

专业防范 救 在身边 安全教育不走过场 多校开展疏散演练暨防溺水安全教育

记者 叶宁 通讯员 李霞

10日清晨6点50分,滴滴尖锐的警报声划破永康中学寂静的校园,各班学生在班主任的指挥下快速有序地排好队,从教室往楼梯口撤退,按照预定疏散线路安全撤离到学校大操场。计时老师手握秒表,在大操场入口处催促学生加快速度。各班老师清点本班人数,确保每名学生都能安全撤离。

同学们、老师们,今天的紧急疏散演练,全校2500多名师生人人参与,仅用时5分12秒!随着永康中学校长胡德方铿锵有力的一声宣布,紧急疏散演练圆满结束。

演练结束后,该校还邀请了市千喜救援队进行防溺水专题安全教育。不要私自下水,不要去陌生水域,你不知

道看似平静的水域里藏有什么样的危险。千喜救援队副政委梅玉龙结合历年来的重大溺水事件,用一个个发生在身边的悲惨实例、一组组触目惊心的数据对学生进行了安全教育。

活动现场,救援队还以现场图片展示和现场操作的方式,解析了防溺水知识点和溺水救援的实际操作,向学生们演示了使用长杆、投救生包、抛绳索等救援方法和标准的心肺复苏操作流程。

胡德方说,希望通过疏散演练和安全教育,进一步增强师生的安全意识,掌握面对紧急情况时的正确应对措施,不断提升自我保护能力。

10日上午,警报声同样响彻解放小学校园上空。班主任和在教室上课的教师第一时间组织学生进行安全撤离,学生们双手抱头下蹲迅速离开座

位,在老师的指挥下沿着各楼层既定的疏散路线,快速、有序地从教室向足球场集合,并快速完成整队、清点人数、汇报人数。仅用时2分30秒,全校就圆满完成了疏散任务。

解放小学校长田凌艳说,通过演练,全体师生提高了防灾及遇到突发事件的应急处理能力,掌握了应急避险的正确方法,熟悉了学校紧急疏散的程序和路线。今后该校还将加强安全知识学习和体能训练,让全体师生在各类活动中注意安全,遇到突发事件临危不乱,有效处置。

随着炎炎夏日的来临,解放小学也积极开展防溺水150天专项教育活动,请千喜救援队进校为全体师生开展防溺水安全教育,重点讲解了如何安全游泳以及溺水后的自救与救援他人的科学方法。



动感篮球操

8日-10日,古山小学举行体育节暨田径运动会。在动感篮球操大赛中,队员们精神抖擞,意气风发,勇于坚持,挑战自我。除篮球操大赛外,该校还举办了拔河、足球九宫格、跳大绳、呼啦圈迎面接力等比赛。

通讯员 俞春群 记者 叶宁 摄

一起学 :5种手法缓解颈肩痛

通讯员 童洁梅

抬头脖子后面僵硬,经常感到肩膀、后背酸痛,严重时一侧上肢麻木,怎么躺都不舒服,有时会落枕,我这是怎么了?

其实也没怎么了,就是低头多了,时间长了,颈椎所承受的压力大了,这些下意识的小动作,会让颈肩肌肉越来越紧张。

近日,面对患者的咨询,云山骨伤科门诊吕锋医生说,已经患有颈椎病的小伙伴们应及时找专业的正骨医生寻求专业的修护。同时,他还

讲解了可自己操作的5种缓解颈肩痛的手法。下面让我们来看看怎样放松颈部的肌肉。

- 1、用食指和中指并拢,按摩颈部两侧肌肉,放松两侧肌肉。
- 2、舒缓颈部肌肉,用食指和中指从上到下按揉颈部中间的肌肉。
- 3、双手抱后脑勺,用大拇指揉颈部与后脑勺连接处,按摩这个地方可以有效缓解头痛。
- 4、五指并用,大面积从上到下按摩整个后颈部,对于特别不舒服的地方,可以多停留一会儿。
- 5、揉捏颈部与肩膀的连接处,根据肌肉的酸痛程度调整用力强弱,可以有效缓解肌肉紧张、酸痛的现象。

吕医生还推荐了几种可以缓解颈肩肌肉僵硬的拉伸动作。

- 1、坐在椅子上(最好有靠背),双手十指紧扣并环抱后脑勺,上半身整

- 个往后仰,伸展到觉得合适的位置,停留10-15秒后休息,重复3-5次。
- 2、面向墙角,双侧手臂抬起略高于头,双手扶墙壁,身体前倾,感觉肩关节前方有牵拉感,维持不动,前倾时保持身体挺直,脚跟不离地,坚持15-30秒,每天3组,每组3次。
- 3、准备一个保温杯,把保温杯放在肩胛骨略向下的位置,双手交叉于胸前,背部挺直并平行于地面,收紧腹部,来回滚动,放松肌肉。
- 4、跪在地上,头轻碰地,将双手往后反扣并往上延伸,停留10-15秒,重复3-5次。
- 5、平躺于地面,双腿自然伸直,脚尖回勾,胸椎上提,背部抬离地面,向上拱起;头部后仰,以头顶百会穴轻触地面;保持姿势3-5个顺畅呼吸;呼气,下巴回收,背部下沉,身体回落地面。

