

山东省残特奥会我市运动员创佳绩

斩获金牌30枚、银牌23枚、铜牌10枚,并荣获体育道德风尚奖



我市代表团获体育道德风尚奖



比赛前夕,市残联相关负责人慰问运动员代表



田径项目轮椅竞速赛场,我市运动员奋力拼搏

本报讯(记者 毛慎沛)9月21日,山东省第十二届残疾人运动会暨第一届特殊奥林匹克运动会(简称省残特奥会)在临沂市闭幕,我市代表团一举斩获30枚金牌、23枚银牌、10枚铜牌,并荣获体育道德风尚奖。此次赛事由山东省人民政府主办、临沂市人民政府承办。

赛事共设置21个大项、924个小项,2000余名运动员参赛。经过激烈角逐,共产生金牌928枚、银牌699枚、铜牌647枚。我市派出63名残疾人运动员,参与特奥乒乓球、盲人门球、跆拳道、举重、田径、游泳、乒乓球7个大项的角逐。运动员凭借顽强拼搏,交出一份亮眼的竞技答卷。

本次赛事中,我市残疾人举重队表现尤为突出,16名运动员累计拿下18枚金牌、6枚银牌、4枚铜牌,稳居该项目金牌榜首位,充分展现了菏泽残疾人举重项目的硬核实力。

田径与游泳赛场,我市参赛运动员奋勇争先,屡创佳绩。田径项目轮椅竞速赛场亮点纷呈,运动员接续奋战,连战连捷,斩获9金、11银、2铜的优异成绩。其中,李净斩获男子T53级100米、200米、400米三项金牌,实现赛场三连胜;郭英、盛永浩等多名小将首次参赛便突破自我,摘金夺银。投掷项目中,葛桂鹏稳定发挥,包揽铁饼、标枪、铅球三项银牌,展现出扎实的专业功底。游泳赛场,小将们不畏强手,在多个级别赛事中斩获多枚银、铜牌,实现多

点突破。

在此次赛事中,定陶区代表队表现尤为亮眼,选派的31名残疾人运动员,参与了田径、游泳、跆拳道、举重四大项目的角逐,最终斩获27枚金牌、19枚银牌、10枚铜牌,总计56枚奖牌,金牌数占全市九成,用汗水与拼搏诠释了自强不息的体育精神。

亮眼战绩的背后,是日复一日的坚守与深耕。近年来,我市高度重视残疾人体育事业发展,依托专业训练基地,组建优质教练团队,实行科学化、精细化训练模式,全方位保障运动员训练备赛。菏泽市残联党组书记、理事长周广东表示,市残联将以此次赛事为契机,持续深耕残疾人体育人才培育,精进训练体系,夯实体育根基,推动全市残疾人体育事业高质量发展,助力更多残疾运动员逐梦赛场、绽放光彩。

文/图 记者 毛慎沛



▲我市残疾人举重队获得18金、6银、4铜



我市游泳队队员和教练合影



举重项目比赛现场



乒乓球项目比赛现场



我市田径队精英运动员合影留念

健康口腔 健康生活

——市疾控中心专家提醒科学护齿

9月20日是第38个“全国爱牙日”,今年的主题为“健康口腔 健康生活”,副主题为“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”,重点关注儿童和老年人的口腔健康。市疾控中心专家王颖提醒,口腔健康是全身健康的重要组成部分,需从每一天、每一个细节做起。

据了解,口腔卫生习惯越早养成越好。婴儿牙齿萌出前,用纱布蘸白开水擦拭口腔;第一颗牙萌出后,用指套刷或软毛牙刷每天刷牙两次。每天用含氟牙膏刷牙两次,每次至少两分钟,睡前刷牙更重要。每三个月换一次牙刷,做到一人一刷一杯。3~6岁儿童可学“圆弧刷牙法”,家长

每日至少帮刷一次;6岁后继续监督。

从小养成早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线或牙间隙刷的口腔卫生习惯。儿童、青少年应在家长的帮助和指导下每天使用牙线或牙间隙刷清洁牙缝,预防邻面龋。老年人根据牙缝大小选牙间隙刷,不要强行进入。种植牙、固定假牙和活动假牙每天都要清洁维护。

口腔疾病与许多慢性病有共同危险因素。高糖、高脂、高盐饮食与肥胖、糖尿病、冠心病、脑卒中等有关,也与龋病、牙周病密切相关。预防口腔疾病应科学膳食,限糖减酸,多吃新鲜蔬果,减少高糖食品和碳酸饮料的摄入频率,进食后及时漱口,晚上

