

我市交通防控升级,对青岛地区来通车辆逢车必查、逢人必测 南通至青岛大巴、航班暂停

晚报讯 昨天,记者从市疫情防控指挥部交通防控组获悉:鉴于当前防控形势,13日起我市防控升级,南通市区高速公路出口恢复设置检疫点,对青岛地区来通车辆逢车必查、逢人必测;南通至青岛客运班车暂时停班停售;机场暂停南通至青岛航班。

当天上午9时,南通市交通运输综合行政执法支队全面恢复小海、陈桥、南通北、开发区、竹行等5个高速公路出口的检疫点,对青岛地区来通车辆逢车必查、逢人必测。各疫情防控服务点由公安、交通、卫健部门组成,仍落实公安值班长制度,24小时不间断开展疫情查控工作。其中,公安部门负责检疫点交通组织、指挥车辆通行,开展人员健康码核查;市卫健部门负责对风险地区来通人员测量体温等,引导到指定地点做核酸检测,

并做好相关人员接送工作;市交通运输部门协助管理交通秩序的同时,还负责风险地区来通人员扫码登记工作。

13日起,南通兴东机场、南通火车站、南通西站等“两站一场”场所,现场健康码查验恢复以“苏康码”为准,辅以其他省码、国家码。13日起,旅游团等团体队伍恢复执行人人查验健康码(行程码)。原由导游(领队)签承诺书放行形式暂停实施,待国内中高风险地区清零,恢复执行旅游团体承诺书通行方式。

当天一早,市交通防控组奔赴市区各疫情防控点,督查相关部署工作是否落实到位。经过现场督查,目前各高速出口检疫站点人员和检查设备均已到位。

记者**彭军君** 通讯员**包宏龙**

平衡能力差怎么办 几项运动可以“药到病除”



读者于凤英来电(0513-85110110)咨询:我平常注重体育锻炼,不久前参加市体育部门在家附近举行的国民体质测试,“闭眼单脚站立”这个项目测试成绩不理想。请问如何通过运动提高这方面的能力?

记者就此问题采访了南通市体育科学研究所所长、南通市体育科学学会秘书长汤剑文。

汤剑文介绍说,“闭眼单脚站立”是国民体质监测的一个必测项目,它考验的是平衡能力,而平衡的实现需要靠视觉、肌肉力量、神经系统等多重机制相互协调。这个动作如果可以坚持10秒以上,说明测试者身体各系统处于相对平衡状态,健康状况较良好。一个平衡力好的人,跌倒风险更低,关节扭伤风险更低,反应力更灵敏。反之,说明反应肌力与平衡力较弱,衰老较快。“平衡能力,对于老年人来说非常重要,如果平衡能力很差则跌倒风险加大,容易发生身体损伤甚至骨折事故,建议平时通过弓箭步下蹲、太极拳、八段锦、抛接球游戏等活动提高平衡能力。”汤剑文说。

本报记者**王全立**

在世界关节炎日里,医生关爱提醒—— 肩痛不等于肩周炎,警惕肩袖损伤

晚报讯 10月12日是世界关节炎日,关节“炎”重性,不容小觑。肩关节是人体活动最灵活的关节,长期伏案工作、从事高强度体力劳动、运动过量、拎重物后出现肩膀疼痛,是肩周炎吗?南通市第六人民医院关节外科主任邓建华提醒:肩膀疼痛不一定是肩周炎,很有可能是肩袖损伤,如果采取保守治疗或进行大幅度的运动,只会雪上加霜,必要时需要通过手术进行治疗。

肩痛原因比较多,常见的有外伤、肩周炎、肩袖损伤、肩锁关节病变、肩关节不稳、肩峰下滑囊炎、感染性关节炎等问题引起,有数据表明,60%~70%肩痛患者有肩袖损伤,比例远远高于肩周炎,可见肩袖损伤才是导致肩痛的“头号杀手”。很多患者误认为自己得了肩周炎,采取各种办法自行治疗

后却越来越痛。邓建华主任介绍,肩周炎是一种肩关节退行性病变,患者一般年龄大于50周岁,可伴随骨质增生、关节间隙狭窄、肩袖变性甚至损伤等情况。不伴有合并症的单纯的肩周炎,往往可通过康复锻炼、药物、理疗等方法保守治疗得到缓解;对于肩袖损伤的病人,不主张早期功能锻炼,否则肩袖损伤可能加重。所以在治疗过程中出现效果不佳,这个时候需要考虑是否合并肩袖损伤等情况了,如果得到证实就可以选择关节镜治疗。

