



优作风 提效能 促发展

## 区疾控中心组织开展 解放思想大讨论活动

本报讯(通讯员李颜宏 徐凌煜)4月2日下午,区疾控中心团支部组织35岁以下人员开展解放思想大讨论活动,围绕“青年同志在现代化建设中如何做到解放思想,发挥生力军作用”主题召开座谈会。

会上,大家根据“四竞四比四配”内容对标分析,找准自身定位,剖析自身问题,明确自身岗位要求,

思考进一步发力新目标。青年同志表示,面对新形势将坚定优作风、提效能、促发展的决心和信心,充分发挥新时代通州疾控青年生力军作用,用知识武装头脑、用行动强化目标。

随后,中心领导班子成员和全体中层干部围绕“四个不匹配”进行了检视发言。区卫生健康委党组成员、区疾控中心党总支书记、主任冯

霞对大家的检视发言给予了充分肯定,并详细剖析了中心当前作风建设中存在的问题。她要求,直面问题、正视差距,加强改进作风建设。把作风建设好的举措和力度长期坚持下去,要靠管用有效的制度和机制,推动全中心党员干部作风持续好转、根本好转;提高认识、转变作风,提升执行力落实力。中心班子成员、全体中层干部要率先

垂范、以身作则,带领全体职工全力推动工作开展,为疾控事业高质量发展贡献力量;凝心聚力、真抓实干,推动工作落细落实。进一步强化担当意识,从“细”抓好慢病管理、公共卫生服务质量控制工作,从“实”抓好疾控能力提升,加强人才培养,努力打造通州疾控特色品牌。



### 放风筝能治颈椎病? 这事靠谱!

进入四月,许多人已经迫不及待地开始进行户外运动,活动刚经历过寒冬的筋骨。春季里有一项户外运动非常适合轻度颈椎病人,既安全有效,又简单有趣,那就是大家喜闻乐见的——放风筝!

颈椎病已盯上年轻人

20多岁的人却有着50多岁的颈椎,这是怎么回事?那就得从我们的骨骼构造讲起。人体的颈椎、胸椎、腰椎、骶椎分别有向前、后、前、后的天然弯曲,大致呈一个“S”型,医学上称为“生理曲线”,具有减缓冲击力、维持肌肉平衡、维护身体平衡性和直立姿势等非常重要的作用。

现代社会生活节奏很快,大部分人都不会不知不觉长时间使用电脑、手机、写字、看电视、刷短视频、敲键盘等,这种曲背低头的不良姿势违背了颈椎正常向前凸的生理弯曲。

久而久之,就会造成颈部周围软组织劳损、颈椎曲度变直,甚至反弓、颈椎骨质增生、椎间盘突出等后果——这就是许多人早早患上颈椎病的原因。

忽视颈椎预警问题很严重

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸胀等轻微症状,只要及时纠正不良姿势、充分休息,即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号,继续损伤颈椎的行为,颈椎病病情会逐渐加重,出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛,继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗,甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

放风筝的好处多多

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头,追踪风筝的每一个动态,随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们会欢快地奔跑,双手紧握风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝

的动向。在这过程中,我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反,可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会;颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时,由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化,这样可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑,呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时,还可以身心愉悦,改善我们的新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对中轻度颈椎病起到良好的预防和治疗作用。

这些细节别忽略

出门运动前,务必注意以下几点:

1. 务必在合法、安全的开阔地进行放风筝运动,避开电线、河流、高楼、农田等地段;
2. 春季气温变化快,注意随气温变化增减衣物,雷雨天气不要放风筝;
3. 运动时间以上午、下午阳光不太强烈时为宜,避免阳光暴晒,避免过长时间待在户外;
4. 放风筝运动只对轻中度颈椎病的恢复有帮助,如果您已经出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号,请不要进行任何可能伤害颈椎的运动,即刻就医;
5. 如果您不清楚自己颈椎病的严重程度,请先咨询专业医生后再决定能不能进行放风筝等运动。

(来源:北京青年报)

## 医卫动态

### 吃好薯类 营养翻倍

土豆、红薯、芋头、山药……这些看上去其貌不扬却兼具营养和美味的食物都属于薯类。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维、多种维生素和矿物质,既可以作为蔬菜,在菜肴中花样百变,也可以充当“主力军”,作为主食提供能量。

