



远离颈椎病腰腿痛 中医专家进校园支招

养固健·全民健康大讲堂首场开讲



安徽中医药大学针灸推拿学院院长唐巍(左一)现场授课



无限极(中国)有限公司安徽分公司负责人刘刚



合肥市红星小学教育集团校长方业菊



星报讯(记者 吴笑文/文 张倩莹/图)“预防办公室职业病,要养成良好的习惯……”11月10日下午,由安徽省健康文化旅游产业促进会指导、市场星报社和无限极(中国)有限公司主办的养固健·全民健康大讲堂活动首场在合肥市红星路小学开讲。安徽中医药大学针灸推拿学院院长唐巍就颈椎和腰椎保健知识做了精彩的讲解,现场指导红星路小学老师演练易筋经,开展针灸推拿,活动受到老师们的一致好评。

活动现场,合肥市庐阳区教体局相关领导出席。无限极(中国)有限公司安徽分公司负责人刘刚表示,无限极创立30多年来,专注于为消费者提供高品质的中草药健康产品和服务,以“弘扬中华优秀养生文化,共创更健康、更快乐的生活”为使命,倡导“养生固本 健康人生”的健康观念,践行三调养,四合理。开展此次活动正是和合肥红星路小学的老师们共赴健康之约。合肥市红星小学教育集团校长方业菊则表示,会带领学校的老师持续关注自身的健康状况,组织开展丰富多彩的活动,积极营造保持身心健康的良好

环境,有了好身体才能更好地在工作中带好孩子们,为推动学校各项工作高质量发展贡献智慧和力量。

讲座以“拿什么拯救你——我的颈腰椎”为主题,唐巍院长以独特的视角和丰富的临床经验,向大家揭示了颈椎病和腰椎病的危害,并提出了一系列实用的防治措施。

随着生活方式的改变,以及电脑、智能手机的普及,因长期低头刷手机和久坐等生活方式导致的颈椎病、腰椎间盘突出症越来越年轻化。她建议大家要避免长时间低头使用手机或电脑,使用电脑时可以调整显示器的高度,保持正确的坐姿,使用电脑时腰和脖子要挺直。

慢性劳损是造成颈椎不堪重负的重要原因,受伤、受凉、劳累等也是常见的诱发因素,部分患者在发病刚开始时仅有颈项部和肩背部的疼痛,之后逐渐加重;也有的患者经过不适当的颈项部按摩后,症状越发加重,并且出现上肢的放射性疼痛、麻木、无力的典型神经损害的症状。她指出,在生活和工作中加强锻炼有助于增强肌肉力量和灵活性,易筋经简单易学,可以适当练习,并当场作出示范动作,讲授要领,鼓励大家多加练习,定有成效。

现场,参加讲座的老师们不仅跟着唐院长学会了不少针对颈椎、腰椎病科学的“减压”方法,还体验了由安徽中医药大学针灸推拿学院的志愿者提供的中医推拿和针灸服务,活动受到老师们的一致好评。

合肥市救助管理站 设置24小时救助热线

星报讯(记者 马冰璐) 11月12日,记者获悉,寒冬将至,合肥市民政局、合肥市救助管理站向全市各级社会力量、爱心市民发布倡议书,以保障街面流浪乞讨、临时遇困人员的人身安全和基本生活权益。

据了解,为保障街面流浪乞讨人员人身安全,合肥市救助管理站设置24小时救助热线,倾力为流浪乞讨人员提供临时性救助服务,帮助他们解决食宿、返乡等困难。当市民发现生活无着的流浪乞讨及临时遇困人员,可以告知、引导他们到救助管理机构求助,也可以拨打110或救助电话0551-65668279。

我省选手全国学青会再夺金牌

星报讯(记者 江锐) 第一届全国学生(青年)运动会各项比赛在广西各赛场激烈进行,我省校园组选手也在赛场争金夺银,赛出好成绩。在中学组武术女子自选棍术比赛中,合肥市长丰县朱巷中学学生邓莉获得金牌。

