

儿童牙外伤,如何紧急处理

活泼好动的小孩子难免会磕磕碰碰,不巧的话就会磕掉牙齿,造成牙外伤。这个时候,爸爸妈妈不要过于着急,可以按照这些方法紧急处理。

首先,家长应检查孩子受伤部位,根据不同情况进行处理。牙齿无松动且没有任何不适,这时可以暂时不去医院,建议加强观察,避免用受伤的牙齿吃东西。一旦出现牙齿变色、疼痛或是脓包,就一定要及时去正规医疗机构拍

片治疗,防止炎症伤及恒牙胚。

如果不幸当场出现牙齿折断或脱落的情况,请家长一定要记住,应尽快找到脱落的牙齿。按以下3个步骤处理:

1. 握住牙冠部位,用流动水(矿泉水、冷开水、自来水都行)轻轻冲洗掉牙表面的脏东西。
2. 尝试捏住冲洗干净的牙齿上方,按相邻牙齿的样子试着放回牙齿原来的窝洞内。

3. 如果不能成功放回,不要勉强。

可以将其放到凉的纯牛奶或生理盐水里。如果以上东西身边暂时都没有,就让孩子含在嘴里,也就是将牙齿浸在孩子的唾液里,第一时间去医院就诊。这样做的目的是保证牙齿表面细胞的活力,提高牙再植的成功率。

值得注意的是,千万不要把脱落的牙齿放在纸巾、手帕或棉球里,因为这些物品不能为牙齿表面细胞提供营

养,还会污染牙齿根部造成二次伤害。

对于完全脱位的牙,家长要做到分秒必争,30分钟内到达医院接受再植,90%的情况可以长期留存。如果耽搁时间长一点,在口外停留2小时及以上的患牙,复位后的存活寿命会大为缩短。当然,未完全脱位的牙齿,也要争取在尽量短的时间内复位固定,才能防止牙根产生炎症。

上海市健康教育协会 陈润元

当温度高于20℃时,蚊虫开始吸血繁殖产生第一代蚊虫,称为“早春蚊”。想要远离蚊子,不妨采用以下方法。

防蚊灭蚊「三部曲」

清积水 因为蚊虫生长离不开水,清积水是蚊虫控制关键,市民及各单位、各物业企业要做好清积水工作。缸罐等积水容器加盖或倒扣,花盆底盘不存水,疏通排水沟,水培植物定期换水或养鱼,委托专业机构每月1~2次对雨水井、集水井投放灭蚊幼剂。

积极消杀 成蚊栖息在阴暗潮湿的环境,比如地下车库、楼梯的背面、水池下、灌木丛、雨污水井壁等处,管理部门或物业可委托专业机构定期对成蚊栖息场所进行滞留喷洒控制成蚊,成蚊密度高峰期可进行空间喷洒杀灭成蚊。居民家中可使用气雾罐、电蚊拍杀灭成蚊。

防叮咬 居家可安装纱门、纱窗、蚊帐防蚊虫,室内可以使用蚊香驱蚊,外出活动尽量穿着浅色长袖衣裤,暴露皮肤涂抹驱蚊剂。

上海市健康教育协会 孙杰

卒中康复因人而异

脑卒中,俗称“中风”,不同患者由于患病的位置不同,遗留的功能障碍也不同,因而具体的康复治疗项目也因人而异。具体的康复措施包括良肢位摆放、诱发肢体活动、进行坐立位平衡训练、语言训练和认知训练等。

此外,脑卒中后主要并发症有骨质疏松、肩痛、肩手综合征、压疮等。日常护理应注意逐渐抬高床头,帮助患者坐起、翻身、排痰,并发症严重的病人还需要药物治疗。

青浦区爱卫健康中心

科学防治 远离白内障

不少人认为,白内障要等其成熟了才能手术,这是一种误解。其实,白内障可能会造成青光眼、虹膜炎等其他致盲眼病,患者不仅视物模糊,还会使后期诊疗难度加大。所以,从治疗时机来看,当白内障明显影响患者视力时,即可考虑手术治疗。

