



省科学技术协会协会

过了立冬节气,寒潮不断且来势汹汹,全国多地气温骤降。每到这个时候,妈妈们就又开始催着孩子穿秋裤了。老一辈人经常说的一句话就是“现在不穿秋裤,老了会得关节炎!”不穿秋裤真的会冻出关节炎吗?冬季如果做不好保暖会导致什么疾病?记者近日采访了相关专家,为读者作详细解答。

不穿秋裤会冻出关节炎吗

本报记者 李晓静

量、个人体质等都有一定的关系,比如肥胖人群或者长期从事重体力劳动者,这些人关节的负荷比较大,比较容易造成关节退化,更容易引发关节炎。

得了关节炎应注意的问题

宋宝东:得了关节炎,关节处肯定有退变、增生、软骨磨损情况,所以要注意活动量不要太剧烈,避免过度的运动、活动。可以在不舒服的时候带护膝,做热敷、艾灸等理疗。要注意关节处的保暖,着凉会增加对关节软骨、关节滑膜的损伤,会加速软骨退变,加快骨关节炎进展。体重比较大的人群,应该通过控制饮食,选择关节不是很负重的运动,比如游泳、骑车来减轻体重。体重减轻,关节负重少,可减轻关节炎的症状,软骨退变也会减慢。另外,要注意避免外伤。

保暖做不好易导致哪些疾病

宋宝东:寒流来袭,四种疾病会明显增多,威胁中老年人健康。

第一是骨折。冬季结冰路滑,中老年人骨质疏松,摔倒后很可能会出现骨折,尤其是股骨头骨折。所以,无论是出门还是在室内,走路要慢一点,不要着急,脚底踩稳再走。

第二是心脑血管疾病。冬季的早晨是心脑血管疾病的高发时间段,寒冷刺激会导致血管收缩,血压升高,再加上中老年人血管本身就脆弱,所以,很多心脏病、脑中风等疾病都是

在冬季凌晨发病。提醒大家,冬季早晨不要早出门活动。第三是腰疼、腿疼、关节疼。冬季是膝关节炎、腰间盘突出、颈椎病等骨性关节炎疾病的高发季节,所以大家早晚一定要注意保暖。

第四是呼吸道疾病。中老年人是呼吸道疾病的高发人群,尤其是平时抽烟、肺不好的人群,一阵冷风吹来,受凉刺激,就可能诱发咳嗽、呼吸道感染,所以大家出门要戴好口罩、帽子。除了注意保暖,还要注意身体的变化,如果出现感冒、肺炎的迹象,要及时去医院诊治。

冬季应注意哪些问题

宋宝东:要注意增加营养,寒冷季节更应注重营养、增强体质、提高机体免疫功能。要加强锻炼,如散步、太极拳、中老年人健身操等,不要因为冬季天冷就放弃运动。在加强运动的同时也要注意防寒,天冷时可选择室内运动。在日常生活中,尤其是冬季路滑,应小心谨慎,避免因滑倒造成外伤。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

本期专家

宋宝东:吉林省前卫医院骨科副主任,副主任医师,医学硕士,吉林省运动医学会委员,长春市医学会运动医学委员会,吉林省退役军人残疾等级医学鉴定委员会专家,吉林省工伤专家库专家。

寒冷会导致得关节炎吗

宋宝东:穿不穿秋裤和得不得关节炎没有直接关系,不穿秋裤有可能诱发关节炎,但不是不穿秋裤就一定得关节炎。

秋裤可以保暖,但导致关节炎的直接病因不是低温。寒冷刺激会导致关节循环出现障碍,还会刺激到关节内的滑膜,引起滑膜的增生变性,无菌性炎症会出现滑膜渗出增多、关节腔内积液,导致患者出现关节疼痛、肿胀、活动受限等相关症状。穿秋裤可一定程度上减轻痛感,但不能预防关节炎。

关节炎的成因

宋宝东:关节炎是运动和外伤导致的关节损伤、关节软骨老化、免疫功能异常导致的炎症。关节炎的诱因与环境、运动

吉大一院成立疑难罕见病诊治中心

本报讯(记者毕雪)吉大一院作为全国罕见病协作网省级牵头医院,一直发挥着省内罕见病诊疗管理工作的引领作用。为进一步全面提升吉林省罕见病诊疗整体水平,打造可持续发展的罕见病诊疗和研究体系,近日,吉大一院成立疑难罕见病诊治中心。