在大学组武术女子对练比赛中,阜阳师范大学学生侯子岳、卢念念、张漫露获得银牌;在大学组田径甲组男子链球比赛中,安徽师范大学学生陈佳文获得铜牌。此外,安徽师范大学学生郑璐获得大学组女子甲组链球第五名,合肥汽车机械技术学校学生李美萱获得中学组女子自选枪术第七名,合肥师范学院学生凌淳获得大学组男子乙组100米第七名,安徽师范大学学生彭雪获得大学组女子乙组链球第八名,合肥工业大学学生郝明慧获得大学组女子花毽规定套路第四名,阜阳师范大学晁钟武、郑宇、梁纳贤获得大学组武术男子对练第四名,阜阳师范大学刘洋、晁钟武、郑宇、梁纳贤、孙孝文、张漫露、卢念念、侯子岳获得大学组武术集体项目第五名。

四川崇州市考察团 来绩开展学习交流

近日,四川省成都市崇州市规划和自然资源局到绩溪县考察学习国家林业产业示范园区建设、林下经济发展、林权收储担保、公益林补偿收益权质押贷款等工作经验和亮点。

在绩溪县长安万萝山农业开发有限公司的油茶基地和国家林下黄精基地,考察团仔细查看油茶、黄精长势,详细了解基地气候和土壤条件,并就基地种植面积、产量、效益等事宜与基地负责人进行了深入交流。在国家林业产业示范园,考察团参观了安徽松鼠云詹氏食品有限公司、安徽宁清茶业有限公司的生产车间,听取相关负责人介绍企业发展历程、产品开发等的经验做法。徽杭古道森林康养基地的良好生态环境让考察团交口称赞,大家就森林康养产业发展政策、基地经营管理、康养产品开发等事项进行深度探讨。在瀛洲镇仁里村,详细了解开展公益林收益权质押贷款应具备的条件、具体落实的步骤以及存在的问题。

考察结束后,考察组就此次参观学习体会与县林业局陪同人员进行分享与交流。他们表示,此次考察受益匪浅,是一次取长补短、谋求突破的良好契机,希望能与绩溪保持良好联系,互助互享,共促林业高质量发展。

王艇 曹开发

招商

新天地文化市集,汇聚百家商户,涵盖特色小吃、服装饰品、精品百货、儿童游乐、露天舞台、特色攀岩等。
招商热线:13805602425、15955169551

合肥市开展“公共资源交易标准化+”行动

星报讯(记者 王珊珊) 近日,由安徽合肥公共资源交易中心主导编制的《公共资源交易开评标现场管理规范》安徽省地方标准正式实施。此标准是我省首个公共资源交易领域开评标现场管理的标准,填补了该领域现场管理的标准空白。

作为全国公共资源交易领域首个国家级服务业标准化示范项目承建单位,近年来,该中心围绕国家标准化发展战略,扎实开展“公共资源交易标准化+”行动,推动公共资源交易平台高质量发展。

据了解,该中心将日常管理制度和规范上升至标准化管理,制定涵盖“服务通用基础、服务提供、服务保障”3个层次,包括服务规范、考核监督、形象标识、日常管理等等8个方面,共计190余项制度标准。同时结合业务实践,融入见证服务规

范、不见面开标系统建设规范、远程异地评标服务规范、开评标现场管理规范、电子档案系统管理规范等核心技术标准,建立标准体系,覆盖公共资源交易全过程。

同时,该中心按照“平台整合共享、系统互联互通、流程规则统一”原则,统一交易平台建设标准,形成合肥公共资源交易信息发布一张网,项目交易一套操作流程、一套交易规则、一套办事程序,实现制度规则、交易平台、服务标准、信息系统、评标专家、信用评价“六统一”。此外,该中心将项目进场交易办理事项、办理材料、办理方式和时限等内容“一单尽列”“一图读懂”,方便经营主体办事。发布“零跑路”交易事项清单和公共资源交易服务办事指南,上线公共资源交易“一网通办”服务专栏,实现51项交易事项一表申请、全程网办。