

# 天气寒冷，室外如何锻炼？

坚持冬练的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、气管炎和肺炎等疾病。俗话说得好“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”

冬日锻炼前，一定要做好充分的准备活动。因为这时气温低，体表的血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的结滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤，只有在锻炼前做些适当的活动才能避免。准备活动可采用慢跑、擦面、浴鼻及拍打全身肌肉等。

运动锻炼宜在庭院、公园或林荫道上进行，运动量应由小到大，逐渐增加，尤其是跑步，不宜骤然间剧

烈长跑，必须有一段时间的小跑，活动肢体和关节，待机体适应后再加大运动量。通过锻炼，感到全身有劲，轻松舒畅，精力旺盛，体力和脑力功能增强，食欲、睡眠良好，说明运动量是恰当的，倘若感到身体软弱无力，提不起精神，疲乏不堪，食欲减退，睡眠差，厌恶锻炼，就要注意减少运动量，或改用另一种运动方式锻炼。

冬天是一年中的闭藏季节，人体的新陈代谢水平相对缓慢，阴精阳气也都处于藏伏之中，所以运动锻炼中要注意精神内守，避免阴精阳气外泄。具体方法：一是准备活

动要充分，待身体温和后脱去一些衣裤，然后加大运动量；二是避免剧烈运动，不要大汗淋漓；三是锻炼后，及时用毛巾擦干汗液。要注意保持心绪安宁，以保养体内元气和脏腑的安和。

对于坚持冬跑的人，要特别注意冰雪，防止滑倒。遇冰封雪飘天气，可在室内、阳台或屋檐下原地踏步跑，既能收到养生效果，又能避免意外。晨起外出活动前也宜在院内或室外避风处先进行准备活动。此外，大风、大雾、大寒，尤其是冷高压影响下的早晨，低层空气多受污染，在露天锻炼都是不适宜的。



来源:人民网

## 胸痛中心添利器 抢救重症显神威

2020年12月30日11:30,63岁的王先生突然感胸痛剧烈,汗出明显,家属送至金坛区中医医院急诊室。诊断为“急性广泛前壁心肌梗死”。胸痛中心团队立即予急诊PCI,随后转入ICU重症监护。在ICU和心内科团队的合作下,术后第四天,患者生命体征平稳,IABP成功撤机,患者目前恢复良好。

主动脉内球囊反搏(IABP)是机械性辅助循环方法之一,通过物理作用,提高主动脉内舒张压,增加冠状动脉供血和改善心肌功能。已广泛应用于心功能不全、心源性休克

等危重病患者的抢救和治疗。

金坛区中医医院胸痛中心自去年成立以来,已独立开展心脏介入手术300余台次。其中以心血管内科为核心,多科相互协作,已成功抢救100多位危重急性心肌梗死病人。IABP的成功使用,为提高医院胸痛危重病患者抢救成功率再添利器。

周慎

健康桥

## 关于加强常州市进口冷链食品疫情防控工作的通告

为进一步做好我市新冠肺炎疫情防控工作,最大限度防范因进口冷链食品新冠病毒污染导致的新冠疫情传播风险,最有效地保障人民群众生命健康安全,根据有关规定,现就加强进口冷链食品疫情防控有关事项通告如下:

一、从2021年1月12日起,分别在常州市区和溧阳市启用进口冷链食品集中监管仓(以下简称“集中监管仓”)。凡是进入常州市储存、加工、销售的进口冷链食品(目前以进口冷藏冷冻禽类、畜类、水产品为主,后期根据疫情防控工作要求进行调整),在储存、加工、销售前须自主选择到常州市区或溧阳市集中监管仓,进行统一的消杀和核酸检测。

二、从2021年1月13日起,进口冷链食品进入集中监管仓实行提前预约,预约时须如实提供货物名称、货物重量等信息。2021年1月13日至2021年1月17日,采用电话预约的方式(常州市区预约电话:0519-83270847、溧阳市预约电话:0519-80998963),预约时间:8:30-17:00;2021年1月18日起,登录“我的常州”APP“进口冷链食品集中监管预约报备”模块,如实填写申报信息,进行预约。

三、进入集中监管仓的进口冷链食品,经外包装消毒和采样核酸检测合格,并取得《常州市进口冷链食品集中监管仓出库证明》或《溧阳市进口冷链食品集中监管仓出库证明》后方可进入后续流通环节。

