

游泳冠军赵红华:跨界达人助力抗疫

不是游泳冠军的广告牛人不是好经纪人。这句话,放在前游泳全国冠军赵红华身上,再适合不过。专业游泳运动员出身,退役后进军广告界,还“客串”当起经纪人,他在自己所投身的每个领域都做得风生水起。

本次上海疫情暴发,身为民建徐汇区委委员、徐汇区政协委员的他也积极贡献着自己的力量。他向环卫工人捐赠车载空气治理机;向养老院捐赠家用空气治理机;向街道捐赠大米、口罩,为街坊四邻送上物资保障。

运动员 跨界玩出新花样

作为一个土生土长的上海人,赵红华从幼儿园就开始学游泳,并且展露出很高的天赋。武汉市为了1988年第一届城市运动会,特意从上海挖走了赵红华。到武汉训练一年后,17岁的赵红华代表武汉市游泳队拿到一块金牌、两块银牌和六块铜牌。

在1989年全国游泳冠军赛中,他把自己1500米自由泳的成绩大幅度提升了30秒,从而顺利进入国家队,并在1990年参加了北京亚运会。退役后的赵红华于1994年进入

广告圈。2002年,他跳出舒适圈,自己创办了博源传媒,中石化、携程、雅诗兰黛、阿尔卑斯、曼妥思等等,这些“大牌”全是他代理过的客户。

爱游泳 我是认真的

退役多年,但赵红华从没有离开过游泳,他常开玩笑地说,广告是自己的副业,游泳才是主业。事实证明,这不是他的一句玩笑话。

2011年在上海市游泳协会工作期间,赵红华就一直积极推动全民健身游泳运动。2018年,他与几位前国家队队友组建了泳神俱乐

部,乐靖宜、罗雪娟、焦刘洋、曾启亮、庞佳颖、赵菁等众多游泳冠军,都被赵红华请进了俱乐部。

2019年夏天,泳神俱乐部组建“太平洋保险队”,派出23人参加了韩国光州大师世锦赛,最终获得了3金4银2铜的好成绩。赵红华本人则拿到了800米自由泳第十名,400米自由泳的第十三名,他说:“很开心,很满意,很知足。”

助抗疫 尽绵薄之力

赠人玫瑰,手有余香,上海全城抗疫期间,赵红华也积极投身其中,



赵红华在比赛中

捐赠了大量物资。他表示:“环卫工人始终坚守在一线,他们接触人员多、流动性强,所以我觉得自己该为他们做点儿什么。养老院的老人也是最需要关爱的人群,我希望尽自己的绵薄之力为他们创造一个卫生健康的环境。”

许康

上海加强生活环境卫生清洁消毒

上海市环境整治消杀工作专班、上海市爱国卫生运动委员会办公室近日发布工作提示,要求各区环境整治消杀专班、爱卫会办公室、各有关工作专班,强化“四方责任”、科学规范消毒、发动社会参与、加强监督检查,助力居民生活服务保障,共同构筑全社会防疫屏障。

餐饮行业、农贸市场、美容美发、商场超市、社区菜店、社区服务、交通工具、生活垃圾收集点、公共厕所等人员流动性大的服务性场所,应按照市疾控中心发布的办公楼宇等十个重点场所预防性消毒技术要点,充分做好公共区域清洁消毒,加大高频接触部位消毒频次,从严从紧落实预防性消毒工作,坚决守住来之不易的防控成果。

此外,结合夏秋季爱国卫生运动,聚焦重点场所、重点区域开展环境清洁活动,清除病媒生物栖息孳生环境,创造良好卫生环境。持续加强疫情防护和清洁消毒知识科普宣传,倡导文明健康和绿色环保生活方式,提高市民个人防护意识与能力。

高温天,“采样亭”里多了降暑小物件

近日,申城开启了“高温蒸煮”模式,持续高温来袭下,室外进行的常态化核酸采样点现场情况如何?高温天里的“大白”“小蓝”们如何防暑降温?在新闸路江宁路口的常态化核酸

采样点,除了两个检测口前各设了一个帐篷,排队等候区也设置了遮阳篷和电风扇,为现场“小蓝”及采样的市民降温。采样亭内设置空调,内部温度显示保持在26度左右,一名采样人

员和一名扫码人员分工有序,熟练地为不断前来的市民完成采样。

据悉,近日上海持续高温,石门二路街道在有条件的点位增设遮阳篷,站点还紧急采购了降温贴、降温背心

等,为室外辅助人员发放了小风扇,采样点也贴心准备了藿香正气水、盐汽水、医用退热贴等防暑降温用品,在保障一线采样人员“战高温”的同时,也为临时有需求的居民提供便利。

