

疫情期间,我市市场监督管理部门抓防疫、强保供、促民需,共建共享良好的消费环境——

“开关”之中鉴担当

融媒体记者 范存娟 黄燕鸣

一场突如其来的新冠肺炎疫情,影响了人们正常的生产生活。而疫情之下,众多生产生活保障类经营场所何时停业,又何时恢复营业是对政府治理体系和风险防控能力的直接考验。

日前,一辆满载鱼苗的农用卡车开进了合作镇无畏村,龚花、陆平等近20位村民争先恐后地赶来,领取由明泓保洁公司无偿发放的草鱼苗。截至目前,我市先后7次下发了7批经营场所恢复营业的通知。而在第一批获准恢复营业的经营场所中,涉农经营单位就率先在列。明泓保洁公司已忙活了好些日子。

这一幕,发生在我市对经营场所分类把控、严格监管、适时有序恢复营业的大背景下。而正是这一幕幕,使疫情对我

市人民群众生产生活的影响大幅度降低,经济社会发展步入了正轨。

关得早,但不搞“一刀切”

这个春节,汇龙镇鹤群村的顾健健难得清闲。经营“餐饮一条龙”生意的他,本来节假日是最忙的时段,年前他已接下了从正月初二至初八共100桌的订单。而正月初一,他接到村里的通知,暂停营业。

在市区经营药房的顾建涛,这个春节却没有休息,每天开门营业。

无论是“餐饮一条龙”的暂停,还是药房的照常营业,都是我市在应对疫情时的重要抉择。省启动突发公共卫生事件I级响应后,我市2月3日发出通告,当日起,全市除农贸市场、超市及

群众生活必需之外的经营场所一律暂停营业。而在此之前,相关管控措施已经实施:1月23日晚前,全市52个活禽交易场所全部关停;1月25日,劝阻宾馆、饭店、农庄各类大型聚餐活动,836家餐饮场所共取消宴席3543桌;截至2月2日,累计劝阻农村集体聚餐24175桌,与所有乡厨签订承诺书并封存灶具661套……一串串看似冰冷的数字背后,却是一颗颗“定心丸”。

“当时,疫情防控形势严峻,关停、劝阻人员聚集的场所、活动也是因势而动。”市场监督管理局局长王振宇说。

关得早,不等于“一刀切”。我市作出决定,与人民群众生活息息相关的农贸市场、超市、药店、加油站、粮油店等照常营业,但在营业时间上作了调整,防控措施也格外加强。家住汇龙镇城东村的小

朱刚怀孕不久,晚上想吃肯德基,她试着在手机上了餐,没想到半个小时后外卖员就无接触配送到了指定地点。

放得活,坚持有序逐步

2月20日,近海镇一乡村五金店恢复营业。为防止顾客在店内停留时间过长,店老板特意在门口摆放了一张临时柜台,顾客购物无需进店,所购物品由店主取出递交。

在市区长兴街做百货生意的郁菊红当天一早也开门营业了。(下转第3版)



我市清理取缔非法船舶加强水上安全综合整治工作

提升水上安全保障水平

本报讯 3月6日上午,全市清理取缔非法船舶加强水上安全综合整治工作部署会召开。市领导杨万平、袁圣菊、唐海兵、高广军、余德华、杨斌出席会议。

为切实加强我市沿海沿江及内河水域安全管理,消除水上安全隐患,保障人民的生命和财产安全,促进全市水上安全形势持续稳定好转,根据有关法律法规的规定,决定在全市范围内集中开展以水上交通、渔业捕捞、水产养殖、水上作业等为主要内容的水上安全综合整治。

整治范围包括,全市范围内航行或停靠的非法船舶(未履行审批手续、非法建造、改装、购买的船舶;无船名号、无船舶籍、无船舶证书的“三无”船舶;无相关作业许可的船舶,包括但不限于渔业船舶摩托艇、趸船、浮子筏、自备艇筏等);重点清理和取缔非法快艇,打击从事水上交通运输、旅游观光、休闲垂钓、水产运销非法载客、自备交通、走私偷渡等行为的非法船舶。本次综合整治工作共分为宣传发动(2月28日至3月5日)、调查摸底(3月6日至3月10日)、集中整治(3月11日至3月底)和总结巩固(4月1日起)四个阶段。(融媒体记者 陈天灵 丁路健)