薯类的淀粉含量很高,但其中有相当一部分为抗性淀粉,能量低,且能耐受消化酶的分解代谢,故在人体内的消化、吸收很缓慢,能维持人的血糖平衡,减少饥饿感,还可降低血胆固醇和甘油三酯水平。薯类只含有0.1%的脂肪,是所有充饥食物中最少的。每天多吃薯类,可以减少脂肪摄入,使多余的脂肪渐渐被代谢掉。同等重量下,薯类比米饭热量低,但膳食纤维含量高,适量食用薯类不仅不会使人发胖,反而有利于控制体重。

薯类中丰富的维生素、矿物质及膳食纤维,对清除人体内的自由

基、抗氧化、抗肿瘤、预防便秘、减少肠癌的发生等具有良好作用。正因为如此,红薯被列为抗癌蔬菜。薯类还具有维持人体血管壁的弹性、阻止动脉硬化发生的功能,同时可使皮下脂肪减少,预防糖尿病的发生,对呼吸道、消化道和关节腔有很好的润滑作用。

马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后,可直接作为主食食用;也可以切块放入大米中经烹煮后同食。薯类还可以与蔬菜或肉类搭配烹饪,如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜等。吃薯类要适量,《中国居民膳食指南(2022)》中建议,成人每天吃薯类50~100克即可。

土豆是我们的餐桌上的“老朋友”,除了薯类共同的优点,它还含有非常丰富的钾,能够帮助降低血压,并减少患心血管疾病的风险。土豆虽好,但也不是怎么吃都合适,例如土豆泥、炸薯条就要少吃。因



为土豆泥和炸薯条在加工过程中被氧化,破坏了大量的维生素C,使营养成分大大降低。

另外,发芽的土豆一般也是不能吃的。土豆在发芽的过程中会产生一种毒素,这种生物碱称为龙葵素,龙葵素对人体的神经系统是非常有害的,摄入过多甚至会导致死亡。有些消费者比较节俭,会把变

绿和发芽的部分去除掉,继续食用剩下的部分,但从科学角度来讲不建议这样处理,只要是发芽的土豆,都不建议食用。并且吃土豆要记得去皮,薯类尤其是土豆,含有的生物碱是有毒物质,它通常多集中在土豆皮里,因此食用时一定要去皮。

(来源:农民日报)

### 跑步对膝盖,究竟是有利还是有害?

如何厘清“跑步”与“膝盖健康”的关系?专家表示,慢跑运动确实对膝盖有益,但也要注意适当强度、正确跑姿,以及是否有膝部基础病。

一直以来,有关“跑步运动”和“膝盖健康”的关系一直备受关注,记者搜索后发现,这一话题是将“跑步”与“久坐”两种行为习惯做了对比,相比而言,“久坐”更伤膝盖。其中具体写到,有研究结果发现,在排除了肥胖、职业工作负荷和既往受伤史等影响因素后,休闲跑人群(非

竞技跑步)的关节炎发生率仅为3.5%,久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%,参加竞技比赛跑人群关节炎发生率为13.3%。

专家解释,经常跑步之所以能获得益处,是因为能让关节软骨受到适当刺激,促进关节滑液的产生和流动,起到润滑和营养的作用,但前提是跑步姿势正确、跑步频率恰当,同时,跑者本身并没有膝盖问题,但是,“运动量如果比较大,本身膝盖又有问题的话,跑一段时间后觉得

不舒服就要休息。”

专家特别提醒,“久坐不动”确实更不可取,因为久坐时膝盖长时间弯曲,可能影响到下肢血液循环,导致膝盖缺血、缺氧,容易损伤。另外,“人体关节里的营养环境需要像一个泵一样有节律地缓慢震荡,长时间坐着,久而久之同样会使膝关节的弹性降低,影响了软骨、血液、滑液相互之间的营养交换,从而容易出现损伤。”

跑步是牵动身体骨骼、关节、韧

带和肌肉的组合运动,全身上下下的关节都要有合理的运动姿态。第一,跑步时,身体稍微前倾,两肘屈成90度,双手握空拳,双臂前后交替摆动,而不是在前面交叉摆动。第二,下肢是跑步时的主要运动着力区域,跑步初学者或业余爱好者要短跨步,中足触地,足部抬起5~7厘米,膝关节适度内翻。

(来源:扬子晚报)

讲文明树新风 公益广告

# 好山好水好风景 讲善讲德讲文明