吴静

微创手术为300斤小伙“减负”

近日,上海市第六人民医院金山分院代谢减重门诊里传出了爽朗的笑声。患者小沈于10个月前进行腹腔镜下袖状胃切除(一种成熟的微创减重手术方式)后,共减重近100斤,目前体重196斤。

作为小沈的主治医生,上海市第六人民医院派驻专家、上海市第六人民医院金山分院大外科主任郑起也非常欣慰:“对于减重手术的术后患

者,除了发放写有注意事项的健康手册之外,还会通过健康评估、体重指数等内容定期跟踪随访,指导患者术后的正常饮食和适当锻炼,确保患者达到控制血糖、降低体重的目的。”

“与其他疾病不同,肥胖患者大多数合并有代谢综合征、内分泌紊乱及心理问题等情况,个体差异大,如何选择合理的治疗方案需要多学科讨论制定。”郑起主任表示,“轻度的



图TP

肥胖患者可以通过控制饮食、加强锻炼等方式进行合理控制。对于中度、重度的肥胖患者,则需要外科干预才能有效解决。”

海鹰

“视力杀手”——眼底病,你了解吗?

分支动脉阻塞,对视力影响均较大,视网膜中央动脉阻塞可造成视力完全丧失,需早期进行动脉溶栓治疗,视力恢复较差。

2.视网膜中央静脉阻塞和视网膜分支静脉阻塞,可导致不同程度的视力下降。可根据病情进行视网膜造影检查,并进行眼底激光治疗以及联合玻璃体腔注射抗新生血管药物。

3.糖尿病性视网膜病变,早期可进行激光治疗,中晚期需进行玻璃体切割手术治疗,也可联合玻璃体腔注射抗新生血管性药物。

4.高血压性视网膜病变,若出现眼底出血等,需进行激光治疗。

5.视网膜脱离包括渗出性视网膜脱离、孔源性视网膜脱离、牵拉性视网膜脱离,渗出性视网膜脱离需要治疗原发病,孔源性视网膜脱离和牵拉性视网膜脱离均需手术治疗。视力可有一定程度的恢复。

6.老年性黄斑变性,可进行玻璃体腔注射抗新生血管性药物治疗,维持一定的视力。

7.中心性浆液性视网膜病变,治疗后可完全恢复视力,但是反复发作

茂昌®眼镜

特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

会对视力有一定的影响。

8.中心性渗出性视网膜病变,对视力影响较大,治疗也是用玻璃体腔注射抗血管病药物。

日常预防方法有哪些?

1.严格将血压血糖控制在正常范围之内,糖尿病及高血压患者需定期检查眼底。2.规律饮食,充分休息,不要劳累,尽量少抽烟喝酒。3.出现不适及时就医。

眼镜与健康

眼底病分为不同类型,大多数眼底病经治疗后有一定的效果,但是都很难完全恢复到未得病之前的状态。

常见的眼底病有:视网膜中央动脉阻塞,视网膜分支动脉阻塞,视网膜中央静脉阻塞,视网膜分支静脉阻塞,糖尿病性视网膜病变,高血压性视网膜病变,黄斑病变,视网膜脱离,老年性黄斑变性,中心性浆液性视网膜病变,中心性渗出性视网膜病变等。

眼底病的治疗方法有哪些呢?

1.视网膜中央动脉阻塞和视网膜

虹口区多措并举开展炎夏防疫工作

申城天气持续高温,连日来,为确保各项防疫工作的有序开展,特别是核酸检测工作的进行,该区的曲阳、四川北路街道在组织社区居民核酸检测时,紧急采购调运了大冰块、冰袋降温背心“冰马甲”等,为参与核酸检测采样的医务人员和居民降温;同时,对一些体弱多病的居民进行上门检测,尽可能做好防疫服务工作。

四川北路街道区域内老房子、老弄堂多,为了能让居民在相对凉快的地方做核酸检测,街道相关部门精心选择了一些空旷并且凉爽的地方作为检测点,并且在时间上做了特殊安排,避开太阳直射的时段。

为应对极端高温天气,曲阳路街道防疫工作人员积极联系辖区内沪陵菜场,第一时间调配了24块200斤重冰块,送往24个居民区各检测点。

通讯员 龙钢



Healthy 健康上海 Shanghai

本版由上海市爱国卫生运动委员会办公室协办