根据世界卫生组织的定义,罕见病为患病人数占总人口的0.65%~1%的疾病。而我国作为人口大国,罕见病患者数量超过千万。截至今年8月底,吉大一院累计上报确诊罕见病患者数量为29667例,占我省上报数量的95%以上。由于罕见病种类繁多,临床表现复杂多样,患者往往难以得到及时准确的诊断和治疗。为此,吉大一院依托现有资源并充分发挥多学科会诊优势,建立了多个罕见病多学科会诊协作组。该院疑难罕见病诊治中心主任于家傲介绍说:“我们为罕见病患者搭建了‘院前-院中-院后’全链条的服务体系,让患者到院即可享受高质高效的一站式罕见病诊疗服务。”

据悉,该院疑难罕见病门诊于11月14日开诊,医院将发挥多学科会诊优势,以患者为中心,针对特定疾病整合医疗资源,为疑难罕见病患者提供更好的医疗服务。



11月9日,山东省滨州市沾化区区级非遗传承人、沾化区第一实验小学教师耿秀妍(左一)为学生展示葫芦烫画制作技艺。近年来,山东省滨州市沾化区推进“传统文化进校园进课堂”活动,开设特色文化课堂,引入当地非遗项目,让孩子们更好地了解传统文化。新华社发(贾海宁 摄)

让校园有更多立德树人“大先生”

——我省教师培训记事

本报记者 李文瑶

日前,吉林市教育学院举办了一场特别的考试,由基层学校遴选的452名教师,结合各自在教学一线推进基础教育综合改革的实践体验参加笔试,成绩优异者被评为星级教师。

本次测试是吉林市“星级教师评选”的理论考试。命题组负责人表示,试题在考核教师职业能力的同时,突出围绕国家教育高质量发展的目标任务,检验一线教师落实党的教育方针,坚持以人民为中心发展教育的育人理念和有益实践。

如何落实2022版《义务教育课程方案》《义务教育课程标准》;在“双减”背景下,怎样结合教学要求做好作业设计;“三新”高中课堂如何实现教学转型;新冠疫情防控下怎样开展线上线下融合教学;“课程思政”和“思政课程”如何协同育人……这一道又一道考题背后,折射出吉林市对优秀

教师的评定标准在不断提高。

党的二十大报告指出“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑”。国家兴盛富强需要人才,培养人才的基础是教育。教育离不开教师,教师能力的高低直接影响教育质量。

“办好人民满意的教育”,教师责任重大。

长春市十一高中始终把打造师德高尚、理念先进、本领过硬的班主任队伍,作为提升教育质量工作的重要工程。学校开设班主任论坛,党委书记刘丽娟以从教三十五载的工作经历,和全校教师分享如何成为一名称职的班主任,“带着爱心与责任叩开学生心灵之门,以信仰之光点亮学生的精神世界,引领他们以扎实的学识和坚强的毅力搭建精神阶梯,无论遇到何等困难,都不骄不躁,做精神生活的强者。这就是班主任

的价值。”

以榜样为目标,十一高中通过评选首席班主任、开展班主任师徒结对青蓝工程、邀请知名教育专家作报告,鼓励全体教师坚定职业理想,以高考改革推进育人观念的转变,为学生提供全面而有个性的高质量教育。

持续开展的各项专题培训激发了教师的主观能动性,使他们有意识调整教学内容和方式,有能力设计、解释和管理课程,用最适合自己的方式和学习成果评估策略,深化“素养为本”的育人理念。

长春二实验中学主导成立“BEST协作体”联盟,以提升高中教学质量为目的。联盟召集四平第一高级中学、通化市第一中学、松原市实验高级中学、延边第二中学、通化市第二中学等学校校长,分析在新高考模式下,如何培养德智体美劳全面发展的高中生。联盟还组织各校教师参加新教材同课异构说课比赛、联考试卷结果分析,在学科教学和引导学生转变学习方式等方面共享教学经验。

省教育厅相关负责人表示,党的二十大对新时代教育高质量发展提出了新的要求。我省各地持续推进优秀教师培养培训工作,提升了教师的职业素养,转变了育人观念,当越来越多的课堂变得生动活泼,学生学习兴趣十足,师生关系更加和谐融洽,教师们从培训中获取的先进经验转化成教学成果,教师培训的意义就达到了。为了培养更多立德树人的“大先生”,全省教育系统将长期投入,坚持开展教师培训,将全新的教育理念和教学方法送到每一所学校送给每一名教师。

传播创新方法 弘扬创新精神

本报讯(记者景洋)为了激发企业科技人才创新活力,传播创新方法、涵养创新文化、弘扬创新精神,日前,2022年中国创新方法大赛吉林省分赛区决赛在长春举行。

本次大赛由省科协、省科技厅主办,大赛以“坚定创新自信 促进自立自强”为主题,自8月中旬启动以来,吸引省内33家单位的401支队伍报名参赛。经过专家组资格审查、线下函评,共有27支队伍进入决赛。经过激烈角逐,“超导电动磁浮列车无接触受电能力提升”等20个项目获得一等奖,“基于TRIZ—城市绿色、低碳产业供电网路设计”等40个项目获得二等奖,“汽车座椅个性化造型舒适性解决方案”等100个项目获得三等奖,中国石油天然气股份有限公司吉林油田分公司等4家企业获得优秀组织单位奖。

