



# 举办科学健身讲座 开展老年太极培训 我市多部门联动掀起全民健身热潮

记者 章芳敏

本报讯 8日,一群热爱健身的中老年人身着训练服,从四面八方汇聚到市老干部活动中心,以学习培训健身锻炼的方式,迎接第十二个全民健身日的到来。这是疫情后我市首个全民健身日活动的缩影。

据了解,此次欢庆全民健身日太极培训和健康知识讲座活动由市老年人体育协会(简称老年体协)主办、市老年体协太极拳分会和健康科学委员会承办。来自全市16个镇(街、区)的80多名太极运动爱好者参加了活动(如图)。

当天,市老年体协健康科学委顾问、市健康教育所所长楼飞来为大家上了以“健康生活方式与养生”为主题的养生课。楼飞来详细讲解了健康的重要性、健康的影响因素、中老年常见疾病的日常保健以及适当运动的养生之道等内容,让在场的中老年人受益匪浅。我和大家分享一下健康金钥匙:管好嘴,迈开腿,不抽烟,少喝酒,快乐活到九十九。楼飞来说,讲座中,市老年体协还给大家发放了预防脑卒中、糖尿病防治、骨质疏松的预防等健康宣教资料,受到了大家的青睐。

当天骄阳红似火,却挡不住中老年人健身爱好者参加学习培训的热情。大家认真学习了28式杨式太极扇的各个动作要领。据了解,太极扇是一种风格独特的武术健身项目,它融合



了太极拳与其他武术、舞蹈的动作,太极与扇的挥舞动作结合,刚柔并济、可攻可守,充满了飘逸潇洒的美感与武术的阳刚威仪,是具有观赏性及艺术性的健身运动。其中,杨式28式太极扇是一种深受大众尤其是女性喜爱的太极健身运动,经常锻炼,还能强身健体、陶冶情操。

今年77岁的胡月飞老人身体硬朗,看起来才五六十岁的样子。她说:我很喜欢运动,像木兰、球操、太极等,我都在练。我觉得,运动好处很多,健康更是离不开运动。许多人都说,我年轻,我想这和我热爱运动有很大关系。今年29岁的钱宝君是此次活动参与人员中最年轻的一位,她说:我喜欢健身运动,就和村里经常一起跳舞的几位姐姐过来学习了。这次学习也让我对太极扇有了进一步了解。我要好好学,回去可以教更多姐妹。

市老年体协相关负责人介绍,此次培训旨在进一步加强科学健身,发挥太极拳(械)项目在丰富老年人体育健身生活方面的积极作用,加强全市老年太极拳(械)教练员队伍建设。经过一天的培训,与会人员基本学到了28式杨式太极扇的28招基本动作要领。

接下来,此次培训合格的教练员还将把所学知识和技能带回各镇(街、区)健身辅导站,践行“我运动、我健康、我快乐”宗旨,组织开展日常训练,普及和推广健身项目,营造全民健身的浓厚氛围,助推健康永康建设。

**疾控视线**  
2020  
市疾控中心 主办  
市健康教育所 主办  
敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号

## 发病率十万分之一 患者的甲状腺 迷路了 市一医成功开展首例异位甲状腺手术

记者 李梦楚 通讯员 鲍杨林

本报讯 几个月前,46岁的董女士无故出现咽部异物感,只当是普通的咽喉发炎。可几个月过去了,异物感一点也没有消失,于是,董女士来到市一医耳鼻喉科就诊。

医生为董女士进行喉镜检查后发现,她的舌根处有一个较大的光滑的新生物。这新生物究竟是什么?市一医副院长、耳鼻喉科主任医师应根东经过分析,初步判断这新生物是甲状腺组织。为了确诊,医生又为董女士进一步做了口咽部磁共振检查。

检查结果显示,董女士颈部在一般人甲状腺所处的位置上空空如也。而且,董女士的甲状腺功能完全正常。经过详细检查,医生诊断,董女士并非长了肿瘤,而是甲状腺“迷路”了。原本应该在气管两侧的甲状腺长在了舌根处,医学上称之为异位甲状腺。