南通市政府公布2019年度市长质量奖名单

启东建筑集团榜上有名

本报讯 3月5日,南通市政府公布2019年度南通市市长质量奖和市长质量奖提名奖获奖企业名单。授予南通海星电子股份有限公司、南通海汇科技发展有限公司、启东建筑集团有限公司3家企业“2019年度南通市市长质量奖”,授予南通国盛智能科技有限公司股份有限公司、四方科技集团股份有限公司2家企业“2019年度南通市市长质量奖提名奖”。

启东建筑集团有限公司是一家以建筑施工为主业,集房地产开发、建筑装饰、建筑机械制造、装配式建筑生产、宾馆酒店业于一体的综合型现代企业集团。近年来,启东建筑集团聚焦高质量发展,聚力精细化管理,积极调整经营思路,主动适应经济新常态,市场布局不断优化,经营领域不断延伸,转型升级有序推进,整体呈现了质效并举以质为先、持续健康快速发展的良好态势。公司积极实施卓越绩效管理,拥有江苏省企业技术中心、BIM技术中心,与陕西科技大学合作成立纳米建材研发基地,与同济大学合作成立装配式住宅设计研发基地,与上海交通大学合作组建了装配式建筑联合实验室。近三年,获国家级优质工程2项、省级优质工程17项,专利40余项,国家级QC成果7项,省级以上的工法近20项,主导及参与编制标准和图集2项。(融媒体记者 范存娟)

市委巡察机构“督查+服务”助力复工复产

下沉一线扛起政治责任

本报讯 3月1日上午10时,“龙湾温泉小镇”项目如期开工建设,顺利打下第一根桩。2月26日,市委巡察机构企业复工复产专项督查组在走访过程中获知,落户江海产业园的长泰唐韵龙湾文旅综合开发项目的核心项目“龙湾温泉小镇”拟定3月1日开工建设。由于受疫情影响,项目现场临时用电工程赶不上进度。督查组第一时间会同江海产业园管委会,协调督促供电部门加快施工进度,利用晚上和休息日时间加班加点铺设临时用电线路,督查组全程做好跟踪服务工作。经过多天的紧张施工,在项目开工的前晚,项目现场临时用电正式接通。

连日来,市委巡察机构企业复工复产专项督查组对全市企业复工复产和重大项目开工复工情况开展巡回督查,围绕各区镇、部门是否为企业和重点项目复工提供优质服务,复工企业和项目是否做好疫情防控,在复工复产过程中遇到哪些困难等方面开展监督检查。坚持监督检查既是督查,也是服务的理念,立足“监督的再监督”职能定位,推动企业复工复产和重大项目复工开工。截至3月5日,督查组共走访企业89家,深入重点项目现场32次,督查职能部门19个,发现各类问题28个,现场督促整改22个,帮助企业解决实际困难8次。(通讯员 严颖超 施伟)



最美的祝福送给她

为纪念第110个“三八”国际妇女节,连日来,我市社会各界广泛开展形式多样的庆祝活动,致敬最美巾帼奋斗者,送上最诚挚的节日祝福。

①②市妇联主席朱咏梅带队慰问医护人员、巾帼志愿者、三八红旗手等,为她们送上鲜花、口罩、慰问金等。

③3月6日,由新湖·海上明珠公益支持的“看见春天 感谢有你”郁金香送祝福活动温情启幕,10000株鲜花送给一线公安民警、社区干部、媒体工作者等。

融媒体记者 钱伶俐 王海兵摄



瓜苗移栽抢农时

本报讯 “这两天进行西瓜苗移栽,大概一个星期能完成50亩的移栽。不出意外的话,预计总产量可达40万斤。”3月2日,北新镇双仙村的田头一派忙碌景象。

采摘、挑拣、装盒……在双仙村草莓种植基地,工人们正熟练地进行“一条龙”作业。基地承包人刘渠法说:“因为疫情,客户通过电话和微信下单,对于那些想要上门购买的,我们也劝说他们

