



在比赛现场,从二十出头的年轻人到花甲老人,个个热情高涨。

/受访方

在炎炎夏日感受冬奥项目魅力

嘉定人“玩”冰壶 门槛越来越“精”

选手从年轻人到花甲老人

晨报首席记者 沈坤或
通讯员 毕华英 苏天娇

现场参赛选手年龄跨度大,从二十出头的年轻人到花甲老人,个个热情高涨。掷壶前,队友们热烈讨论比赛策略;掷壶时,参赛选手全神贯注,凝神静气;得分后,队友们一起欢呼雀跃,感受冬奥项目的魅力。最终,外冈镇英飞二队蝉联比赛冠军、嘉定工业区团结智慧队和徐行镇代表队分获本次比赛亚军和季军。

相较于传统的冰壶运动,旱地冰壶没有场地限制、易于学习和掌握,也不受季节影响,只要场地平整光滑,室内外均可随时开展学习、训练、比赛。旱地冰壶的装备和规则与传统冰壶十分相似,被认为是传统冰壶的普及版。

旱地冰壶走入嘉定已有四个年头,从最初对项目的好奇新鲜到现在开始讲策略讲布阵,嘉定人“玩”冰壶的技巧越来越高,门槛也越来越“精”。

更多市民实现“冰壶自由”

位于外冈的上海英飞同仁风机股份有限公司有支“无敌”旱地冰壶队,几乎包揽全市历年冰壶赛事冠军亚军。队员们有个专门的微信群:快乐冰壶冠军队。据队长张建新介绍,公司冰壶队成立于2019年10月,目前有20多名队员。当初在老

身边站着队友,手中握着冰壶,来自嘉定镇街道的陈蕙君身体呈跪式,目视前方,屏气凝神。在队长李超的指令下,陈蕙君手中的冰壶瞬间滑出,将对方的壶撞出圈外,得分了。

8月21日,一场业余旱地冰壶比赛在嘉定举行,14支队伍近80名选手在这个激情碰撞的现场,你推我撞“嗨翻”了一下午。最终外冈镇英飞二队蝉联比赛冠军、嘉定工业区团结智慧队和徐行镇代表队分获本次比赛亚军和季军。

总张劲戈和镇文体中心的一次思维碰撞下,冰壶运动在公司内部逐渐兴起。待将2019年、2020年、2021年本市各项旱地冰壶赛事冠、亚军“收割”后,公司将地板冰壶运动打造成企业品牌特色,开始推广到各个车间中。现在,各冰壶小队应运而生,每天都在磨合与练习,演绎着不一样的“冰雪奇缘”。

外冈镇随之也趁热打铁,送冰壶赛事服务进企业、开展镇级冰壶赛事、冰壶知识云培训……一系列丰富

多样的活动将这项有“冰上贵族运动”之称的项目演化为平民运动,“飞人”外冈镇域内“寻常百姓家”。

在马陆镇陆家社区邻里中心专门开辟了80平方米的旱地冰壶室,两套旱地冰壶设备专门为马陆市民“服务”。为参加此次公开赛,6名队员提前3周上道,每周进行4-5次训练,每次时长2小时。并进行模拟对抗,以提高动作稳定性和命中率,完善队员之间的协作和配合,来弥补疫情带来的“技术性衰退”。

菊园年轻的体育工作者们也嗅到了冰壶项目的趣味性和易上手性,在菊园老茶坊安排了多场趣味冰壶体验活动。今年大年初四,20组家庭就一边品茶看冬奥比赛,一边直接上手玩冰壶,沉浸式感受激情冬奥。菊园新区志愿服务中心负责人朱雯说:“冰壶运动在南方难得一见,很多人没有接触的机会。每次冰壶体验一推出,名额立马一抢而空。”为此朱雯经常不得不“加推”体验场次,让更多市民实现“冰壶自由”。

曾被评为“魔都最美社会体育指导员”的陈蕙君,10多年来积极组织开展各类体育活动,累计承办、协办街镇级和村居级运动会20余场。她本人也从2019年起多次参加旱地冰壶比赛。“今后我要发动更多身边的小伙伴们,一起加入到冰壶比赛中去。”陈蕙君说。

高温天气皮肤科迎就诊小高峰 湿疹反复发作治不好 需警惕是特应性皮炎

晨报记者 陈里予

连续高温天气、出汗增多,致使皮肤病管理面临诸多挑战,加之为做好充足的开学准备,拥有皮肤病的学生们趁暑假尾期做复诊,致使上海地区皮肤科门诊迎来就诊小高峰。复旦大学附属华东医院皮肤科副主任医师石磊指出,湿疹反复,需警惕是特应性皮炎。

高温天气、紫外线照射强烈、汗液增多、局部潮湿,会加重皮肤病患者的症状。以常见的特应性皮炎为例,这些因素会加重患者皮损和瘙痒的症状,致使患者夜不能寐,严重影响生活质量。

