我区积极推进儿童青少年“正脊行动”

■记者 盛凤琴 通讯员 洪斐 王洁

今年,我省把“儿童青少年脊柱健康筛查”工作纳入浙江省政府民生实事项目重点推进。为了更好守护青少年的脊梁柱,我区在5月份全面推进儿童青少年“脊柱筛查”工作。目前,全区已经完成146所学校的筛查,累计筛查8.6万余名学生,完成率102.68%,脊柱健康率97.75%。

区中医院儿童骨科主任、脊柱侧凸中心主任庄伟表示,青少年时期的脊柱侧弯是可以通过体态矫正、核心力量训练以及相关运动疗法等早期干预延缓甚至阻断侧弯的进展。

区中医院首期青少年体态健康夏令营开班

“医生,我女儿脊柱侧弯角度17度,通过体态训练能缓解吗?”“医生,孩子坐没坐姿,站没站姿,小小年纪背就驼了,怎么办啊?”

7月3日,区中医院青少年体态健康夏令营第一期开班。一大早,在医院5号楼4楼青少年脊柱侧凸专病中心就围满了孩子和家长,10余名孩子和家长焦急地向医生咨询自家孩子的情况。

活动现场,一位前来参加夏令营的家长说:“我女儿脊柱侧弯是在她和她爸爸做游戏的时候发现的,当时我就觉得怎么背看起来是弯的,也有高低肩,赶紧去医院就医,当时医生说侧弯角度不大,观察为主,也没有做什么治疗。这次在学校的筛查中孩子检查出来侧弯角度较大,需要佩戴矫正支具进行矫正治疗,暑假特意来参加脊柱矫正夏令营,希望通过一段时间的体态训练能有所改善。”

据悉,此次“青少年体态健康夏令营”公益活动,主要针对在前期筛查中“阳”性的患儿,通过系统化的专业训练,矫正孩子们的不良体态,为脊柱健康“保驾护航”,预计将开展4期,近50名患者受益。

两种自检方式及时发现及时纠正

目前,我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万,并且还在以每年30万人左右的速度递增。继肥胖、近视之后,脊柱侧弯已经成了危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。

儿童青少年正处于生长发育高峰期,脊柱弯曲异常等问题又具有隐蔽性、潜伏性、延后性等特点,如未及时发现和干预,可能加速发展引发严重脊柱畸形,从而影响身心健康和生长发育,严重者还可能影响心肺功能,带来终身的疾痛。因此,开展脊柱弯曲异常的早期筛查、早期干预,对于促进儿童青少年的健康成长意义深远。

为此,我区积极跟进儿童青少年“正脊行动”,将按照全省的统一部署,用两年时间对义务段学生进行一次普查,此后建立相对固定的筛查机制。即在2023年、2024年,连续对义务段1、3、5、7、9年级的学生开展普查,从2025年开始,每年定向抽取小学4年级、初中2年级的学生开展常态化筛查监测。

对此,庄伟说:“在此次儿童青少年脊柱健康筛查中,我们发现,有不少学生存在姿态不良、脊柱前后弯曲、脊柱侧弯等脊柱健康潜在风险,特别是中学生的姿态不良及脊柱侧弯的发生率明显高于小学生。值得注意的是,大部分青少年都可以通过体态矫正、核心力量训练以及相关运动疗法等早期干预延缓甚至阻断侧弯的进展。”

家长如何能够及时发现?

一、目测法观察:自然站姿,放松肩颈背部肌肉,从背面观察,注意头部是否在正中,双肩是否等高,肩胛骨是否等高,一侧腰部是否出现褶皱、骨盆是否倾斜等。

二、前屈试验法观察:受检者在光线明亮处,暴露脊背背向检查者,直膝合足,自然站立,双臂伸直合掌,肩胛骨自然下垂,紧贴胸壁,缓慢向前弯腰至90度左右,双手合掌逐渐至于双膝前,检查脊柱是否呈现一条直线,背部是否等高、是否有剃刀背畸形。

庄伟表示,青少年脊柱侧弯原因不明,很难做到病因预防,但长期不良的坐姿和站姿肯定会引起腰背部疼痛和姿态异常,所以在日常生活中,大家要保持良好的生活习惯,切忌跷二郎腿,扭着坐,歪着坐,切忌单腿站立,避免长时间背单肩包等。生活中可以做一些运动,如跑步、跳绳、游泳、打篮球、拉单杠、骑单车等。

扫一扫二维码查看更多内容

龙舟竞渡 祈福平安

昨日是农历五月廿二,新塘街道2023年曹娥孝善文化节开幕式在知章公园热闹启动,演绎民俗风采,弘扬孝善文化。图为黄、青、金三条彩龙舟竞渡,祈福国泰民安。 记者 范方斌 摄