在‘线上’接洽。”这几天,基地通过“零接触”的方式已和上海、苏州等地签订了包销协议。“协议中,他们承诺有多少产品就收购多少。现在不仅我自己的草莓有了销路,还帮助其他村的草莓种植户找到了‘婆家’。”刘渠法告诉记者。

刘渠法在双仙村种植草莓已有7年时间,种植面积不断扩大,今年面积已达40多亩,预计亩产草莓300多斤,平均亩

销售收入有望可达3万多元。“照此推算,一年四五万纯收入该是妥妥的。”刘渠法难掩内心的喜悦,“如果看到还有合适的机会,我还要扩大种植规模,增加种植品种。”

在西瓜种植基地,基地承包人徐佩青正忙着移栽西瓜苗。徐佩青介绍,他今年承包了50多亩地种植大棚西瓜,现在西瓜苗长势良好,正值移栽时节,由于受疫情影响,原先年前答应好来这里打工

的外地人一时也过不来,这么多的瓜苗就要移栽了,人手成了大问题。为此,双仙村立即组织所有村干部,动员本地村民帮助移栽。

双仙村党总支书记沙忠美介绍,为使春耕备耕工作不受影响,村里已经提前做了许多“功课”,做好农资供应、农机作业等多种社会化服务,畅通种子、化肥、农药等农业生产物供应运输渠道。同时,在年前还预约了市镇农技员,来地头进行农技辅导。“农技员就像及时雨,为农民送种子、送化肥、送技术,更是送来了信心。”沙忠美说。

(融媒体记者 陈晓娟)

水美乡村绿化忙

本报讯 早春三月,草长莺飞间,又迎来植树好时节。“省级水美乡村”海复镇均里村,绿化建设热火朝天。年初筹划的河坡绿化增植、道路绿化的提档升级,正在紧锣密鼓推进中。

3月6日下午,均里村东岗南横河,挖机正在紧张施工,修建河道护坡。村党总支书记黄新忠介绍,类似这样的岸

坡,全村还有4条河道约8000米长,计划栽种红叶石楠6500棵。另3条已建成的广玉兰河坡林带,通过专人长效管护,已成为均里一景。

在均里村能新路,记者看到一拨村民在对一长溜球形红叶石楠作整体“搬运”。负责此项工作的退休村干部张礼兵介绍,村里今年要对3条路路进行农路提档升级,在两侧铺设沿石的基础

上,再重新进行道路的高标准绿化,以实现“道路更宽敞,绿化又美化”的新农村建设目标。

绿化建设是均里村的一张亮丽名片。近年来,村“两委”班子坚持“绿色发展、生态优先”的理念,一手抓小型水利、农路建设,一手抓绿化的科学布局,合理配套,并取得显著成效。全村河道疏浚率100%;绿化面

积1200亩,占总耕地面积三分之一。林木评估价值已达800多万元。2016年以来,均里村先后获评“省级水美乡村”、“南通市绿化示范村”。均里村水清鱼跃、岸绿景美的良好生态环境,曾吸引数以千计的兄弟乡村人士观摩学习。

(融媒体记者 范存娟 朱裕玲 通讯员 杨谷森)



科学统筹两手抓 奋力夺取双胜利

部分疫苗有望4月进入临床研究



3月6日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍科技研发攻关最新进展情况。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,除湖北以外,其他省份新增确诊病例17例,新增疑似病例59例,新增死亡病例1例,重症病例减少15例。17例新增确诊病例中16例为境外输入病例,提示这方面风险正在逐步升高。

“我们对疫情的警惕性和防控要求不能降低,还要继续深化疫情防控国际合作,及时与世卫组织和有关国家分享信息和经验,携手抗击疫情。”科技部社会发展科技司司长吴远彬在会上介绍,