“除了连续高温天气,临近开学了,到皮肤科门诊看病的患者有所增加,孩子和家长都想趁开学前,把疾病控制稳定下来,以良好的状态迎接新学期。”石磊介绍。

还有一些患者一到夏季,湿疹反复,警惕或是特应性皮炎。特应性皮炎是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,是一种由2型炎症反应引起的系统性免疫疾病,常常伴有反复发作的剧烈瘙痒和皮疹,且是“皮肤-消化道-呼吸道”过敏进程的首发疾病。但公众对此认知有待提升,2021年《青少年皮肤健康状况调研》显示,约48%青少年曾受皮肤相关疾病困扰,但对于特应性皮炎,只有约25%的受访者表示“听说过”。且听说过特应性皮炎的青少年里约24%曾出现过湿疹反复发作。

石磊指出:“因为特应性皮炎是免疫系统紊乱引发的疾病,所以从症状上来讲,免疫功能越

强的人群例如青少年和成人,症状相对会重些。如果不及及时治疗特应性皮炎,疾病可能进展为更多2型炎症的共病,例如过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎伴鼻息肉、哮喘等疾病未来治疗难度会增加。因此,一旦出现剧烈瘙痒、反复‘湿疹、汗疱疹’等症状,需要及早就医和治疗,避免因延误治疗诱发更复杂的共病。如果发现自己除了有瘙痒等症状,还看过过敏性鼻炎、哮喘等疾病,就要警惕是特应性皮炎。”

特应性皮炎作为一种慢性病,患者亟需做好长期规范管理。石磊介绍,“由于2型炎症在特应性皮炎疾病进展中起到关键作用,所以治疗需要精准靶向针对2型炎症反应中关键致病因子。目前特应性皮炎有了治疗‘利器’,皮肤科医生治疗更有信心,患者疾病控制越来越好。”现在诸多新型治疗方式中,靶向生物制剂的作用机制是精准靶向2型炎症反应中关键致病因子IL-4和IL-13的信号传导,从而阻断特应性皮炎患者的炎症和致病过程,从根源抑制炎症反应,并且不会大范围抑制免疫系统,有助于患者实现长期良好的疾病管理目标。

石磊介绍:“上海很多医院开设了生物制剂专病门诊,部分医院可以在门诊进行医保报销。以华东医院皮肤科生物制剂的医保报销为例,一般情况主要分为三种类型;第一,儿童医保是报销50%;第二,成年人如果医保账户余额充足,那么只需要自费10%;第三,如果成年人的医保账户余额不足,需要自己负担40%,具体以各院医保政策为准。”

[医生提醒]

除了在医生的指导下进行用药和治疗,患者日常生活中也需注重自我健康管理。控制特应性皮炎的进展和发作,尤其需要注意衣食住浴四个方面:应选择宽松光滑透气的衣物,出汗后及时更换衣服,也要注意避免衣物洗涤剂对皮肤的刺激、敏感;注意清淡饮食和均衡饮食,不建议饮酒、食用刺激食物;要避免如搔抓、摩擦、毛织物、酸性物质等刺激。

夏日炎炎,要注意避免阳光

直晒,合理选择、补充防晒霜,除面部外,耳部、手部、唇部、颈部等曝光部位均应涂抹防晒霜。同时,夏日既要注意清洁避免皮肤滋生病原菌,也要避免过度洗浴,洗澡不要太频繁,一般每天一次,时间不要太长,一次10-15分钟为宜,选择温和的沐浴露,洗浴温度不要太热,洗后及时涂抹保湿霜;夏天即便出汗多,仍要使用润肤霜,但应避免过度护肤,建议仅保湿防晒“轻妆上阵”。

**多稳移动供电系统技术开发
(上海)股份有限公司**
姓名:杨胜辉
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

上海益思哲网络科技有限公司
姓名:胡平
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

上海零数科技有限公司
姓名:林乐
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

上海万梯工程有限公司
先进班组:浦东区域工作小组
先进个人:郝泽
荣获
上海市电梯行业
协会抗疫先进班组及个人

上海欣兆阳信息科技有限公司
姓名:高鹏
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

海仿(上海)科技有限公司
姓名:谢文锋
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

上海积健自动化设备有限公司
姓名:黄仕尊
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

岁丰(上海)电梯安装工程有限公司
先进班组:松江区应急救援处置突击队
先进个人:李本威、邵敏杰、张剑峰、周燕新、张超
荣获
上海市电梯行业
协会抗疫先进班组及个人

合肥机数量子科技有限公司
姓名:江俊
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

上海玳鸽信息技术有限公司
姓名:方玉书
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

冉昆真空科技(上海)股份有限公司
姓名:李蒙
荣获
2021长三角G60
科创走廊创业榜单一星耀G60

上海迅立达科技集团有限公司
先进个人:贺杰、董祖华
荣获
上海市电梯行业
协会抗疫先进个人