

就应对台风灾害和抗击新冠疫情等交换意见

青瓦台:韩朝领导人互致亲笔信

新华社首尔9月25日电 韩国总统府青瓦台25日表示,韩国总统文在寅与朝鲜最高领导人金正恩本月互致亲笔信,就应对台风灾害和抗击新冠疫情等内容交换了意见。

青瓦台当天公布了双方亲笔信原文。文在寅于9月8日向金正恩致信,金正恩于9月12日回信。

文在寅在信中说,金正恩委员长亲自前

往台风受灾现场向处在困境中的民众表达慰问、指导灾后重建工作,他对金正恩尊重生命的强烈意愿表示敬意。文在寅还在信中祝愿朝鲜同胞早日战胜一切困难。

金正恩在回信中对文在寅表达了谢意。他在信中说,最近听闻南方疫情持续且接连遭受台风灾害,但他坚信文在寅总统能够战胜危机。

这个国家,它不是印度,却与印度又十分相似:一方面,从6月下旬至今,该国每天新增新冠肺炎确诊病例均在千人以上,且不断刷新日增长纪录。另一方面,许多民众否认疫情存在,不少官员公开鼓吹各种神奇“土方”,某些专家依然“迷信”群体免疫。这个国家就是印度尼西亚。

检测效率低下

印尼卫生部的民调显示,许多印尼人至今仍不相信新冠病毒真的存在。在旅游胜地巴厘岛,当地政府要求对所有登岛游客进行新冠检测,遭到不小的反对声浪。印尼知名摇滚乐手杰林西还号召粉丝举行抗议,并带头不戴口罩,也不与人保持社交距离。

第一波新冠疫情在全球传播开来时,印尼还得意于自己的“零感染”。当媒体开始质疑印尼到底是“运气好”还是“检测差”时,政府多名部长却公开鼓吹各种抗疫“土方”,比如多吃用香蕉叶包裹的米饭、戴按树项链、喝山竹汁……

知情者事后披露,首都雅加达一些地区的疫情早在2月已相当严重。但当地仅准备了3000个病毒试剂盒,而且到3月2日才用了不到160个。

印尼官方监察机构专员艾尔文说,3月疫情初发时主张的验血检测法走错了路,因为更准确的方法是拭子采样检测。印尼能处

民众不信病毒存在 官员推荐神奇“土方”

疫情快失控 印尼将成“印度2.0”?



印尼专业人员安葬新冠肺炎逝者

图 GJ

理拭子采样检测样本的实验室本就不多,检测能力根本无法应付不断增多的病例。同时,由于管理不善,有限的实验室又没有被充分利用,以至于人力、物力均在奇缺的状态。

面临经济压力

昨天,印尼新增确诊病例达4634人,再次刷新单日新高。这个数据看似没有美国、印度等国惊人,但印尼受访者几乎无一例外地承认,受病毒检测能力的限制,实际数字可能远不止于此。根据世卫组织的经验,一旦某地的确诊率超过5%,就意味着疫情没有得到有效控制。而在检测能力相对最完备的雅加达,确诊率接近25%。

实事求是、尊重科学是抗疫的基本态度,病毒最大的盟友是无知。总统佐科承认,七成民众拒绝戴口罩。印尼政府虽然派遣志愿者工作组进驻社区,指导民众勤洗手、戴口罩,遵守防疫规定,但这些措施似乎来得太晚。

抗疫考验的是一个国家的综合国力。印尼真的不清楚解禁的风险吗?未必,但现实的压力不允许。印尼民调显示60.6%民众认为重启经济比抗疫更重要,因为病毒未必致死,而经济停摆却难以过活。一些新冠患者为了保住家人或亲友的工作,刻意隐瞒密切接触者名字或联系方式。一些密切接触者出于相同的目的,拒绝接受必要的检测。

拥有近2.7亿人口的印尼是否会沦为下一个印度?用雅加达国立退伍军人发展大学医学院院长普立约的话说,“我们恐怕接下来只能挖更多的墓坑。”本报记者 杨一帆



如何科学跑步,持久感受运动的快乐?又有哪些手段可避免运动伤害?在昨天下午举行的第62届新民科学大讲堂,48岁的陈建曼分享了从业余跑步爱好者到马拉松大咖的成长路径;运动医学专家戈允申则介绍了如何避免运动伤害及治疗方法。