据了解,中国创新方法大赛是由中国科协、科技部联合主办的国家级赛事,2022年中国创新方法大赛全国总决赛预计于11月下旬在天津举办,吉林赛区按成绩推荐15个创新项目进入全国总决赛。自我省参与办赛以来,累计有70余家企业、1842个项目报名参赛,推荐优秀项目参加中国创新方法大赛获得金奖1项、银奖1项、一等奖9项、二等奖13项、三等奖21项。

吉大文史学科创建70年庆祝会举行

本报讯(记者张鹤)日前,吉林大学文史学科创建70周年庆祝大会在学校中心校区鼎新大讲堂举行。

吉林大学文史学科创建于1952年,前身为原东北人民大学中文系和历史系,是学校最早建立的学科之一。著名文学家和语言学家杨振声、冯文炳(废名)、张松如(公木)、蒋善国,历史学家吕振羽、佟冬、于省吾、金景芳、罗维祖等都曾在中文系和历史系担纲。前辈们的筚路蓝缕和卓越的治学品格,凝聚成为吉大人文学科永远的精神资源,为学院、学科发展及师资队伍建设打下了坚实的基础。创建70年来,吉林大学文史学科已培养出了一大批优秀人才,在全国高等院校文史学科建设发展中起到了引领示范作用。

一直以来,吉林大学始终高度重视哲学社会科学繁荣发展,今年专门启动实施了“文科振兴计划”,文史学科是建设重点之一,学校将集聚全校之力、集成优势资源,全面助力吉大文科书写新的辉煌篇章。庆祝大会上还启动了“吉林大学文学院树人基金”,用于奖学、助学,支持学院发展等。

当天,吉林大学文学院还举行了学院优秀学术著作展、吉林大学文史学科建设高峰论坛、吉林大学文史学科创建70周年书画作品展览等庆祝活动。

开展城乡教学交流研讨活动

本报讯(王静 丛刚义)为探索校际教研活动的有效形式,搭建教师学习、交流的平台,深入开展课堂教学研究,努力提高教师的教育教学水平,着力打造“高效课堂”。近日,集安市实验小学开展了以“学习课程标准,落实核心素养”为主题的城镇大学区学校支援乡镇学校线上线下教学交流研讨会暨家长开放日活动。

活动中,集安市实验小学通过各3节精彩纷呈的语文课、数学课,以及科学课、道法课和体育课3节小学课程,充分展现了学校课堂教学的内容与质量。同时,学校充分利用信息化教学手段和网络直播平台功能,通过线上线下同步直播的形式,向其支援的清河小学、凉水学校、翰林学校、台上学校4所乡镇学校的240余人开放了教学课堂,充分发挥出城镇大学区学校的作用。此外,活动还通过线上方式,向任课班级的260名家长同步开放,线上点击量达1000余次,形成了家校合作的良好氛围。活动中所展示的9节富有实效的课堂教学,得到了各参与学校及家长们的一致认可和好评。

随着课程改革的不断深入,集安市实验小学的《“学教做合一”教学模式的探索与实践》《“小老师课堂”教学模式研究》也取得了显著成果。为切实推动学校教育教学高质量发展,带动全校教师专业化成长,力求课堂教学在“实”上下功夫,自2022年版课标颁布以来,集安市实验小学就组织所有任课教师认真学习课标,把新课标理念充分融入课堂,让核心素养落地生根。

本次集安市实验小学开展的城乡教学交流研讨暨家长开放日活动,从转变思想、积极探索、改革教学方法入手,把新课程标准的新思想、新理念和教学的新思路结合起来指导教学,在理论与实践的交流中开展研究,在校际间展开互动,将进一步促进教育资源共享,共同推进教育发展。

中日联谊医院北湖院区急救分站成立

本报讯(记者毕雪)近日,长春急救中心“吉林大学中日联谊医院北湖院区急救分站”合作签约仪式在吉林大学中日联谊医院举行。

吉大中日联谊医院北湖院区急救分站的成立,标志着长春急救中心在长春市北部新城区唯一一家网络急救站建设正式进入实施阶段。急救分站将派驻11名急救医护人员,车辆24小时待命,进一步扩充了长春市北部新城区院前急救网络体系。同时,为附近百姓提供了更高质量的就医服务,缩短了急救半径与平均反应时间,提升了长春市急救体系整体的服务能力和水平。