



我市举办青少年游泳锦标赛 成绩优异者将入选我市中小学生游泳队

记者 章芳敏

本报讯 21日上午,由市教育局、市文广旅体局联合主办的永康五中杯2020年永康市青少年游泳锦标赛开赛。随着发令枪声响起,泳池瞬间被激起无数浪花,选手们有节奏地划水、换气,在泳池中展开激烈角逐。此次游泳锦标赛在新落成的永康五中游泳馆举行。该游泳馆占地

1937.22平方米,场馆共分2层,泳池长50米、宽13.2米,共设6个泳道,池水按照国家标准进行消毒处理并循环使用,水质标准达到卫生A级。

碧浪翻腾,推波斩浪。当天,来自全市11所学校及游泳俱乐部的366名运动员参加此次锦标赛。比赛采用中国游泳协会最新游泳竞赛规则,按照参赛选手年龄、性别,分为17个小组进行比拼。比赛项目设有自

由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳以及混合泳等。

永康五中相关负责人介绍,本次青少年游泳锦标赛是我市教育界和体育界的一次盛会,也是永康五中游泳馆承接的第一场赛事。

据了解,此次比赛成绩优异者将入选我市中小学生游泳队,今后也将长期驻扎永康五中游泳馆开展系统训练,以后代表我市参加各类游泳竞赛。

秋冬季疫情个人防护

学校要注意这些方面

秋冬季是呼吸道传染病的流行季节,市民要树立正确健康观,抓好常态化疫情防控。

- 1.教职员工(包括教师以及食堂、保洁、保安和宿管等后勤服务人员)和学生做好自我健康监测,有发热、干咳等可疑症状的人员应及时就医。
 - 2.服从学校防控要求,非必要不进入学校活动,境外师生未接到学校通知一律不返校。
 - 3.师生应备好口罩、消毒湿巾或免洗洗手液。在上、下学途中尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式,乘坐公共交通工具或校车时应做好个人防护。
 - 4.校园内师生无需佩戴口罩。校门值守人员、保洁人员及食堂工作人员等应佩戴口罩。
 - 5.在校期间学生尽量保持安全距离,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。
 - 6.注意个人卫生,及时做好手卫生,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。
 - 7.合理安排活动。在符合疫情防控要求的前提下,可以组织一定规模的集体活动。学生在校期间不串座、不串班、不打闹,保持安全社交距离。
 - 8.避免外来人员进入学生宿舍。加强宿舍卫生打扫和通风换气,保持室内环境卫生和洗手设施运行良好。
- 来源 浙江发布



足够精彩

日前,实验幼儿园开展了足球进校园活动,提升幼儿的运动能力和技巧,培养幼儿的团队意识。

教练根据中、大班幼儿的生理特点,巧妙设计了足球热身活动,并利用足球游戏的形式,引导幼儿学会灵活运用球、停球。

通讯员 金俊聪 摄

愿每个病患都能愉快离开诊室 正骨医生吕锋认为明确诊断至关重要

通讯员 童洁梅

头痛、眩晕、失眠多梦、视力下降、颈部僵硬,当这些脊柱相关疾病意外来临时,很多人痛苦不迭,只好求助专业医生。在医生的摸、按、端、提之间,脊柱关节的复位很快就可以完成,有些短的仅需一两分钟。

如何能更有效地为病患提供服务,让每个病患都能愉快离开诊室?正骨医生吕锋认为,明确诊断至关重要,比如很多腰痛的病人认为自己患有椎间盘突出,其实腰椎间盘突出(症)才是病,治疗方案首选保守治疗。百分之九十以上腰疼患者的疼痛来自其他原因。治疗首先要找到疾病真正的原因。而不是我们看到的椎间盘突出,CT或者核磁共振看到的椎间盘突出只是影像诊断,医生要结合患者的症状体征和影像,给患者一个临床诊断,所以说椎间盘突出误诊了非常多的患者。手术治疗有它的适应性,我们应做那些非做不可的手术,手术创伤的并发症后遗症不可忽视,最终治疗的目的是减轻疼痛,恢复功能。恢复脊椎平衡和软组织动态平衡,才能取得良好效果。纠正不良坐姿,加强腰背肌锻炼是预防复发的重要手段。一字之差,处理起来也不一样。这个时候,为医者就不能含糊。



为病患正骨

当你有头、颈、肩、胸、腰、腿的酸、麻、胀、痛时,表明你的脊椎已经出现问题了,不过不用过分担心,吕锋告诉笔者,多数情况下,只要将错位的脊椎正位,症状也将消失。

随着社会竞争和工作压力的加大,颈椎病成了当今骨科疾病发病率最高的疾病,尤其办公室人员较为常见。除了脖子僵硬、手指麻木之外,还会引起一系列的感觉运动障碍和脏腑生理机能改变,造成内分泌机能紊乱,导致多种疾病发生。出现头痛、头晕、视力下降、多梦、失眠、心烦、耳鸣、胸闷、女性月经紊乱等病症。同样,当某一个器官不健康时,也可以从脊椎上找到其异常之处,且直接通过脊椎矫正拔除病根。

曾经有位面肌痉挛的患者找到吕锋求诊,经过检查发现颈椎寰枢椎错位,经过其手法复位,病人很快恢

复正常。原本是带着痛苦进来诊室,半天后像换了个人,别说有多高兴了。还有位来自江西的姓王的孩子,家人发现他一直好动,上课也无法专心,慕名而来。经仔细检查还是寰枢椎错位引起的植物神经紊乱,经过手法治疗,小王后来不再有多动症表现,学习成绩也提高了不少。

还有一些患者是因为骨盆前倾、后倾、生理曲度改变引起的腰部疼痛,经过手法和物理治疗,都恢复了正常体态。一位家住永康花街的病人曾感叹,曾经困扰他十年的病痛被吕医师一朝解决,真是太感谢了。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

关于西城街道所辖社区居委会换届选举的公告

西城街道所辖的5个社区居委会将进行换届选举,请紫微社区、四方社区、飞凤社区、西门社区、西山社区选民在规定时间内到所属社区进行投票选举。现将选举时间、选举地址告知如下:

紫微社区:12月1日上午8时30分至10时30分,步行街二期46-48号二楼,联系电话87122161;

四方社区:12月1日上午8时30分至10时30分,四方集团永拖会堂多功能厅,联系电话87155578;

飞凤社区:12月1日下午14时至16时,紫微中路35

号(退役军人服务站),联系电话87262532;

西门社区:12月2日上午8时至10时30分,西门社区办公楼一楼,联系电话87111836;

西山社区:12月2日上午8时30分至10时30分,飞凤路88号,联系电话87262420。

特此公告

永康市人民政府西城街道办事处
2020年11月30日

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

老中医柳忠 谈食疗

丹参炖乌鸡

主料:丹参20克,红花10克,川贝25克,乌鸡1只,料酒10毫升,盐4克,味精、姜各3克,葱6克,胡椒粉2克。

制法:先将乌鸡宰杀,去毛、内脏及爪,丹参润透,切成薄片;川贝去杂质,打成大颗粒,红花去净杂质,姜、葱洗净,姜拍松,葱切段。然后将乌鸡、川贝、红花、丹参、姜、葱、料酒同时放入炖锅内,加入水,置武火上烧沸,再用文火炖1小时,加入盐、味精、胡椒粉搅拌均匀即成。

跌打损伤、胸闷气喘、冠心病之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

通告

11月30日、12月4日,拟对东城街道、古山镇、象珠镇无违建乡镇创建进行验收。问题反映电话:18057982119。

永康市三改一拆办
2020年11月30日