据了解,异位甲状腺是一种甲状腺胚胎发育异常的疾病,十分罕见,发生率约为十万分之一。如果将甲状腺误切,患者可能发生甲状腺机能减退的并发症,需终生服药。

为患者解决咽部异物感问题,又不损伤甲状腺组织,是一大难题。在应根东的带领下,市一医耳鼻喉科团队经过查找文献资料并详细讨论,为董女士制定了完备的手术方案。

手术当日,在麻醉手术科的协助下,应根东先将董女士的颈部气管切开,然后根据异位甲状腺的位置,由颈外入路,不断分离,一直到舌根处。见到甲状腺组织后,将甲状腺一分为二,游离并转移种植在颈部两侧,然后缝合手术切口。经过6个小时的努力,手术非常成功。术后半个月,董女士切口愈合良好,顺利拆线出院。

这次手术,填补了我市异位甲状腺手术的空白。

## 架起连心桥 共铺安全路

# 解放小学 暑期安全提醒 不放假

记者 叶宁 通讯员 李霞

本报讯 暑假天气炎热,是学生发生溺水、交通事故、疫情聚集性爆发、食物中毒、自然灾害等安全事故的高发期,暑假安全工作重如泰山。为落实上级关于校园安全工作讲话精神,进一步加强暑假期间学生安全管理,避免突发事件和意外事故的发生,早在放假前,解放小学就提前谋划,及时组织开展了“架起连心桥 共铺安全路”安全教育活动。据悉,该活动贯穿整个假期,全方位、多系统,全程系牢暑假安全带,铺就解小学子成长平安路。

教育在先 防范在前  
凡事预则立,不预则废。安全教育重在防范,因此,在暑假开始前,解放小学就根据实际情况制定了《打好预防针 上好五堂课 交好交接棒》教育细则,明确解小学子假期安全工作。该校统筹制定了《有您的守护 这个夏天更安全 防溺水教育,解小请您接力》倡议,通过休業式、告家长书、校园公众号、班级微信群等渠道告知学生及家长,做到教育在先,防范在前。

开心过暑假 安全不放假  
为了让解小学子增强安全意识,时刻系牢安全带,在假期能平安前行,

该校开展了以校长为引领,校少先队牵头,各班主任实施的“周周安全提醒”工作,做到让解小学子“开心过暑假,提醒不放假”。安全提醒包括防溺水、防疫、防台等方面的常识。

联动护航 共铺平安路  
解小教师通过微信架起连心桥,及时掌握每位学生假期活动轨迹,时时强调安全教育,并在防溺水、交通、用电用火、食品等各方面提醒家长,将安全教育延伸到每一位家长。家长在老师带动下主动学习安全防范知识,掌握安全要求,认真开展家庭安全教育,切实加强安全监管,增强安全工作合力,联动护航,共铺平安路。

**老中医柳忠**  
**谈食疗**  
**桑葚醪**

主料:桑葚1000克,糯米500克,酒曲适量。  
制法:先将鲜桑葚洗净捣汁,再用药汁与糯米共同烧煮,做成糯米干饭,待冷。然后将酒曲打碎,加入冷却的糯米饭,拌匀,装入瓷盆内,加盖盖好,放置发酵数日,即成酒醪。  
消渴、便秘、耳鸣、目暗及瘰疬之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

批文号 2019030224  
**耳聋助听器**  
永康惠耳二十周年庆,8月16日(星期日)特邀杭州惠耳总部验配师培训部主任许力女士,莅临永康为广大听障人士提供耳聋、耳鸣康复咨询,指导验配助听器优惠活动!  
预约热线:87181101  
地址:市南苑路73号  
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。

## 永康市综合行政执法局编制外工作人员招聘简章

因工作需要,永康市综合行政执法局决定面向社会公开招聘协助管理人员25名,年收入5万左右(含五险一金及相关福利)。

一、具体要求  
1.遵纪守法,品行端正,身体健康;2.年龄:男性45周岁以下,女性40周岁以下,学历高中以上,永康户籍;3.退伍军人、驾驶员或有相关工作经验者优先。

二、报名须知  
1.时间:2020年8月17日-8月21日;2.地点:永康市综合行政执法局4楼(望春西路28号);3.报名时须带本人身份证、毕业证书、退伍证、驾驶证等有关证件原件及复印件和一张一寸照片;4.资格审查:报名时提供的材料必须真实、准确、有效,凡提供虚假信息 and 材料,一经查实即取消资格。

三、录用程序  
1.考试考核:根据报名人数,组织笔试、面试。按笔试、面试各占50%计分,从高分到低分确定拟聘用人员名单;2.体检:根据考试成绩确定体检对象,体检时间另行通知;3.考察:体检结束后,对体检合格人员组织政审;4.公示:考察结束后,对拟聘用人员名单予以公示。  
联系电话:87210069。

永康市综合行政执法局  
2020年8月12日