科研工作取得了积极成效,新冠疫情可诊、可治、可防的态势基本形成。他表示,目前全国疫情发展态势持续向好,但依然是疫情防控关键时期,也是科研攻关的关键阶段。

在现场,科技部生物中心副主任孙燕荣说,磷酸氯喹已经成为临床救治用药,中医药和中西医结合在临床救治中发挥了重要作用,法匹拉韦正在武汉开展大规模临床研究。孙燕荣表示,托珠单抗是在第七版进入到诊疗方案的,另外,恢复期血浆治疗也取得了积极进展,无论是在采浆方面还是救治方面都是大幅度提升。目前,干细胞治疗的临床研究在

北京和哈尔滨多家医院进行,临床初步显示安全、有效。受科研攻关组支持的多支团队已经抵达武汉,将继续扩大临床应用,救治更多患者。

疫苗什么时候能用上?国家卫生健康委科技发展中心主任郑忠伟说,新冠疫情发生后,科研攻关组专门设立了疫苗研发专班。第一批筛选了八家机构确立了九项任务,沿着五条技术路线推进疫苗攻关工作。目前的五条技术路线都是按照我们的预期稳步推进的。“按照这样的预期,预计在4月份,根据国家有关法律法规的规定,部分疫苗有望能够进入临床研究或者应急使用。当然大家知道,新冠病毒是一个新病毒,我们对它的认识、探索还有一个过程。同样,疫苗的研发也要在探索和深化的过程中逐步地解决一些问题。”他表示。

应急体制下的疫苗研发如何保证安全?郑忠伟回应称,常态化所有的研发过程是串联的。“整个研发过程中,参加的机构包括研发单位、实验动物单位、药品检定和药品审评单位。这一次在研发单位的环节,采取了合理并联。”

郑忠伟表示,研发单位不计成本地进

行了一些研发用品的备份,并且集中大量优势力量,把可并联的这部分进行合理并联,有效地推进了研发进度。“国家特别强调要求科研攻关单位不算经济收益账,只算人民健康账,而且给予了专项资金的保障,还作出了未来疫苗储备制度建设的承诺。这也是我们举国体制在应急状态下,在科研攻关的一次有效实践。”

郑忠伟说,目前所有疫苗的研究都是按照科学、规范和标准的每一个环节推进的。“这里可以明确告诉大家,我们所有研发流程都是在法律框架下,科学、规范、按技术要求推进的。我们努力的方向就是在保证安全有效的前提下,使我国的新冠肺炎疫苗早日成功上市。”

针对公众所关心的病毒是否出现变异,是否影响疫苗研发的问题,中国科学院副秘书长、中国科学院院士周琪说,在病毒变异过程里面,需要更多的案例,也需要更多深入研究。“目前在中国,针对病毒的变异和疫苗研发有统一部署,而且我们看到的病毒变异并没有影响到药物研发、抗体制备和疫苗制备。我们正在积极地观测病毒变异程度,而且积极地布局科研项目。”(北京青年报)

“开关”之中 鉴担当

(上接第1版)“企业复工后,很多老客户一直催我送货,今天终于可以开门了!”郁菊红说。

五金店、日用百货店都在市第一批恢复营业的经营场所范围内。此前,全市已有3批经营场所恢复营业。“经营场所恢复营业的原则是有序逐步放开,对象是生产生活必需、非聚集类低风险行业。”市市场监督管理局党委书记、副局长薛峰介绍。

2月13日,市第一批经营场所恢复营业,包括农资经营门市、水果店、文具店。“春耕春种迫在眉睫,农民很着急。”在市区紫薇路上经营农资店的施惠新说。

随着2月10日后复工潮的到来,我市恢复营业的场所已从满足生活需求转为满足生产生活需求。就在第一批经营场所恢复营业后的第二天,又列出了第二批恢复营业的经营场所,包括劳保用品、车辆维修、农(渔)业机械修理销售门市等。我市是渔业大市,2月18日,疫情期间针对渔船的管控措施结束,当天上午,200多艘渔船启航出海,开启了春节后的第一汛捕捞生产。

