

运动不当易受伤,想做推拿不用担心医生下班

# 市中医院推出中医整脊晚间门诊

京江晚报讯 人到中年的久坐职场人,是脊椎病的“重灾”人群。对于部分脊椎疾病,推拿是比较理想的治疗方式,但奈何上下班时间与医院门诊几乎同步,就诊不方便。记者昨日从市中医院了解到,该院以患者需求为导向,开设中医整脊晚间门诊作为常规门诊的有力补充。而这,也是市中医院从“小事”入手,解决患者看病难题而推出的又一项惠民新举措。

市中医院中医整脊门诊位于医技楼三楼,除法定节假日外,每周三18:00-20:30,由中

师为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等疾病的患者提供包括整脊、推拿、针灸、拔火罐、刮痧等在内的多项中医治疗服务。

“之前,很多患者白天忙于工作没空来看病,实在拖得严重了,就只能请假过来,对患者来说不是很方便。”市中医院推拿科主治医师陈永攀说,现在有了中医整脊晚间门诊,通过延长服务时间,很好地满足上班族的日常就诊需求。此举一经推出,收获无数好评。

“现在颈椎病高发,科室接诊的久坐上班族占比较多,另

外,学生、老年人也不少见。”陈永攀介绍,到该科就诊的患者大多因为脊椎方面的问题,比如颈椎病、腰痛等。“导致这些患者脊椎问题的原因,除了长时间保持单一动作,比如低头玩手机、写作业、画画等之外,随着人们健身意识的提高,因运动不当受伤前来就诊的患者也有上升趋势”。

半个月前,陈永攀接诊了一名42岁的瑜伽爱好者,其主诉腰部和一侧臀部疼痛。在与患者的沟通中,陈永攀了解到,她平时经常久坐,因此喜欢在下班后,通过瑜伽锻炼身体。一次上

课时,由于动作不规范、幅度较大,这位女士扭伤了腰部,被诊断为运动伤、骨盆不正、腰肌劳损。根据患者的情况,陈永攀为其开展针灸、拔火罐、推拿等组合中医治疗,取得了不错的效果。

对于这种越来越普遍的运动伤患者,陈永攀也提出了自己的建议:“运动一定要量力而行,最好在专业人士的指导下进行,不要一味看重强度,自行‘加压’,以免适得其反。一旦运动过程中出现活动受限、身体异常疼痛等症状,务必要到正规医院接受治疗。” (杨冷 景晓轶)

## 我市企业 全省首批通过 国家级标准化 试点项目验收

京江晚报讯 记者近日从省市场监管局获悉,江苏大全凯帆开关股份有限公司(以下简称“大全凯帆”)承担的智能化低压元器件国家高端装备制造业(电工装备)标准化试点项目,全省首批通过国家市场监督管理总局专家考评组的验收。该试点改变了我国无高档次智能电网元器件产品出口的现状。

大全凯帆项目以98分的高分首批通过验收。在项目实施期内,大全凯帆建立了完善的标准体系,涵盖技术标准、管理标准和工作标准总计197项,申请专利33件,所有专利全部转化为标准,标准转化率100%。

通过试点,公司的智能化低压元器件实现年产70万台的生产能力,销售额超过3亿元/年,提升了低压元器件产品的技术性能和水平,提高了中国产品的国际核心竞争力。

大全凯帆的“标准化工作模式”形成工程电气产业高质量发展的“镇江经验”,可复制可推广。 (俞佳融 刘勤)

## 假期虽结束 升温不停歇



京江晚报讯 这个“五一”假期,天气一直很给力。昨天又是阳光灿烂的一天,最高气温再攀新高,达到了28.9℃。

还记得放假前,连续几波冷空气,把气温一下拉回到初春。经过假期休整,气温也回到了5月该有的样子。假期虽然结束,升温却不停歇,再加上今天是立夏节气,气温更是要向着30℃高歌猛进,天气有了初夏的模样,出门要做好防晒工作哦。

随着夏天脚步的临近,水果的品种也渐渐丰富起来。“这几天逛水果店,看到枇杷上市了,不过价格还挺高的,准备等等再尝鲜。”市民吴女士说,天气渐暖,水果品种也越来越多,“还是比较喜欢这个季节的,因为凤梨和西瓜都到了好吃的时候,再过段时间水果品种会更多。”

具体天气预报:5月5日晴到少云,东南风3-4级,气温13℃到29℃;6日晴到多云,气温15℃到29℃;7日白天多云,夜里多云转阴有阵雨或雷雨,气温16℃到28℃。 (单杉)