一中校友潘德运带队出征世界大学生运动会

通讯员 朱红英

近日,中国大学生体育协会公布了世界大学生夏季运动会中国代表团名单,永康一中1995届校友、浙江大学高水平篮球队主教练潘德运光荣入选,成为中国大学生男子篮球队

教练员。今年7月,他将带领中国队参加在意大利举行第30届世界大学生夏季运动会篮球比赛。

据了解,潘德运曾带领浙江大学高水平篮球队在历届CUBA比赛(中国大学生篮球联赛)全国总决赛中获得过2次亚军、2次季军,他本人也两

次获得最佳教练员称号。潘德运还连续六届(1999-2017)担任浙江省大学生篮球队教练员,带领浙江省大学生男子篮球队参加全国大学生运动会并闯入决赛。他还多次带队出访美国、西班牙、塞尔维亚等国家及港澳台地区的比赛,并取得优异成绩。

老中医柳忠谈食疗

百合鱼肚

主料:莲子、薏米、扁豆、百合、水发海参、虾仁、鸡脯肉、冬笋各30克,水发鱼肚100克,油菜、火腿各15克,料酒、花椒水、盐、味精、酱油各适量,高汤500毫升。

制法:先将鱼肚、海参、鸡肉、冬笋、油菜、火腿切片,再将高汤放入锅内,加入料酒、花椒水、盐、酱油,再加入鱼肚、海参、虾仁、鸡肉、冬笋、油菜、火腿、莲子、芡实、扁豆、薏米煮半小时,然后撇去浮沫,放入味精即成。

食欲不振、腹胀、潮热盗汗、遗精、干咳、声音沙哑之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

蓝盾铁军蓄力迎接国卫复审

通讯员 颜俊男

今年,我市将迎来国家卫生城市复审。为巩固提升我市国家卫生城市创建成果,近日,市卫生监督所召开了国卫复审工作动员大会。

市卫生监督所所长王宏超对全所监督员发起动员,强调国卫复审工作是全员任务,也是艰巨任务,更是光荣任务,必须拿出蓝盾铁军的精气神,全力推进国卫复审工作。

据悉,此次国卫复审工作要求是两个落实,三条时间线。两个落实是指:一是建成区范围严格实行网络化管理,创建区块范围共分成23个小区块,每一个区块严格落实到每一个监督员;二是卫生规范要求严格落实到每一个公共场所经营单位。

三条时间线是指:一是5月中旬前必须完成建成区范围内所有公共场所单位监督摸底工作;二是确保每个监督员每周至少一次以上对网格化区块进行监督指导;三是要求6月中旬前基本完成迎检各项准备工作。

此外,市卫生监督所就公共场所卫生规范要求进行了专业培训,进一步强化规范监督检查工作,明确各类场所单位检查的重点和要点。

接下来,蓝盾铁军将全面行动,迅速开展检查,确保国家卫生城市复审顺利通过。



房源信息

特价厂房转让

0013 武义工业区标准厂房转让 ,土地证 7000㎡。标准建筑 7300㎡ ,总价 格980万元。双证齐全 ,房产证在手里马上可以过户 ,首付款只要200万元 。电话 13967974777

标准厂房出租

9948 经济开发区北湖路 15158909666 ,320988

厂房出租

9955 方岩大道立交桥旁有 2700㎡ ,1-6层 ,有电梯。 13017977898

厂房转让

0008 城西蓝天路 9号厂房整体转让。 533898 ,15058549898

套房转让

0011 紫薇北路 267号全新装修转让。 13758988079

厂房转让

0017 东干凤凰山工业区占地 9000㎡ ,建筑 6500㎡ 。电 话 :应 13605890089 ,697089

厂房出租

0016 武义胡宅垅 330国道旁二层新厂房 6600㎡ ,租金面议 18158370986

店面出租或转让

0047 武义武阳路 1-2层多间。 13064606151

营业执照遗失公告

0005 永康市东城语轩服装店遗失永康市市场监督管理局 2015年4月8日核发的统一社会信用代码为 92330784MA2FPAHKX9 营业执照(正、副本),声明作废。

永康市东城语轩服装店 2019年5月14日

营业执照遗失公告

0007 永康市裕禾粮食生产专业合作社遗失永康市工商行政管理局 2009年5月19日核发的统一社会信用代码为 93330784689139909X 营业执照(正、副本),声明作废。

永康市裕禾粮食生产专业合作社 2019年5月14日

营业执照遗失公告

0009 永康市开发区黔北小炒店遗失永康市市场监督管理局 2016年6月2日核发的统一社会信用代码为 92330784MA2FPJYC7H 营业执照(正、副本),声明作废。

永康市开发区黔北小炒店 2019年5月14日

营业执照遗失公告

0049 永康市西城月英小吃店遗失永康市市场监督管理局 2016年3月9日核发的注册号为 330784612137329 营业执照(副本),声明作废。

永康市西城月英小吃店 2019年5月14日

营业执照遗失公告

0048 永康市古山琴卫五金厂遗失永康市工商行政管理局 2013年8月5日核发的注册号为 330784610066890 营业执照(副本) 声明作废。

永康市古山琴卫五金厂 2019年5月14日