



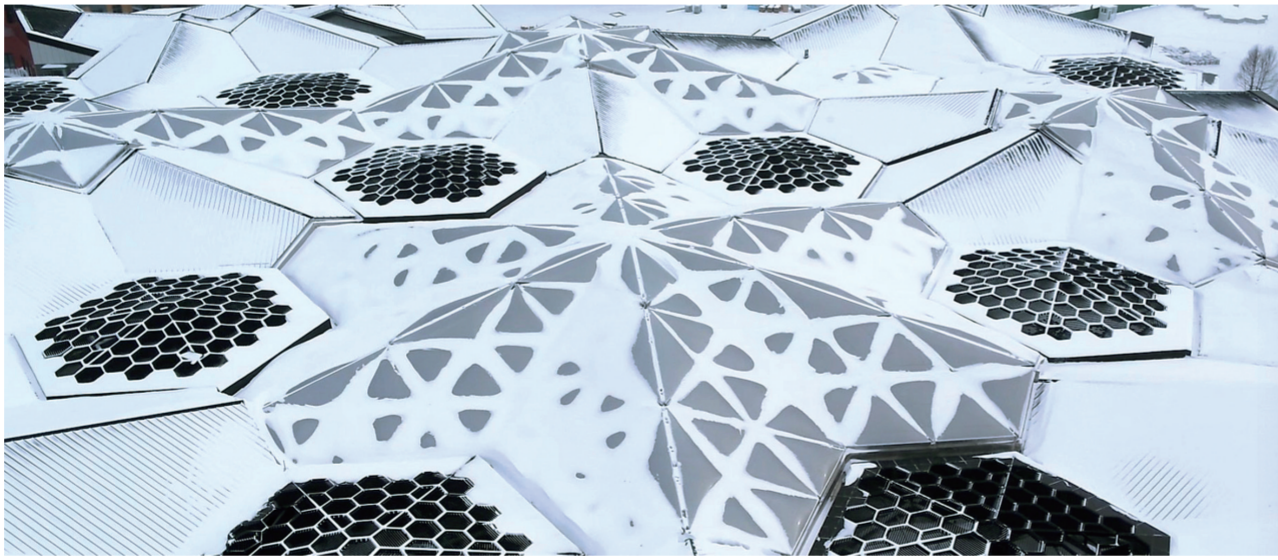
织密织牢防控网络

坚决打赢疫情防控阻击战遭遇战

“我们的家乡，要办冬奥会了” 四个张家口人的冬奥情缘

◎新华社记者

“我们的家乡，要办冬奥会了。”2022年北京冬奥会脚步愈近，在雪上项目举办地张家口，人们也越来越对这个在家门口举办的盛会翘首以待，纷纷加入服务赛区的队伍中来。滑雪教练、视觉设计、急诊医生、电检组长……不同的使命，相同的期待。每一个平凡岗位上的人，都盼望着家乡能够惊艳世界，举办一个让人刮目相看的盛会。



11月8日，太子城冰雪小镇在雪后“换装”。新华社发

滑雪教练： 把爱好变成事业太快乐了

在张家口崇礼冬奥核心区的太舞滑雪场，任鑫正在帮助滑雪“小白”与冰雪“交朋友”，看着他们从步履犹疑到飞驰而下，是任鑫最有成就感的事。

“曾经的我还为走不出大山而焦虑。如今，冬奥会开在家门口，我感觉世界正向我招手。”25岁的任鑫是土生土长的崇礼人，祖祖辈辈靠种地为生。在冰雪产业浪潮下，他开始接触滑雪，如今是大舞滑雪场一名专业滑雪教练。

2015年7月，北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权。观看电视直播得知这一消息的任鑫热泪盈眶。他知道，不曾被人关注的家乡将被全世界熟知。

“以前崇礼人都怕雪，一下雪就封路，上不了山，进不了城。现在白雪成了‘金饭碗’。”任鑫说，如今全家人在不同雪场工作。

在任鑫眼中，滑雪教学的时候可以和不同的人交朋友，与他们分享喜悦与热爱。“我喜欢滑雪，从踏上雪板融身白色世界的那一刻，我就是我自己，能把爱好变成事业太快乐了！”任鑫说。