2月17日,为满足大型建筑工地复工需要,我市又恢复了黄砂、石子、水泥等基础建材行业经营。2月20日起,全市建筑工地陆续复工。

2月21日,我市除负面清单外的经营场所已全部恢复营业。“负面清单列出的主要是餐饮、影院、农家乐、线下培训机构等人员相对聚集,存在交叉感染风险的经营场所。”王振宇介绍。

管得严,全程毫不松懈

2月13日上午,市市场监督管理局惠萍分局执法人员再次开展巡查,对部分经营场所尤其是已经开门营业场所进行检查。“你们要继续落实防疫措施,一定要对购买退烧、治疗咳嗽药物的市民做好登记。”在本草大药房添茗分店,执法人员详细检查药店落实疫情防控措施的到位情况,并提出相关要求。

每放开一批,巡查压力就增大一分。“虽然恢复营业了,但我们要做到放开不放手、放松不放任,不间断巡查监管力度在不断加大。”薛峰说。

在汇龙镇永阳村一家超市,记者看到,每个村民进超市前都要测量体温是否正常,不戴口罩者会被劝离。超市负责人说,政府工作人员每天都会不定时的巡查,他和店里的员工也一直严格按照防控要求管理门店,比如严禁村民在超市门口聚集;未佩戴口罩或体温异常者一律禁止入内;超市内每天不少于两次全面消毒,每天通风至少3次,每次不少于30分钟等。

在经营场所有序恢复营业前后,对于疫情防控,我市积极做到“有备无患”。所有小区、企业、单位实行封闭式管理,所有村庄实行网格化包保措施;非生活必需的公共场所一律关闭;农贸市场、超市、药店等生活必需的公共场所须合理安排营业时间,定期规范消杀;倡导每户家庭每两天指派1名家庭成员外出采购生活物资;所有单位、个人车辆非经批准,不得用于接送疫情重点地区返启人员;外来人员较多和人流流量较大的区域,执法人员日夜防守,实时监管,防止已关闭的餐饮店反弹开业和人员扎堆活动;开展禁止群体性聚餐联合执法行动;对不听劝阻、违反规定的,依法追究……

在全省率先有序恢复经营场所营业,这彰显着我市对疫情科学精准防控的坚定信心,以及对人民群众生产生活和社会经济积极向好发展的坚强决心。

惊蛰顺肝气,养生防疫情

惊蛰是二十四节气中的第3个节气,今年的惊蛰是3月5日。惊蛰节气的到来,寓意着天气转暖,温度开始回升,而冬季由于气温降低而藏入土中冬眠的动物,也开始慢慢的出来活动了。所以“惊蛰”也被称作是上天以打雷惊醒蛰居动物的日子,而这个时候,我国大部分地区即将进入春耕季节。北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼给出三点关于惊蛰方面的养生建议。

们的情绪随着疫情的变化而跌宕起伏,时而愤怒不已,时而感动落泪。虽然从养生的角度来说,过于激烈的情绪变化对身体健康十分不利,但是对自然界和客观事物进行相应的情感反应,是十分正常的。魏帼认为,不必苛求大家一定要保证稳定而良好的情绪。因为适当的情感发泄对于心理健康也是十分必要的。

榨汁等,来缓解口干舌燥的情况。但是要提醒大家,疫情期间,如果出现咳嗽、发热等情况,还是应该及时就诊,且不可自行在家饮食调养。

合理运动防疫情

随着气温的回暖,春光明媚,风和日丽的气候特点,让很多宅在家里很久的人们蠢蠢欲动。而且随着疫情防控级别的降低,很多地方甚至出现了扎堆喝茶吃饭、登山不戴口罩的景象。虽然我们建议在春天适当的进行一些踏青赏柳、登山赏花的事情,但是目前防疫工作仍然还在继续,所以请按耐住躁动的内心,可在家



进行一些有氧操的锻炼,以顺应生机勃勃的春季升发之象。如果自己所在的小区没有疫情的话,可以带好口罩,在小区里适当散散步,使自己亲近一会儿春季的大自然,但仍要注意,尽量避免去人多拥挤的地方。

