

市疾控中心发布紧急提示

从大连金普入堰人员须报备

■记者 谭祥军 特约记者 黄卉

本报讯 12月18日,辽宁省大连市新增1例本土新冠肺炎确诊病例。12月19日,辽宁省将大连市金普新区先进街道金润小区B区划定为中风险地区。为严格落实“外防输入”的防控策略,有效降低疫情传入风险,十堰市疾控中心向广大群众发出紧急提示:

一、有辽宁省大连市金普新区先进街道居住史,特别是12月4日以来,从辽宁省大连市金普新区先进街道入(返)堰人员,要主动拨打所在市、县、市、区疾控中心咨询热线,并向所在

社区(村)、工作单位或居住宾馆报备相关情况,积极配合当地新冠肺炎疫情防控指挥部的排查、核酸检测,并接受集中医学观察直至离开上述地区满14天等防控措施。

二、12月4日以来,到过辽宁省大连市金普新区的入(返)堰人员(上述中风险地区除外),请主动向所在社区(村)、工作单位或居住宾馆报备相关情况,并纳入社区健康管理。

三、近期拟从辽宁省大连市金普新区入(返)堰人员,应提前24小时主动向目的地所在社区(村)和工作单位或住宿宾馆报告。如无特殊紧急事项,请广大市民近期勿往辽宁

省大连市金普新区;必须要前往的,请提前了解当地防控要求并做好个人防护,主动配合当地落实相关防控措施。

四、要提高个人防护意识,少聚集,继续保持科学佩戴口罩、勤洗手、保持安全社交距离、常通风等良好卫生习惯,在购买各种冷冻食品,特别是进口鱼、肉、海鲜等冷冻食品时,要选择正规市场、超市。

五、如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,要佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩,及时到就近的发热门诊进行排查和诊疗,就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

天冷更易崴脚
别让脚脖子“僵”住

■据《新华网》

很多朋友会发现秋冬季节崴脚的情况比春夏季节多,这是真的吗?告诉你——还真是!

这是因为人体肌肉的黏滞性与温度有密切关系,气候寒冷时,肌肉相对温度高时变得“僵硬”,专业术语叫“黏滞性增加”。秋冬季节,天气寒冷,四肢关节欠灵活,运动前由于没有做好准备动作,关节肌肉僵硬,在运动时容易出现肌肉拉伤,或引起崴脚。

踝关节扭伤是非常常见的运动损伤,多数情况下是指足踝向内过度内翻旋转,同时足外侧着地,即内翻应力损伤。此时,相对薄弱的踝关节外侧副韧带容易受到损伤。下面给大家介绍崴脚后要做的几件事。

损伤后24小时内尽早实施以下急救措施:即适当地保护,适当的负重、冰敷,加压包扎及抬高患肢。受伤后首先要保护受伤的地方,在有限制的情况下维持活动,适当地休息;并在受伤后24小时内都应冰敷,48小时后可适当地负重活动;将受伤部位抬高高于心脏。受伤后现场简单处理后建议立即就医拍X光片。

在受伤24小时后,除了静养之外,可以用盐水泡脚来消肿,还可以用适宜温度的热水泡脚或者用热水浸泡毛巾敷患处,时间30分钟左右。也可外用云南白药喷雾剂,能起到活血散瘀、消肿止痛的功效。除此之外,建议均衡营养,避免刺激性食物,以清淡为主。

可以通过适当的锻炼,让脚脖子不易“冻僵”。上面说到崴脚主要是因为肌肉变“僵硬”,对于突然的外力无法及时作出回应,即肌肉的灵活性差。所以改善踝关节周围肌肉的灵活性和稳定性,加强附近肌群的力量,可以很好地预防崴脚。急性踝关节扭伤一般需制动休息至少两周左右。初期进行适当拉伸与活动,等扭伤部位消肿后,负重基本无疼痛感,即可进一步进行力量训练。

华中地区功能医学
抗衰老产学研创新联盟在十堰成立

■记者 曾雨 特约记者 王慧

本报讯 19日,华中地区功能医学抗衰老产学研创新联盟在太和医院武当山院区正式成立。太和医院当选为联盟理事长单位,太和医院党委书记、院长罗杰教授当选名誉理事长并致辞。

罗杰、中国功能医学第一人王树岩教授、中国抗衰老促进会慢病防控分会夏萌教授、华中科技大学同济

医学院医药卫生管理学院院长助理马敬东教授、华中科技大学同济医学院公共卫生学院预防医学实验中心主任姚平教授、河南省健康管理协会功能医学分会会长李风云教授、湖南省长沙市湘雅数字健康管理公司蒋红霞教授、太和医院副院长冷卫东教授,以及荆州市、恩施州、襄阳市、宜昌市、河南漯河市、孝感市、黄石市中心医院等10家常务理事单位代表及22个理事单位代

表参加成立大会。

王树岩代表中国健康管理学会功能医学分会致贺词。大会选举出理事长单位和常务理事单位,冷卫东教授宣读了选举结果,太和医院当选理事长单位,罗杰教授当选名誉理事长,抗衰老医学中心主任郭广玲当选为理事长。

成立大会结束后,现场还进行了功能医学相关的学术探讨,与会专家分别作主题讲解。

金匱医生集团入驻太和养生中心

■记者 曾雨 特约记者 王慧

本报讯 19日,太和养生中心运营一周年暨金匱医生集团(深圳)有限公司入驻仪式在太和医院武当山院区举行。双方将以武当山院区作为临床基地,中西医并举,深挖民间传统医学,建设特色医养基地。

太和医院武当山院区党总支书记张森、太和医院武当山院区执行院长曾少波、太和养生中心主任张保、金匱医生集团(深圳)有限公司执行董

事蒋红云、金匱医生集团(深圳)有限公司总裁潘广利出席签约及揭牌仪式。

据了解,金匱医生集团(深圳)有限公司入驻太和养生中心后,将立足新医学模式的创新研发,整合中医西医人才,研究医+养应用系统及解决方案。结合太和医院的现代医学、设备检测、公共卫生、医疗数据四大优势,计划启动肿瘤疾病康复项目,并逐步启动男科疾病康复、女性乳腺疾病康复、脑小血管疾病康复、哮喘疾

病等病种康复。

金匱医生集团(深圳)有限公司将增设与之配套的健康管理人员、管床医生、护士护工、起居管家等团队,从食疗药浴、丹道引导、内服外治等多维度联合疗养,做好临床生态系统、大护具系统、机器学习系统,确保医+养成果优化。

据悉,太和养生中心运营一周年来,研发了药浴包、药膳包、药茶包、药酒、药油、药膏、膏方等数十种疗效可靠的内服及外用养生拳头产品。

讲文明树新风公益广告

因为有你 让爱回家

十堰市抗击新冠肺炎疫情先进个人

杨中卫

国药东风总医院呼吸内科主任,副主任医师
硕士研究生,副教授,硕士生导师

杨中卫于1月29日带领国药东风13名医疗队员赶赴西苑医院,从无到有地建立起西苑医院第四隔离病区,先后收治新患肺炎确诊患者37人,成为当时西苑医院最大的隔离病区。他所带领的医护团队圆满完成了支援任务,一个也没有掉队,实现了医务人员零感染。