刷牙后不再进食。

每天用含氟牙膏刷牙,并定期进行专业涂氟,可有效防龋。非高氟饮水地区,3岁以下儿童每次用“米粒”大小,3~6岁用“豌豆粒”大小,并在家长或老师的监护下使用。儿童和老年人可每3~6个月进行一次专业涂氟。窝沟封闭是预防儿童窝沟龋最有效的方法之一。

预防牙外伤,戒除不良生活习惯。儿童运动时穿运动服和防滑鞋,必要时戴头盔、防护牙托;乘车系好安全带。牙齿受伤应尽快就医。吮指、吐舌、咬唇、口呼吸等习惯应尽早戒除。

牙周病是老年人牙齿缺失的主要原因。出现牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动等应及时就诊。口腔黏膜溃疡两周以上未愈或出现异常,要及时就医。口腔疾病早期多无症状,建议每年至少检查1~2次,儿童每6个月检查一次,老年人每年至少检查一次。提倡每年洁牙一次。儿童7岁时有条件可做一次正畸检查。

口腔健康贯穿生命全周期。从儿童到老年,从日常刷牙到科学膳食,每一个细节都是全身健康的重要基石。每个人应从现在开始,从小事做起,用健康的口腔守护健康的生活。

记者 马琳

莫把疲惫归为“秋乏”

医生支招为身体“充电”



进入秋季,不少人即便夜间睡眠充足,白天依旧哈欠连连。医生提醒,“秋乏”并不是疾病,而是人体适应季节变换产生的正常生理现象。不过,一些人的疲惫感,不全是换季引起的,还可能源于长期的身体透支。分清正常困倦和异常健康信号,才能科学为身体“充电”。

“秋季气温下降,人体进入休整阶段。交感神经活跃度降低,副交感神经兴奋性增强,促使人体代谢放缓,困倦感由此产生,这就是“秋乏”。”宁夏医科大学总医院全科医学科主任医师崔丽萍

说,不少人长期熬夜、久坐,缺乏运动,饮食偏好高糖高脂,再加上长时间使用电子设备,身体本就处于透支状态,季节更迭时,人体的疲惫感会更加明显。

“真正的“秋乏”通常两到三周内会自行缓解,但如果乏力超过一个月,或伴有体重骤变、情绪低落、记忆力减退,就要警惕贫血、甲状腺功能减退,甚至抑郁症等病理性因素,应及时就医。”崔丽萍说,及时区分生理性与病理性疲劳,是科学“充电”的前提。

医生建议,首先要保持规律

作息,尽量在23点前入睡,午休时长控制在15分钟至20分钟;其次,在饮食上遵循秋季“少辛增酸”的原则,多摄入蔬菜、水果、粗粮以及优质蛋白质,减少血糖大幅波动引起的饭后困倦。此外,秋季运动应以出“微汗”为宜,可选择快走、慢跑或瑜伽等有氧运动,每次运动30分钟左右。白天到户外接触自然光照,能有效抑制褪黑素的过度分泌。同时,合理控制电子产品的使用,每天留出一段“无干扰时间”放松身心。

新华

空气污染的致病风险 气道细菌说了算

同样面对空气污染,为何有人得肺炎,有人却没事?答案可能在于气道中细菌的亚型。南非国家传染病研究所参与的一项国际研究显示,空气污染会增加侵袭性肺炎球菌疾病患病风险,但风险高低,发病快慢,与人体呼吸道中肺炎链球菌的亚型直接相关。

肺炎链球菌存在于呼吸道微生物组中,近20%的成年人携带该菌。虽然许多成年人及儿童携带该菌而没有任何症状,但当它进入下呼吸道或血液时,可导致侵袭性肺炎球菌疾病,包括细菌性的肺炎、败血症和脑膜炎。

目前已知的肺炎链球菌血清型超过100种。长期以来,学界并不清楚肺炎链球菌不同亚型与环境因素之间如何相互作用。南非国家传染病研究所、西班牙巴塞罗那超级计算中心等机构研究人员,对南非19年间约5.9万例侵袭性肺炎球菌疾病病例进行了分析。

研究发现,不同肺炎链球菌亚型对空气污染的响应存在差异,影响发病率和发病时间。比如携带某些亚型的人会在暴露于空气污染后立即感染,而携带另一些亚型的人则可能在数周后才发病。其中,携带14型、19A型和8型这3种亚型的人在暴露于空气污染后感染侵袭性肺炎球菌疾病的风险最大。