(人民健康网)

饮食调养缓咽干

惊蛰时节,万物复苏,气温回升较快,但仍有乍暖还寒的时候,所以日常除了注意防寒保暖之外,还要注意因外界气候原因导致口干舌燥、外感咳嗽的情况出现。所以民间有惊蛰吃梨的习俗,梨味甘,性凉,可以生津止渴,润肺止咳。所以在惊蛰时节,可以生食梨,或者蒸、煮、

情感疏泻顺肝气

中医认为春季五行属木,与肝相应,而肝主疏泄,不喜抑郁而喜调达。所以春季养生要注意保持乐观的心态,做到心胸开阔,愉悦自然,不要暴怒或悲伤抑郁。今年冬春交接之时因为有了疫情,我

天天上网课,如何保护眼睛?

受新冠肺炎疫情的影响,学校给孩子们提供了网络课堂,家长们一方面感到欣慰,另一方面也担心孩子长期对着电脑,近视度数可能会加深。中山大学中山眼科中心屈光与低视力科主任杨晓教授指出,远程教学模式会导致儿童和青少年学习模式和用眼习惯发生改变,家长应重视对孩子们视觉健康的保护工作,提前做好防控。

警惕:开学或迎来配镜高峰

连日来,随着寒假时间的延长,居家远程学习模式的铺开,孩子视觉健康成为了家长们焦虑的问题。“我的孩子一天到晚都盯着屏幕,这近视度蹭蹭蹭往上涨怎么办?”“要不要换台大屏幕电脑或者买防蓝光眼镜,这方法有没有效果?”……

针对家长们的焦虑,杨晓介绍,最近不少家长咨询相关问题,常见有:间歇性外斜视;视近不能持久、眼痛等视疲劳表现。杨晓介绍,随着孩子们居家学习时间拉长,有的孩子上完网课课后手机、电视屏幕不停歇,过度用眼可能会导致眼健康不良,例如近视加深或视疲劳,以及眼干等视频终端综合征,主要表现为:眼酸眼

胀,眼干,眼红,刺痛,看近太久后看远模糊,有些甚至出现头痛等,这些都是视疲劳的表现,有些是属于双眼视调节和集合的问题。

防控:居家学习要做好预防

专家提醒,在居家远程学习期间,家长应引导孩子培养良好的用眼习惯,及时纠正错误的学习姿势,并可从光线、用眼时间、运动等方面做好近视防控工作。

在网上课时,显示器屏幕的中心和双眼平齐。眼睛与屏幕的距离应保持在45~65厘米之间。“建议眼睛离显示屏的距离越远越好,可将手机内容投影到电视机上播放,有条件的家庭,可参考学校教学,采用投影仪替代电子屏幕,要注意显示屏与外部光亮度需接近。”此外,显示视标的大小需适中,不要太小,如视角太小,越需要专注,越不敢眨眼,太大则影响视野范围。

读书写字的过程中,正确的姿势很重要。学习时选择合适的桌椅高度,保证正确的读写坐姿,做到“三个一”:一尺一拳一寸,即眼睛与书本距离应约为1尺(33cm)、胸前与课桌距离应约为1拳

(6~7cm)、握笔的手指与笔尖距离应约为1寸(约3cm)。

家长需注意的是,学习的光线也很重要。如果是白天,建议将写字台搬到有自然光的场所,光线充足的阳台和窗户旁是非常好的选择,可以远眺,也可以在那里看书写字。但要避免阳光直射书本或眼睛。夜间使用台灯时,灯光亮度要以眼睛直视时觉得不刺眼为宜。台灯放置位置需正确,台灯光线从写字的手写斜前方射入。如右利手的,台灯应放在左前方,避免写字时手影遮挡光线。此外,使用台灯时,房间里大灯也应该开着。

调整:网课时间掌握“30/10”原则

杨晓表示,学生们在学校教室的学习,通常是40/10,即40分钟课程搭配10分钟休息时间,但是网课由于显示屏为电子屏,且距离太近,所以建议调整为30/10,即学习30分钟,休息10分钟。

在居家护眼的举措中,可考虑眼保健操和运动相结合。眼保健操务必保证洗干净手后再做,做完再洗手。

“在家里也要坚持利用各种条件进行适度的体育锻炼,比如在阳台跳绳、仰

卧起坐、跑步机跑步,从而达到和户外活动类似的预防近视效果或强身健体的作用。”杨晓提醒。

提醒:有以下症状应及时就医

当孩子眼睛不舒服时,家长们时常感到手足无措,是用眼过度还是眼睛出了问题,在疫情期间是否应该带他去就诊?