四、常州市从事进口冷链食品储存、销售、加工的生产经营单位,须查验《常州市进口冷链食品集中监管仓出库证明》或《溧阳市进口冷链食品集中监管仓出库证明》;凡未取得该证明的进口冷链食品,不得在常州储存、销售、加工。如已持有省内其他地区集中监管仓出具的有效《出库证明》《新冠病毒检测合格报告》《进口冷链食品货物消毒证明》等业已消毒、检测证明文件的,可不进入常州市区和溧阳市集中监管仓,但要在“我的常州”APP“进口冷链食品集中监管预约报备”模块中报备相关信息(从2021年1月18日起)。

五、集中监管仓进口冷链食品经采样核酸检测合格的,货主应在通知的规

定时限内提货。提货须“整柜入仓、整柜出仓”,不能分拆多批次提货。

六、进口冷链食品在集中监管仓的外包装消毒、采样核酸检测、规定时限内仓储费用由政府承担。经查实不按要求如实填报信息的,上述费用由货主承担。超期提货所产生的仓储费用,由货主承担。

七、进口冷链食品采样核酸检测结果为阳性的,所对应批次的进口冷链食品及包装按有关规定作无害化处理。

八、运输进口冷链食品人员在运输过程中不得擅自开箱,不能随意打开食品包装直接接触进口冷链食品。车辆进出时,司机和随从人员应避免与门卫等无关工作人员有不必要的接触,服从集中监管仓对个人和车辆的管理。

九、已经在库的进口冷链食品,在全面消毒并取得核酸检测合格证明后,方可销售。

十、进口冷链食品取得追溯信息后,方可上市销售。从事进口冷链食品储存、销售、加工的生产经营单位应使用“江苏省进口冷链食品追溯系统”,完成实名认证和主体登记,确保上传的进口冷链数据真实有效、完整准确。加强人员进出管理和健康监测,对设施设备和环境进行定期消毒,每周对接触进口冷链食品从业人员进行一次核酸检测,确保应检尽检。

十一、广大市民应增强自我防范意识,不购买、不食用无检验检疫证明、无核酸检测报告、无消毒证明、无追溯信息的进口冷链食品。市民购买进口冷链食品,可使用“江苏冷链”微信小程序,扫描销售区域的“江苏冷链”电子追溯码,查验相关信息。

十二、对于违反本通告规定,存在未按规定进入集中监管仓消毒检测,储存销售加工未取得常州市区、溧阳市和省内其他地区集中监管仓《出库证明》的进口冷链食品,未按要求在“我的常州”APP和“江苏省进口冷链食品追溯系统”如实填报信息等行为的,将按照相关法律法规严格处置。

本通告自2021年1月12日起施行。

常州市新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控应急指挥部  
2021年1月12日

### 防疫小贴士

## 如何科学佩戴口罩？

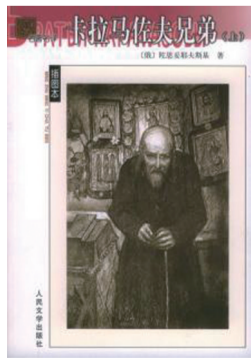
佩戴口罩前应洗手保持手卫生,分清口罩的正、反面,保持深色面朝外,金属条鼻夹在上,口罩要覆盖口、鼻、下颌,鼻梁金属条要紧贴鼻梁,使口罩与面部紧密贴合,关键是全部遮盖口鼻处。不要为了说话、饮食方便,将口罩拉至下颌、脖颈等位置,也不要将口罩挂在

手臂上,使口罩内层受到污染,失去防护效果。如果必须摘口罩,可直接摘下整个口罩,对折后妥善保存,需要时及时佩戴。

另外,口罩在弄湿或弄脏后应及时更换。口罩废弃后不要随地乱扔,应投放到垃圾收集处。对于可重复使用的口罩请按使用说明进行处置。

### 好书推荐

## 《卡拉马佐夫兄弟》



《卡拉马佐夫兄弟》是俄国作家陀思妥耶夫斯基创作的长篇小说,通常也被认为是作者文学生涯的巅峰之作。整部小说有两个层次:从表面上看这是一桩弑父案,而受害人的几个儿子在某种程度上有串谋之嫌;但深层次上,这是一幕关于人精神的戏剧,讲述了一个情欲、信仰、理性与自由意志间的道德角斗。作品展示一个错综复杂的社会、家庭、道德和人性的悲剧主题。