萧山体育中心场馆群举办迎亚运集体生日会

本报讯(记者 童宇倩 通讯员 沈华锋) 伴随着众人的目光,一块寓意足球联赛的矩形蛋糕,被缓缓推入体育场中,上面栩栩如生地刻画着运动员、足球、奖杯等形象,写着“萧山体育中心场馆群集体生日”。随后,场内一百余名工作人员和志愿者为寿星们唱响了生日歌。

这是日前在萧山体育中心场馆群举行的亚运集体生日会。7月1日—5日,“韵味杭州”中国足协全国青年足球联赛(U19)在萧山体育中心场馆群举行。此次联赛期间,场馆群共有15位团队运行人员和24位“小青荷”迎来了新的一岁。为此,场馆群特意为本月的寿星们举办了一场意义深刻的亚运集体生日会。

生日会上宣读了本月的生日名单,为寿星们发放了生日贺卡。特殊设计的亚运蛋糕、精心制作的大屏幕投屏、来自各个领域的祝福视频等为他们的亚运记忆添上了温暖难忘的一笔。“希望通过亚运会志愿服务,磨炼自己的能力,提高自身素质,为青春留下浓墨重彩的一笔。”一名“小青荷”分享了自己的生日愿望。

为确保本次比赛顺利进行,场馆群运行团队和志愿者们在赛场各个角落履行各自的使命,为赛会注入了无限活力和精彩。本次生日会也是为了向他们这些天的辛勤付出表示衷心感谢,进一步凝聚团队力量、保障激励并有序推进赛事服务工作。

萧山体育中心场馆群相关负责人表示,“这段时间以来,亚运会测试赛的顺利开展离不开大家的共同努力,希望寿星们在未来的工作与生活中永远热烈灿烂,永远都有精力奔向远方,天真烂漫,以乐观的心态来拥抱生活;永不落俗,以充满温柔又不失坚硬的意志来成为更好的自己。”

足球联赛已落下帷幕,但亚运的脚步越来越近。一场精彩的体育盛会背后,离不开每一位参与者倾情奉献、辛勤付出,全体团队运行人员和志愿者们将以饱满的服务热情、昂扬的工作姿态、优良的工作作风全身心投入到亚运会的赛事工作和服务中去。

我区召开亚运专项应急保障工作会议

本报讯(首席记者 黄婷 通讯员 盛振刚) 为加强亚运各场馆运行团队与属地的应急联动配合,进一步推进落实亚运会、亚残运会各项应急保障工作,日前,我区召开亚运专项应急保障工作会议。13个在萧亚运场馆运行团队、10个涉亚运专项预案牵头部门和5个亚运场馆所在镇街相关工作负责人参加了会议。

会上,各单位汇报了亚运专项应急预案编制情况、应急演练开展情况及需协调解决的事项。区亚运公共安全工作部对相关问题进行了现场协调,介绍了本次会议的背景和全区亚运应急保障工作总体进展。

会议要求,思想上要再重视。各部门、各镇街、各场馆应急工作人员要坚持安全至上,强化风险意识,突出问题导向,以更高标准落实落细亚运筹备各项应急处置准备工作,确保万无一失。联系上要再密切。要以这次会议为契机,建立部门、属地、场馆三方人员联络清单,便于信息共享、情况互通、资源互补,积极主动做好各项准备工作。行动上要再发力。要对照职能分工,进一步完善各类应急预案,制定演练计划,采取桌面推演、专项演练、全要素全流程满负荷测试演练等方式,组织应急预案演练,查找问题补齐短板。督导上要再加强。场馆侧要加强内部统筹,主动沟通协调,把工作做细做实;属地镇街要加强与场馆的对接,关注火、电、水、气等重点领域和重点部位的隐患排查;各部门要做好本领域应急准备,加强对镇街、场馆的指导帮带,推动各项应急保障工作走实走深。

《野马尘埃——赵跃鹏国画作品展》在萧开幕

本报讯(文/摄 记者 何可人) 近日,《野马尘埃——赵跃鹏国画作品展》在跨湖桥遗址博物馆开幕。由浙江画院专职画师赵跃鹏精心创作的118幅作品,让观众“行走”于一个平静诗意世界的同时,窥见一颗真实的灵魂。

此次展览是跨湖桥遗址博物馆推出的“湘湖美——中国书画名家邀请展”系列活动之一。展览展出的赵跃鹏的作品包括《近水》《云泽》《景观》系列、《鱼虫册》《人物小品》和山水画组屏等。在这些作品中,赵跃鹏将他细致入微的观察淋漓尽致地落到画面之中,自然时令的转化,稍纵即逝的瞬间,兽走禽飞的迅捷,工致中见灵动,严谨中现随机,空灵透彻。

赵跃鹏的水墨山水,以淡墨氤氲著称,看似轻描淡写,却是精妙传神,呈现出了生活与自然的大气象。观者在看展过程中,可细细品味“和而不同、小中见大”的意境。

开幕式上,赵跃鹏还向跨湖桥遗址博物馆捐赠了画作。展览将持续至7月16日,感兴趣的市民可前往免费观赏。

学英语 迎亚运 电话篇③ 餐厅订位

(Mary与工作人员的通话)

Client:Good morning, this is Xianghu Jinglu Restaurant. May I help you?