市六院提醒:肩关节疼痛的患者应及时前往医院请专业医师来判断,以便尽快明确诊断,避免将肩袖损伤误当成肩周炎,导致越治越伤。

通讯员**张燕** 记者**冯启榕**

南通首批“快乐8”试点站点出炉 启东60家福彩投注站入选

晚报讯 记者昨天从市福彩中心了解到,经站点申请、机构审核,启东“32060802”等60家福彩投注站成为南通首批“快乐8”试点站。该款游戏将于本月28日上市,开奖时间为每日21时30分。

上周六,市福彩中心在启东专门针对福彩新游戏“快乐8”试点站举办培训会,对所有审核通过的试点站点机主、销售员均进行了业务指导。在玩法上,“快乐8”游戏可从1至80共八十个号码中任意选择一至十个号码进行投注,每一组一个至十个号码的组合

称为一注彩票,每注金额2元。共包括“选一”“选二”“选三”“选四”“选五”“选六”“选七”“选八”“选九”和“选十”10种玩法。

培训会上,市福彩中心详细介绍了“快乐8”游戏试点政策和投注、设奖、开奖具体规则,讲解了游戏上市期间站点激励政策和“购快乐8 送快乐8”赠票活动规则,并指导站点如何结合实际,充分利用站点宣传资源,合理布置宣传元素,正确营销话术,做到手勤、嘴勤、脑勤,让更多的市民了解这款新游戏,打响游戏知名度。

记者**李彤** 通讯员**吕欣晨**

南通中山骨科医院
上海疼痛专科医联体合作单位

第二届中山疼痛月

0元! 你的痛我能懂

挂上海疼痛专家号

10月17日、24日上海疼痛医联体专家义诊

熊源长 10月17日

博士、主任医师、教授、博士生导师。长海医院麻醉学部主任、临床疼痛中心主任。中国医师学会疼痛医师学会常委、中国康复医学会疼痛康复专业委员会副主任委员、上海医学会疼痛专业委员会主任委员。从事临床麻醉及疼痛诊疗工作三十余年,擅长危重病患者的麻醉与围手术期处理。在颈椎病、腰腿痛、骨关节疼痛、神经病理性疼痛和癌性疼痛等方面积累了较丰富的经验。曾获军队医疗成果二等奖四项、军队科技进步三等奖一项、上海市科学技术三等奖一项、国际疼痛学会颁发的杰出贡献奖一项。2018年荣获第二届“国之名医”荣誉称号。

陈辉 10月17日

医学博士、副主任医师。现为同济大学附属上海市第四人民医院疼痛科主任、学科带头人、中国康复医学会疼痛康复专业委员会青年委员、中华医学会上海疼痛学专科分会青年委员、头面痛学组秘书。专业擅长:颈椎病、腰椎间盘突出症、三叉神经痛、带状疱疹神经痛、下肢动脉闭塞性神经痛、癌痛等疼痛性疾病的微创介入治疗。以第一作者发表SCI论文6篇、中文核心期刊20余篇;主持上海市卫计委科研基金1项、副主译疼痛学专著1部、参编专著和教材10部。

黄雪花 10月24日

上海交通大学医学院附属新华医院疼痛科医生。一直从事临床麻醉、疼痛工作,熟练掌握脊柱源性疼痛、神经病理痛、内脏痛、晚期癌痛等在X光引导下内镜及神经阻滞治疗。掌握埋入式泵、脊髓电刺激等微创治疗技术。在核心期刊发表论著10余篇、SCI共20余篇,负责及参入国自然、上海市科委、全国多中心课题4项。上海市康复学会疼痛康复学分会成员,中华中医药骨微创新专家委员会委员。

李浪平 10月24日

上海交通大学医学院医学硕士、上海交通大学法学院法律硕士、海军军医大学医学博士、美国 Mayo Clinic 博士后。上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院麻醉科疼痛门诊副主任医师、中华医学会微创镇痛学组委员、中国康复医学会疼痛康复专业委员会青年委员、上海市医学会疼痛学分会青年委员、上海市中医药学会针刀分会委员、上海市黄浦区卫生计生系统骨干人才。主持上海市科研项目5项、发表SCI论文及中文核心期刊多篇。

义诊咨询

89120120

地址:南通市崇川区江海大道901号
路线:乘11路或73路至中山骨科医院站

扫一扫约专家