如何跑出健康和快乐

听跑步达人和运动医学专家来支招

“2018年,我继续加大运动量,平时也注意核心训练与肌肉训练。”陈建曼说,“我的核心训练就是每天早晨做俯卧撑和仰卧起坐,如果腰不好谨慎做仰卧起坐,可用平板支撑代替。”陈建曼分享了自己2017年至2019年的跑步年报,他告诉大家,要对自己有信心,只要能坚持,一定会有突破。

戈允申是复旦大学附属华山医院运动医学科副主任医师,中国汽车摩托车运动联合

会医疗委员会委员,也是国际肌内效贴协会(KTAI)中国区高级培训师;师从著名骨科运动医学专家陈世益教授,擅长运动损伤及骨科相关疾病诊治,关节镜微创手术。

戈允申表示:“运动与健康息息相关,大家或许不知道的是,运动本身也是一种治疗手段。”戈允申介绍,运动医学是一个多学科交叉的大家庭,包括了运动损伤、运动康复、运动营养、运动心理等。

那什么样的人不适合马拉松呢?“马拉松

作为一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动,是一项高风险的竞技项目,对参赛者身体状况有较高的要求。”戈允申表示,有六类人不适合参加马拉松:既往有心脏疾患,感冒,患有高血压、糖尿病的,过于肥胖的,平时没有运动基础以及幼童和年纪过大的人。戈允申建议,参加马拉松前进行一次全面体检,至少要有2个月的准备期,在比赛中量力而为。“急性损伤不能热敷、不能喝酒、不要走动、不要按摩。头三天也不要使用红花油或云南白药。”戈允申介绍,“正确的方法是休息、冰敷和抬高患肢。”

本报记者 郜阳 扫二维码回看直播



坚持一定有突破

陈建曼参加过上海、北京、广州、厦门、无锡等各类著名马拉松赛事,最好成绩是在2019年广州马拉松创造的2小时50分47秒。他是闵行体育公园跑队长,独自或群体完成过淀山湖、阳澄湖、东钱湖等各类湖泊的环湖跑。“自律、自由、自信、健康,这四个词始终贯穿在我的跑步过程中。”他说。

陈建曼的跑步生涯开始于2005年的“东

别让跑步伤到你

的疑似病例2例。

又讯 国家卫生健康委员会26日通报,9月25日0-24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例15例,均为境外输入病例(四川9例,广东3例,天津1例,福建1例,陕西1例);无新增死亡病例;新增疑似病例1例,为境外输入病例(在上海)。

上海昨天无新增确诊病例

本报讯(记者 郜阳)9月25日0-24时,无新增境外输入性新冠肺炎确诊病例。新增治愈出院4例,其中来自菲律宾2例,来自俄罗斯1例,来自几内亚1例。

9月25日0-24时,无新增本地新冠肺炎确诊病例。截至9月25日24时,累计报告境外输入性确诊病例639例,治愈出院597例,在院治疗42例(其中2例重症)。现有待排查

降价啦!!! 喜迎双节

三七、西洋参、铁皮石斛 全场特惠

— 三七 —

23头—498元/斤 买1斤送1斤 平均249元/斤
30头—398元/斤 买1斤送1斤 平均199元/斤
50头—298元/斤 买1斤送1斤 平均149元/斤
120头左右 优惠价 80元/斤 每人限购1斤
(所有赠品 同品同规格)

— 石斛 —

铁皮石斛 220元/(半斤/250克)平均0.88元/克
精品石斛 800元/(半斤/250克)平均3.2元/克

— 阿胶 —

阿胶糕 每盒99元 买两盒送一盒

— 西洋参 —

(小片)195元/(半斤/250克) 平均0.78元/克
(中片)320元/(半斤/250克) 平均1.28元/克
(大片)495元/(半斤/250克) 平均1.98元/克

郑重承诺
所有产品 品质保证 假一罚十

销售地址: 宝山区呼玛路754号 地铁一号线 通河新村站 1号出口出向北 500米右转即到

021-56094442

上海市宝山区净肤堂卫生用品商店 广告