塔是宗教建筑物，我国建塔是从佛教传入开始出现的一种新的建筑类型。佛教源于印度，塔也是从印度传来的。传到中国之后，结合各种建筑形式大放异彩。

中国塔主要有三个部分：一是地宫用于埋葬舍利，采用中国陵墓地宫、墓穴的方式。地宫内主要安放的东西是一个石函，内中层层函匣相套，最里面一层就是放佛舍利之处。二是塔身，用于供奉佛像，登临等用途，是塔的主体部分；三是塔刹，中国匠师将塔刹塔坡尊崇抬高置于塔顶，就变成塔刹。中国现存塔类建筑有2000余座，有五层、七层、九层、十三层、十五层乃至十七层，种类繁多，分布广泛。它既是一种宗教建筑，传承源远流长的千年文化，也是城市的新地标，千年不变。

今天，带着大家一起，走进浙江省杭州市西湖区之江路16号的六和塔，看一看这里到底有哪些不一样的风景吧。

六和塔紧邻钱塘江大桥，登塔可眺望钱塘江景。此塔由北宋高僧为镇钱塘江潮始建，从外面看，近60米的古塔共有13层，每一层都有很多小窗，塔檐翘角上挂了104只铁铃铛。

但是，其实塔内只有七层。相比中国的其它古塔而言，藏于杭州钱塘江大桥附近的六和塔，它的“七明六暗”构造显得十分独特。

宋开宝三年，当时杭州为吴越国国都，吴越王为镇住钱塘江潮水，派僧人智元禅师建造了六和塔，现在的六和塔塔身重建于南宋。取佛教“六和敬”之义，命名为六和塔；又名六合塔，取“天地四方”之意。

六和塔属于中国十大古塔之一，登高可观钱塘江。这里人少景美，适合遛娃拍照还有牡丹花海！自古牡丹就被称为“富贵之花”和“盛世之花”，受到国人喜爱，更是寄托了人们的美好愿景和浪漫情感。在吴越国时期，六和塔所在地就曾栽植许多牡丹花，种养牡丹的传统一直延续至今，一年一度的牡丹展已成为六和塔公园花市的“第一名片”。

“绝代只西子，众芳惟牡丹”。每年3月下旬，六和塔公园的牡丹花展都会绚丽启幕，到今年已经整整15届。

如果说，想要趁着周末或者其他空闲时间，外出游玩，踏春赏花，遛娃拍照打卡，欣赏和感受一下与杭州这座城市有关的那些美好。或者对于六和塔，以及这片美丽盛开的牡丹花海情有独钟。位于杭州的六和塔公园，真的是一个不错的，并且值得去逛逛的地方。

在这里，需要温馨提示一下，杭州六和塔公园门票20元，开放时间：07:00-17:30。登塔则另收10元，只有登上六和塔才能看到钱塘江和钱塘江大桥。如果大家对这个地方感兴趣的话，可以先收藏一下。等以后有时间了，再出发。带着她(他)，或者亲朋好友一起，好好地拥抱和感受一下，杭州六和塔公园所带给大家的这些不一样的视觉盛宴和历史记忆吧。

来源:网易

春光无限好

运动悠着点

专家们建议：被“封印”了一个冬天的身体一下子“解冻”，切忌突然高强度运动，切莫求速成，以免让春练变春伤。

●半月板损伤难自愈

28岁的吴女士每天坚持打羽毛球，一个月后出现左膝疼痛，到医院检查后，被确诊左膝盖外侧半月板撕裂。专家介绍，“半月板损伤主要有以下原因：外伤、中老年人的半月板退变和磨损、先天发育不良因素”。

半月板损伤后关节可能产生疼痛、肿胀、弹响，甚至会产生打软腿或卡住(交锁)的症状。“半月板损伤通常难自愈，建议发生损伤后及时就医。半月板损伤症状轻微者可以先试行保守治疗，比如早期制动休息、中药熏洗等。对于保守治疗无效或严重撕裂者，可在关节镜下，进行半月板缝合修复或部分切除术。”专家说。预防上，建议生活中做到：控制体重；运动时动作不要过猛，不要盲目挑战高难度动作；上下楼梯时也要注意，踏稳之后再动第二步。

●爬山或加剧骨关节炎

春日阳光正好，陈女士约了三五好友去爬山踏青。谁料回家后，当晚陈女士就觉得膝关节疼痛，甚至无法走路，到医院后被诊断为骨性关节炎。

专家建议膝关节本就不太好的人群，尽量不要选择爬山运动。中老年人，尤其是患有骨关节炎及骨质疏松的人群不宜经常爬山。因为一旦关节磨损加重，几乎是无法恢复的。建议尽量选择平地的运动，如散步、慢跑等，运动前最好进行热身和伸展运动，锻炼不要急于求成。

●运动后肩膀痛要警惕

45岁的刘先生每天晚饭后总要到小区里练健身器械，但练了一段时间突然感觉肩膀痛得很。“当时想着是肩周炎，没当回事接着练，结果肩膀越来越痛，被确诊为肩袖撕裂。”

专家介绍，不少因患肩袖损伤而导致肩膀痛的患者，在就医前常把肩袖损伤当成肩周炎治，导致“越治越痛”；还有的人在发生肩膀痛后坚持每天抡胳膊，结果导致肩袖撕裂愈加严重。

“肩袖损伤主要的表现是肩关节疼痛，上肢上举疼痛，疼痛部位主要是在肩关节的前外侧，疼痛可以向上臂放射。对于轻度的肩袖撕裂，通过制动、休息等保守治疗，多可自行修复；对于中重度以上的肩袖撕裂，不能自行恢复的，需要在关节镜下采取肩袖缝合术进行治疗。”

来源:光明网

加湿器避开这几个「坑」



★不要加入自来水

在有条件的情况下，请加入纯净水或蒸馏水，而不是自来水。这看似有些浪费，但其实是为了家人的安全，同时也可以提高它的工作效率，延长使用寿命。

自来水中含有多种矿物质，其中的钙、镁离子，与碳酸根离子结合生成的白色粉末会堵塞喷射孔，降低效率，对加湿器造成损害。自来水中的氯离子和微生物有可能随水雾吹入空气中造成污染。

★加湿器也需要洗澡

加湿器要每天换水，每两周彻底清洁一次。不保持加湿器干净清爽，那么随水蒸气飘浮在空气中的病菌就会危害家人的健康。

当你发现浸泡在水中的机器已经变得黏黏、滑滑的，就表明有生物膜形成了，需要赶紧换水、清洁除菌。请定期使用250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡和轻轻擦拭。

★让加湿器定期休息

长时间满负荷工作，虽然能够缓解干燥，但如果湿度超过65%，就容易增加肺炎、支气管炎等呼吸系统疾病发生的风险。

人生活在相对湿度为30%-60%的环境中体感最为舒适。空气湿度太高，人会感到胸闷、呼吸困难。因此，加湿器每运行2个小时就应休息10~20分钟。尤其是感觉室内空气有异味时，应及时开窗通风。

★距离产生美

切勿将喷雾正对着脸吹。最好保持1米左右的距离，放在距离地面0.5~1.5米高的稳定平面上。在铺地毯的房间使用加湿器，应避免地毯吸水成为细菌的温床。

★别给加湿器“加餐”

为加湿器随意加料，有可能刺激呼吸道，引发哮喘。这里指的是杀菌剂、板蓝根、精油、醋等。

来源:新浪网