

双手摇晃树枝 后背使劲撞树干 “野路子”健身 伤树又伤身

晚报讯 (记者 张莉萍) 打太极、抖空竹……眼下老人们的健身方式可谓五花八门,与此同时,一些老人“另辟蹊径”,将背部撞树、双手摇晃树枝演绎得“炉火纯青”。7月26日,家住新城锦泰花苑小区的曹先生拨打本报热线电话反映,部分老年人在公园里用身体撞树或双手抓住树枝使劲摇晃,这些运动方式不仅伤害树木,还有可能伤害身体。

“天气炎热,难得找到了一块阴凉的地方,这才带着孙子来玩,可让人想不到的是,当孙子看到有老人把树枝当成‘单杠’

使用时,竟也有样学样跟着做。”曹先生说,新城祁连山路湿地公园植物茂盛,是附近不少居民休闲纳凉的好去处,但一些健身者不文明的健身方式,确实让人接受不了。

“有的人把木棍绑在两棵树中间当成‘健身器’使用,甚至有人将吊床绑在了上面,把树都压弯了,看着让人心疼。”曹先生说。

随后,记者来到公园发现,来这里休闲锻炼的市民不少,其中大部分是中老年人。在一处空旷处,一男子双手抓住树枝使劲摇晃,碗口般粗细的树枝被摇

晃得“吱吱”作响。附近大片的树木被绑上厚厚的棉布,有些市民在两棵树之间搭上木棍,抓着木棍做运动。

“来公园游玩的市民可以在树下乘凉,部分人却破坏树木,这种行为非常不文明,这样做会对树木的生长产生影响,也存在一定的安全隐患。附近有很多健身器材,为什么非要让这些树‘受罪’,真是想不明白。”路过的市民黄先生说。

“许多老年人用后背、胳膊‘哐哐’撞树,看着都疼,使胳膊和后背都发红了,认为这样可以活血散瘀。其实,大部分老人都

有血管硬化和血管斑块,在撞树的过程中,很有可能造成这些斑块的脱落,一旦脱落很容易形成栓塞。再者容易引起内脏损伤,皮下淤血,而且老人骨质缺钙,经常猛烈撞击树干,易发生骨折。”路过的市民郑先生说。

“适合老年人的锻炼方式有很多,如打太极、散步、跳舞、游泳等,还有一些适合老年人的球类运动都可以,没必要非得用身体撞树,这样做即伤害绿植,也会对身体造成伤害。”郑先生说。



创建全国文明城市 不文明行为曝光台



日前,在高新区科创绿廊内,部分儿童游乐设施破损,7月25日,破损的儿童游乐设施已修好。(记者 王龙飞 摄)

凤鸣公园设置指路牌 公厕在哪一目了然

晚报讯 (记者 单成镇) 前段时间,家住新城的市民孙先生反映,新城凤鸣公园内没有公厕指路牌,外围通往公厕的小道,砖块横七竖八地面坑坑洼洼,十分难行,给游客带来了很大的不便。7月27日,孙先生再次拨打本报热线电话告知,如今,公园内设置了指路牌,市民如厕无需走小道,就可快速找到通往公厕的大道。

孙先生表示,凤鸣公园是一座风景优美的开放式园林公园,南门不远处的公共厕所,也是附近唯一对外开放的厕所,公园外围路边设置了很多公厕指路牌,方便如厕的市民寻找,可是进入公园后,却找不到公厕指路牌,游客无法快速找到通往公厕的路,只能从小树林

中穿过找到公厕,小树林中慢慢被踩出了一条小路,为了防止雨天地面泥泞,有心人在地面上铺了很多砖块。

7月27日,孙先生再次来到新城凤鸣公园,在刚进入大门处就发现了新设置的公厕指路牌,根据指路牌的指示方向,很快就找到通往公厕最近、最宽敞、夜晚有路灯的道路,他赶紧将此事反映给了本报。

当日,记者赶到现场,发现有了指路牌的指示,游客们不再走那条林中小道。“公园内有多条通往公厕的大路,但是因为缺少指路牌,导致游客寻找无果只能从林中穿过,也走了很多冤枉路,现如今,路边设置了指路牌,对于游客来说方便了很多。”孙先生说。



记者 单成镇 摄

猴痘疫情再有变化,全球感染超1.6万例!

今年5月,12个国家和地区相继报告猴痘病例,患者数量迅速增长。截至目前,全球共有75个国家和地区共报告了16000多例猴痘疑似和实验室确诊病例,许多以前没有报告过猴痘病例的国家正在发生疫情传播。

猴痘有哪些改变?

世卫对猴痘疫情较为严重的判断,主要是基于感染者数量报告的快速增加,实际规模可能还有所低估,并且已经有少数孕妇和儿童感染案例。除了数量的变化之外,最近集中的猴痘病例报道研究还展现了本次猴痘新的一面。

广泛但低效的人际传播。这是全球首次出现多个不同国家同时报告猴痘病例和聚集性感染的情况,这说明广泛的人际传播已经存在。不过截止到目前,猴痘人际传播效率低下的事实未发生变化。人际传播较多,主要是因为发现前已经传播扩散了一段时间。在逐渐增多

的病例数字背后,并没有出现类似于新冠早期那样的指数级增长暴发,甚至6月份之后,已经明显出现了增长变缓乃至到顶的情况。绝大多数病例集中在男同群体。在这一群体,猴痘的R0(基本传染数)高于1,其他群体R0还是0.8。迄今为止,也没有医务人员因为工作接触患病的报道。这些都说明在普通人群中传播出去的风险不高。猴痘病毒的传播还是不容易的。

性传播有可能存在

患者高度集中于男同群体,很多患者同时患有性传播疾病。很多人认为猴痘也是一种性传播疾病。严格意义上讲,现在还不能说猴痘具备了性传播的能力。狭义的性传播指的是由性体液,也就是精液或者阴道分泌物导致的性接触传染。目前的最新研究中,患者的精液中找到猴痘病毒,但这些猴痘病毒是不是能传染给性对象还未证实。能确

定的是在男男性行为的长时间亲密接触中,患者皮肤黏膜处的水泡发生小的破溃导致病毒传播。主要是性接触时长时间亲密身体接触的结果,可以算是广义上的性传播。所以,不能认为猴痘就是男同疾病,其他群体只要有足够亲密的接触一样有感染风险。但现有的疑似性传播发现,以及患者人群高度集中的现状,对选择高危人群进行疫苗接种,迅速寻找病例,与其他性传播疾病进行鉴别,进行感染早期干预和暴露预防,都是很有帮助的,有利于控制疫情发展。

临床症状有所变化

新的可能传播途径和传播人群,也造成了本次疫情新的症状表现。比起之前的认知,本次疫情的患者,感染早期的发热等全身症状出现比例有所下降,其中发热出现在62%的病例,嗜睡41%,肌痛31%,头痛27%。出现全身皮疹的比例也有减少,很多人的皮疹集中出现在

生殖器周围,并且局部痛感较重。好的一面是,迄今为止,所有的症状都是自限性的,数以万计的病例中,在非洲之外还没有1例死亡出现。

天花疫苗的接种,让中国40岁以上的群体已经有了一定的猴痘防御能力。此外,在6月27日,中国也公布了猴痘防控技术指南,对疑似的病例做出了各种入境隔离管理规定。我们不必恐慌,世卫升级猴痘,是希望引起一定的重视加强国际合作,合理快速应对。并不代表着又是一次全球大疫情会影响你我。中国实际上早就做好了准备。

建设健康城市 提升全民健康水平



健康科普