杨晓表示,判断是否立即就诊最重要的关键词是:短期明显视力下降;短期明显眼痛;眼外伤。具体的症状表现为:伴有视力明显下降的眼红;突发明显眼痛、眼红、头痛;突然发生的或短期加重的明显视力下降;突发的看东西有持续的遮挡感;眼部外伤(轻微的眼皮擦伤,无视力下降的碰伤等可先在家观察);异物进眼等,如有以上症状,家长应尽快带孩子就诊。

如果只是眼疲劳,如出现眼部干涩或眼痒症状,不一定要马上用眼药水,可用以下方式改善眼疲劳,如注意不要揉眼,眼干可适当热敷,如平时有眼部过敏史,出现眼痒可适当使用冷敷,如合并其他眼部不适,如分泌物增多等,仍需及时就诊。(广州日报)

晚九点后不宜艾灸

白天忙于工作,晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神,这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。

《素问·生气通天论》中记载:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”这句话的意思是说,阳气早上生发,中午最盛,晚上潜藏。晚上艾灸,就是在阳气潜藏时,又重新唤醒阳气。夜晚是阴气愈来愈盛之时,长时间晚上艾灸,不仅是在不恰当的时候开发阳气,同时还易伤阴。

晚上9~11点为“亥时”,也称“人定”。“人定”即“人静”的意思,提醒人们夜已深了,应该停止活动,安心睡眠。同时,亥时三焦经当令,三焦具有疏通水道、运行气血的功能。亥时入眠,三焦经气血充足,其功能得以充分发挥,百脉皆能得到濡养,五脏安和。即使这个时候没有进入睡眠状态,也应该平心静气,让自己安静下来。

艾灸最好上午进行,如果条件达不到,只能在晚上做,最晚不超过9点,以免伤阴伤神。(生命时报)

蹲跳爬行灵活大脑

锻炼对身体有好处,且在预防老年痴呆症等神经退行性疾病方面发挥了很大作用。脑训练法创建者迈克尔·格维斯建议,为了增强大脑功能和活力,同时减轻对关节的冲击力,平时可按顺序练习以下四个动作,每个动作之间休息30~60秒。

水平方向的重量转移。双脚分开站立,两脚间距60~90厘米,脚趾略微向外分开;双手叉腰;右脚向外迈一步,将身体重量向右移动,膝盖稍微弯曲,左腿伸直;右臂高举过头顶,收回右臂,双臂侧平举;左臂高举过头顶;返回起始位置,换身体另一侧做同样的动作;共做一分钟。

前臂平板支撑式。双膝和双肘支撑地面,肘关节位于双肩正下方;用力收缩核心肌群,将膝盖抬高地面,让身体从肩膀到脚踝呈一直线;保持此姿势30秒,待体力逐渐增强后,延长到2分钟。

蹲跳。双脚分开站立,与臀同宽,双臂放于体侧;双膝弯曲,大腿与小腿呈45度角;然后向上跃起,双臂举过头顶,呈V字型;落地后重复做上述动作,共做一分钟。

鸟犬式爬行。双手和双膝支撑地面,腕关节位于肩膀正下方,膝盖位于髋部正下方;左臂向前伸直,与肩平行,右腿向后伸直,与臀平行;保持此姿势不动,做3次深呼吸;然后向右前方爬行2~3次;换身体另一侧做同样的动作。(生命时报)



学雷锋

启东志愿者在行动

“江海蓝”启东市小动物保护协会:关爱防疫一线医护人员,我们给你送热饭