目前，任鑫持有《瑞士（SSSA）单板国际证书》等系列证书，今年更是被太舞滑雪学校选拔为内训师。这个已成为金牌滑雪教练的“山里娃儿”还有大梦

想：“我还想去瑞士看看，去新西兰提升一下，了解更多的国际滑雪技巧。最重要的是，要多学点英语，冬奥会的时候面对外国友人可不能露怯！”

视觉设计： 参与冬奥项目深感荣幸和自豪

初冬雪落，冬奥核心区的太子城冰雪小镇变身雪世界。这个建筑群是2022年北京冬奥会重要的配套服务保障项目，近三年累计超2万名建设者参与建设工作。

39岁的张家口人陆凤媛正是其中之一。原本在北京工作的她得到在家乡工作的机会。“当时听说小镇是2022年北京冬奥会保障项目，内心非常激动。”陆凤媛说：“我热爱滑雪，能参与到冬奥项目中来，感觉非常荣幸和自豪。”来到太子城后，她担任小镇市场营销部视觉经理，负责小镇的视觉设计工作。

“这几年崇礼的变化历历在目。”陆凤媛说，过去崇礼只是一个小城，连像样的酒店都没有。现在不同了，特别是以太子城冰雪小镇为中心的核心区，将形成一个国际化的雪后住宿购物娱乐生活区域。

最近，陆凤媛完成了一组崇礼比赛项目的插画设计，冬奥会、冬残奥会时有望在小镇颁奖广场上展示。“冬奥会越来越近了，我们保障内容越来越清晰，

会努力做好本职工作，宣传冬奥，展现太子城小镇的精神面貌。”陆凤媛说。

急诊医生： 保障冬奥很“酷”

大学毕业回到张家口，进入北医三院崇礼院区，再被确定为最早一批进入冬奥会闭环的急诊科医生，1995年出生的女孩樊姝婧觉得，这是她经历的最“酷”的事了。

“2019年毕业后，偶然得知北医三院崇礼院区正在招聘，为冬奥会保障做准备，我毫不犹豫地报了名，并顺利被录取了。”樊姝婧说。

进入北医三院崇礼院区，樊姝婧的业务能力得到很大提升。“我被安排到北医三院急诊科去进修，能够有机会学习到更前沿的临床知识和技能，对于步入工作岗位不久的我来说太珍贵了！”

樊姝婧觉得自己是幸运的。得知有冬奥保障临床医生选拔时，她积极提交请愿书，没想到成功入选。“当时的感觉只能用八个字表达：奉献冬奥，一生荣光。”她说。

“进入闭环后，我们急诊科主要负责第一时间接诊危重病人，同时展开救治，与各个专科充分配合，保障运动员的生命安全。”樊姝婧介绍，她目前正在积极参与各项专项训练。

“开在家门口的冬奥会就在眼前了，虽然我年纪不大，但是我劲头十足。

我保证会用认真负责的态度承担好医护人员应尽之责。”樊姝婧说。

电检组长： 所有付出都值得

1988年出生的崇礼小伙张龙一直觉得自己和冬奥有缘：2015年6月硕士毕业后，他成为国网冀北公司张家口崇礼区供电公司职工，就在那个夏天，北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权。

从崇礼冬奥核心区的太子城高铁站电力迁改开始，张龙开始了他的冬奥情缘。“项目刚开始就很忙，白天在现场忙施工，晚上进行规划组织，‘白加黑’‘地干’。”张龙说。

高铁修进小城崇礼后，延崇高速、国家冬季两项中心等冬奥工程陆续开工，张龙更忙了，每天夜以继日地工作。2020年4月，张龙所在的团队收到业主单位送来的“急难之时鼎力助，共筑京张冬奥情”锦旗。张龙说：“付出都值得，这是对一名服务冬奥的电力建设者的肯定与奖励。”

2021年2月，冬奥会雪上项目测试赛在崇礼拉开帷幕，张龙担任崇礼公司驻核心区保障组副组长。20多公里的线路，他每天都要翻山越岭巡检，刮风下雪时有发生，但他却乐在其中。

