



# 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。

### 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。

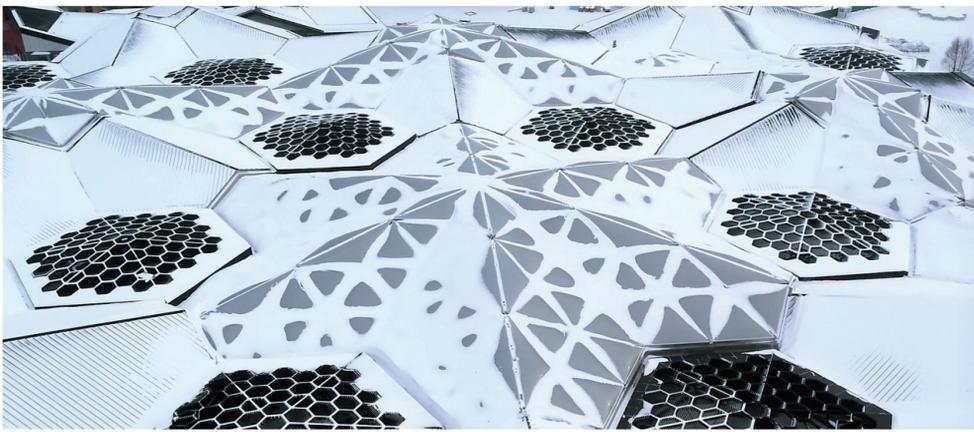
“曾经的我还为走不出大山而焦虑。如今，冬奥会开在家门口，我感觉世界正向我招手。”25岁的任鑫是土生土长的崇礼人，祖祖辈辈靠种地为生。在冰雪产业浪潮下，他开始接触滑雪，如今是大舞滑雪场一名专业滑雪教练。

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



11月8日，太子城冰雪小镇在雪后“换装”。新华社发

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’‘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在四川省农业银行股份有限公司泸州市支行开立的非临时机构存款账户，账户：577101040016148，核准号：L6816000033602，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