研究人员还发现,老年人和儿童在空气污染严重时期更容易感染疾病,改善空气质量可以降低患病风险。他们认为,了解正在流行的细菌亚型以及环境因素如何影响感染率,有助于未来制定公共卫生政策,保护易感人群,并帮助医院做好应对准备。

研究成果已于近日发表在英国《自然—微生物学》杂志上。 新华社记者 王晓梅 王雷

慢性压力或通过“隐性炎症”损害心脏

新华社电 英国帝国理工学院发布的一项最新研究结果显示,与人们社会经济状况和生活方式相关的慢性炎症,可能是长期压力影响心脏健康的一条重要途径。这种炎症与心脏结构的不利变化有关,同时与心脏病发作和中风风险升高相关。

来自帝国理工学院等机构的研究人员分析了英国生物样本库近48万名英国成年人的数据,利用一种名为GlycA的血液标志物衡量慢性炎症,并结合心脏影像和遗传数据进行分析。

结果显示,与炎症水平最低的人群(后20%)相比,炎症水平最高的人群(前20%)发生主要不良心血管事件的风险要高出43%。此外,较高炎症水平与心室容积减小、心壁相对增厚以及心脏舒张功能受损等变化相关,这些变化可能在明显症状出现的多年前就已发生。

研究还发现,较高的炎症水平与社会经济不利状况和心理困扰密切相关,也与吸烟和血脂过多等更为公认的风险因素密切相关。同时,遗传因

素也可能影响个体由这些环境和生活方式因素诱发的炎症反应。

研究人员表示,这表明日常生活压力可能会通过慢性炎症影响心脏健康。论文作者之一、帝国理工学院教授德克兰·奥里甘说,令人意外的是,除吸烟和缺乏运动等已知风险因素外,社会因素和心理健康状况与炎症及心脏损伤之间也存在很强关联。

研究人员还识别出白细胞介素-1和肿瘤坏死因子家族中的多种炎症蛋白,认为这些蛋白可能在慢性炎症与心脏结构改变之间发挥介导作用。这些发现可能有助于未来结合炎症指标和遗传风险,更早期识别心血管疾病高风险人群并进行干预。

这项研究成果已发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上。

科学新知

每逢换季犯鼻炎 不妨换个防治方法

天气转凉,许多患者正在遭遇过敏性鼻炎的困扰。这些患者常年与鼻炎周旋,尝试各类药物和护理方式,却无法摆脱复发困扰。专家提醒,多数患者的鼻炎之所以越治越顽固,不一定是病情有多严重,可能是长期陷入防治误区。

甘肃省第二人民医院耳鼻喉头颈外科副主任医师温玉介绍,很多人以为只有出现打喷嚏、鼻塞等症状时才算发病,无症状时鼻腔便是健康状态。实则不然,过敏性鼻炎是一种长期慢性变态反应,即便没有任何不适,患者的鼻黏膜也始终处于高敏感潜伏状态。一旦遭遇换季降温,花粉飘散、粉尘堆积等刺激,潜伏的过敏机制便会快速激活,导致症状集中爆发。

她介绍,目前患者普遍存在两种错误的应对方式。一是过度干预、过度治疗:为预防发作,长期频繁用药,反复冲洗鼻腔,这种过度外力干预会破坏鼻腔黏膜自带的保护屏障,削弱鼻腔的自我防御能力,让鼻子愈发敏感脆弱。二是消极放任、硬扛不治:发病时拖延忍耐,任由炎症反复刺激鼻腔,长期可导致黏膜增生肥厚,使临时性过敏演变为常年性顽固鼻炎。

温玉说,临床中不少患者出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症,便按感冒自行服药,结果药不对症,延误规范诊治;还有人为了图一时缓解鼻塞,长期使用滴鼻净等减充血剂,殊不知此类药物连续使用不宜超过一周,滥用可能诱发药物性鼻炎,越用鼻塞越重,越依赖,形成恶性循环。她提醒,鼻部症状反复或持续超过一周,应及时到耳鼻喉头颈外科明确诊断,规范用药,切勿自行长期用药。

温玉建议,秋季防控鼻炎应做好换季保暖、规避刺激性环境,保持鼻腔湿润、坚持规律作息。通过循序渐进的体质调理和科学防护,稳定鼻腔状态,便能有效破解换季必犯的鼻炎难题。 据新华社