张龙满心期待着冬奥会的到来。张龙说，在奥运健儿逐梦的赛场，他也能发出属于自己的一道光。

专家给糖尿病患者开出运动处方

近年来，糖尿病发病率升高，患者呈现年轻化的趋势。专家建议，糖尿病防治关口应该前移，对于已经患上糖尿病的患者，要科学诊断糖尿病发生的原因，采取饮食治疗、运动治疗、药物治疗等综合疗法。

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、湘雅二医院老年内分泌科主任刘幼硕教授介绍，糖尿病患者要规律监测血糖，在饮食方面做到定时定量，清淡少盐。老年糖尿病患者要重视保证均衡营养和安全降糖，及时发现和处理低血糖。糖尿病患者要警惕长期饥饿、热量不足导致机体自身消耗，出现消瘦、抵抗力减弱的情况发生，适当增加瘦肉、鱼、牛奶、蛋清的摄入。

刘幼硕教授建议，预防糖尿病应

注意“吃动平衡”，在“管住嘴”的同时“迈开腿”。有氧运动和抗阻力运动对于糖尿病患者而言是不错的选择。对于老年糖尿病患者而言，可以选择比较舒缓的运动方式，比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、骑自行车和游泳等运动，可加强心血管系统功能，对血压和血脂的调节亦有一定的作用。糖尿病患者特别是老年患者运动应循序渐进，每天运动时间以30分钟为宜，不可采取过度剧烈的运动方式。

中南大学湘雅三医院老年病科副教授江凤林建议，冬季糖尿病患者尤其需要预防心脑血管疾病的发生，要注意防寒保暖，运动最好不要选在寒冷的清晨，避免受寒发生疾病。

运动后发生肩痛应警惕肩袖损伤

专家指出，很多人在运动后发生肩痛，经过热敷等处理后仍得不到缓解。肩部疼痛发病率较高，在运动人群中肩关节损伤发生率更高，是较为常见的运动损伤。很多人把肩痛当“肩周炎”看待，这是一种认识误区。

中南大学湘雅二医院骨科副主任医师朱威宏说，前来医院就诊的肩痛患者中，很多是由于过度运动和运动不当引发了肩袖损伤，而这些患者在就医之前把肩袖损伤当成肩周炎治疗，延误最佳治疗时机，导致“越治越痛”。

湘雅二医院骨科教授陶澄告诉记者，有一些中老年人在运动后容易出现肩关节损伤，还有一些喜欢运动的中老年人在发生肩痛后继续锻炼，导致“越练越伤”。

宁乡市人民医院院长刘亮告诉记者，普通肩周炎和肩袖撕裂的症状都表现为肩关节疼痛及肩部活动受限，这在患者认知上造成了误解。特别是在基层，一些老年人一发生肩痛后就以为自己患上肩周炎，采取热敷、针灸等疗法。需要注意的是，中老年人一旦感到肩膀疼痛，应该考虑是否患了肩袖撕裂。

专家指出，因肩痛被误诊为“肩周炎”等疾病，导致误治、盲目运动、病情恶化的现象普遍。对于肩关节疾病，应该做到早诊断、早确诊、早治疗。患上肩袖损伤的患者要停止运动，避免伤情加重，如果病情严重，必须接受肩关节镜微创手术才能治愈，手术后要在专业医生指导下进行康复治疗和功能锻炼。 本栏据新华社

遗失启事

德格县自然资源局不动产登记中心发不动产证，不动产证号码：川(2021)德格县不动产权第0003472号，遗失作废。

不动产所有人：彭格曲占
康定市住房和城乡建设局发房产证，产权证号：201200618，遗失作废。

产权人：四川泰鑫房地产开发有限公司康定分公司
四川艾威房地产开发有限公司盖有财务专用章的空白收据，

收据编号：0002321-0002360，共40份，遗失作废。

四川艾威房地产开发有限公司
四川川交路桥有限责任公司道二路改建工程项目部
康定市住房和城乡建设局发房产证，产权证号：201200618，遗失作废。

四川川交路桥有限责任公司道二路改建工程项目部
康定市住房和城乡建设局发房产证，产权证号：201200618，遗失作废。

四川川交路桥有限责任公司道二路改建工程项目部