## 福彩中奖号码

福彩“东方6+1”(第22049期)  
中奖号码:0 0 5 8 6 6 马  
福彩“3D游戏”(第22114期)  
中奖号码:6 2 3  
福彩“15选5”(第22114期)  
中奖号码:2 3 8 10 13

## 体彩中奖号码

体彩“大乐透”(第22049期)  
中奖号码:6 10 20 28 35+1 10  
体彩“排列3”(第22114期)  
中奖号码:9 9 7  
体彩“排列5”(第22114期)  
中奖号码:9 9 7 3 9



为庆祝中国共产主义青年团成立100周年,江苏航院青年学子日前开展与团旗、团徽合影活动,展现航空专业学子建功新时代的青春担当。

赵彦婷 王呈 摄影报道

## 把学生德育教育与课后延时服务有机结合 中山路小学六大主题活动延时又延趣

近日,市中山路小学仁章校区在京口区总工会、区教师发展中心的大力支持下,组织高年级学生开展了“童心美绘、致敬劳动者”主题实践活动。来自学校美术社团的60多位小画家们,在美术教师的指导下,让一只只普普通通的帆布拎包变身一件件艺术品,向广大劳动者致以节日问候。

“我画的是一名医生,在抗击疫情的过程中,医护人员非常辛苦,我要向他们表达自己的感激和崇高的敬意。”活动现场,六(1)班的贺若溪向记者介绍了他的作品。六(5)班的王李涵则告诉记者:“我画的是学校的食堂阿姨,她们的辛勤劳动,为我们的日常学习提供了保障,我要向他们致敬。”

让学生们体会劳动创造美好生活的的光荣与乐趣,养成热爱劳动的优秀品质,是中山路小学把德育教育与课后延时服务有机结合,切实将“双减”新政落地实处的生动写

照。中山路小学党支部书记、校长陶静介绍,经过上个学期的探索与实践,本学期学校的课后延时服务进一步优化与完善,最显著的特点是在延时服务中融入了大量的德育教育内容。学校设计了国防教育系列活动、劳动教育系列活动、爱国爱家乡系列活动、节日节气知识系列活动等六大主题活动,各班级制定了各自的“个性化方案”。这些活动既丰富了课后延时服务的内容,又有效提升了学生们的综合素养,起到了延时又延趣的良好效果。

今年清明节期间,学校推出以“体验传统文化、遥寄致敬英烈”为主题的系列实践活动。在“彩绘风筝遥祭英烈”活动中,学生们献词敬花云祭扫,通过放飞亲手绘制的风筝,缅怀致敬革命先辈;在“制作清明节气文化宣传海报”活动中,学生们学习清明节气相关知

识,设计制作宣传海报,宣传传统节日文化底蕴……

今年“五一”国际劳动节前夕,学校又深入开展了劳动教育系列活动。劳动周竞赛活动根据各年级学生的特点,分别设置了整理书包我最棒、室外扫地大比拼、包饺子比赛等竞赛活动,通过竞赛树立劳动榜样,感受劳动乐趣。学校还推出“每日劳动五个一”21天打卡行动,号召所有学生做到叠被子、摆筷子、收桌子等“每日劳动五个一”,让学生通过持续劳动养成良好习惯。

陶静介绍,学校把德育教育与课后延时服务相结合的做法,为学生创设了丰富的实践和成长体验,受到了学生与家长的欢迎和好评。据统计,截至目前,学校已开展相关活动160余场次,吸引了6000多人次的学生广泛参与,学生对六大主题活动的参与率达100%。

(唐明 梅永生 朱秋霞)

## 华电句容 煤炭储运项目 获江苏省 优质工程奖

京江晚报讯 日前,记者从在镇央企中交二航局第三工程有限公司获悉,该公司承建的江苏华电句容煤炭储运工程项目获得2021年度江苏省优质工程奖“扬子杯”。

据介绍,江苏华电句容煤炭储运工程码头位于句容市下蜀镇沿公路北侧,长江下游镇扬河段世业洲右汉口门右岸、大道河口至虹桥口岸段,江苏华电句容储运有限公司一期码头工程上游。

码头建设两个5万吨级卸船泊位(码头水工结构按靠泊7万吨级散货船设计)和1个1万吨级煤炭装船泊位(两个3000吨级散货泊位),泊位总长度717米,其中利用华电句容电厂已建一期码头长度35米,新建码头长度682米,设计年通过能力1750万吨。项目于2016年9月28日开工,2018年6月15日完工。

项目建成后,对于推动江苏及附近经济发展,提高能源供应保障能力都将起到良好的辐射作用。

(钱琳运 王芳 朱美娜)