工作人员:早上好,湘湖境庐餐厅。请问我能为您做些什么?

Mary:Good morning, I'd like to book a table.

玛丽:早上好,我想订个位子。

Client:Certainly, madam. When would you like the booking?

工作人员:好的,女士。请问您几号用餐?

Mary:On 27th, this Sunday.

玛丽:27号,这个星期天。

Client:OK. And for how many people?

工作人员:好的。请问几位?

Mary:For two, me and my friend.

玛丽:2位,我和我朋友。

Client:May I have your name, please?

工作人员:请问您的姓名是?

Mary:My name is Mary Smith.

玛丽:我叫玛丽·史密斯。

Client:Thank you, Miss Smith. And what time is it for?

工作人员:谢谢,史密斯小姐。您二位什么时候到餐厅?

Mary:Half past six in the evening, I think.

玛丽:傍晚6点半左右。

Client:May I have your phone number, please?

工作人员:请问您的电话号码是?

Mary:Sure, 13512356723.

玛丽:13512356723。

Client:So, that's a table for two at half past six on Sunday evening the 27th in the name of Mary Smith.

工作人员:您预订了本月27日星期天傍晚6点半2个人的位子,对吗?

Mary:That's right.

玛丽:没错。

Client:Thank you, Miss Smith. Goodbye.

工作人员:谢谢,史密斯小姐,再见。

Mary:Bye-bye.

玛丽:再见。

旅游从业人员在提供服务时,如果要确认顾客信息,不建议直接问“What's your name?”或者“What is your phone number?”,类似的问题应当以“May I”开头以示礼貌,比如:

May I help you? 我能为您做点什么吗?

May I have your name, please? 请告诉我您的姓名。

May I have your phone number, please. 请告诉我您的电话号码。

本期文本及语音由浙江旅游职业学院吴洁老师、王依妮、陈鑫玉提供

扫一扫二维码查看更多内容

科普萧山 为美好生活加分 萧山区科学技术协会 宣

酷暑天气 谨防“高温杀手”热射病

近日,一名49岁的北京导游因热射病去世的新闻,引发了公众对热射病的再度关注。随着高温天气的持续,区科协科普讲师团讲师、区中医院杭州南站医疗点负责人叶美燕及时提醒:在酷暑天气出门,切记做好防暑降温,谨防“高温杀手”。

什么是热射病?中暑分为先兆中暑、轻度中暑、中度中暑与重度中暑4个阶段,热射病即重度中暑,是由于人体暴露在高温、高湿环境中,身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40摄氏度,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,如抢救不及时,死亡率高达70%–80%。

热射病通常不是突然发生的,当出现先兆中暑、轻度中暑时,一定要及时加以干预,防止症状持续加重,发展至热射病。这就需要我们了解人体中暑后不同阶段的表现,以便及时采取措施。先兆中暑主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后如果体温升高、出现发热,且没有发生意识改变,则进入了轻度中暑阶段。如不加干预,体温将持续升高,可达40–42摄氏度的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了中、重度中暑阶段。当遭遇最严重的中暑即热射病时,通常表现为合并多脏器功能衰竭。

那么,如何终止中暑进程,避免病情进一步加重呢?一旦发生中暑,要将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣扣,并通过擦拭、冰敷等帮助患者降低体温。降低室内温度的同时,要给患者补充体液,推荐含有淡盐水等含有盐分的液体,补充中暑导致的体液和电解质丢失。简言之,物理降温、降低室温、补水,就可能逆转或终止患者的中暑进程。

降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温(高湿)及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间、避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

一旦周围有人遭遇热射病,急救时要切记三点:

一“移”:迅速将患者转移到通风、阴凉、干爽的地方,头高位平卧,解开衣扣,松开或脱去衣服,以利于患者呼吸和快速散热。

二“敷”:无论使用何种方法,迅速给患者降温。如用湿冷的毛巾或冰袋冷敷患者头部、腋下及大腿根部;将患者浸泡在浴缸的凉水里;用凉水擦拭患者的身体;天气干燥时,将患者裹在凉水浸湿的被单或衣物里用风扇猛吹。

三“送”:在给患者降温的同时,应立即拨打急救电话。与此同时,要注意热射病患者可能会发生肌肉不自主抽搐,要避免其伤害到自己,不要在患者的嘴里放任何东西,不要试图给患者喂水。如果患者发生呕吐,翻转患者的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。