对于老年群体来说,日常也要注意以下几点,能够预防白内障等眼部疾病:

讲究卫生。双手正确清洁,同时改掉爱揉眼睛的错误习惯。

控制好血糖。血糖升高会加速血管神经的病变,最后引发视网膜病变,甚至引发白内障与青光眼。建议“糖友”合理用药,将血糖控制在正常范围内。

多做眼保健操。按摩眼睛周围的穴位,可以达到促进血液循环的作用,不仅缓解眼睛疲劳,还对很多



图片来源于网络 IC photo

眼部疾病有预防的作用。平时适当补充维生素A和维生素C,能够维持眼睛晶体正常运作,防止其老化。

上海医大医院眼科主任 陈超丽

杨晋:以智能技术驱动传媒行业发展 探索新传播态势下的无限可能



随着数字化和智能化的快速发展,传媒行业正在经历着从单一媒体形式到多样化媒体形式的转型。例如,最新的Chat GPT等自然语言生成技术可以实现文字、图像、音频、视频等多样化的媒体形式,从而满足用户的不同需求。

杨晋作为华媒百象的副总裁,致力于研究AI技术在传媒过程体系中的

应用,从资源采集,内容生产,到智能分发,智能营销,再到舆情监测、版权保护等基本面出发,采集优化需求。在经过不断的测试与修改后,杨晋带领团队在AI内容创作、AI舆情监测、AI效果评估等方面都有了突破性的进展。智能技术可以为用户提供更加准确和个性化的内容推荐和广告服务,从而提高用户的满意度和忠诚度。多样化的媒体形式可以满足用户的不同需求,提高用户的使用体验。杨晋也成功引领华媒百象完成了数字化与智能化的转型,成为新一代社会化整合营销传播的高新技术企业。截至目前,华媒百象已经累计服务100家以上包括3BAT在内的互联网公司及各知名品牌,在行业内广受好评。

杨晋主导建立的“河畔对话”与

“河畔学园”板块,更是将人工智能、Web3.0、区块链技术等融合进去,打造全方位立体企业品牌传播矩阵,将优质社群有机整合,提升生态圈中的人物形象IP,形成生态圈中各方互相促进的良性循环效应,既帮助企业家人成长为数字型人才,又进一步向大众普及了智能传媒概念。

杨晋作为行业前沿的智能传媒专家,通过其对AI、元宇宙等先进技术以及对传媒行业深刻的了解和研究,为推动中国传媒行业智能化的发展作出重要贡献。智能技术已经成为传媒行业转型升级的重要手段之一,传媒企业需要积极探索和应用智能技术,提高自身的竞争力和创新能力,助力智能传媒行业进一步蓬勃发展。

邱宇

上海百利加总经理兼技术总监黄公波: 创新环保地坪产品,助推行业可持续发展

上海百利加防腐工程有限公司总经理兼技术总监黄公波先生,是中国地坪产业知名专家及领军人物。黄公波于1997年进入工业地坪领域,至今已深耕二十余年,他不仅将欧洲环氧及聚氨酯工业地坪系统在国内项目上推广,参与了多个大规模环氧和聚氨酯地坪项目的涂装系统设计及项目管理工作,还凭借丰富的项目经验,被选中参与编写《整体地坪工程技术规程CECS 328:2012》,并受邀成为中国建筑材料联合会地坪分会专家。2017年,黄公波还被中国建材联合会地坪产业分会评为2007-2017“中国地坪行业最具影响力人物”,充分肯定了他在中国地坪行业的杰出贡献与成就。

黄公波作为上海百利加总经理和技术带头人,带领公司不断创新,



如今公司已成为业内知名企业,并获中国地坪行业二十强和中国地坪行业十佳工程奖等多项荣誉。近年来,黄公波在拓展公司地坪产品种类和丰富产品功能的同时,尤其注重地坪产品的环保性能,如无机磨石地坪,具有绿色环保、无增塑剂迁移、VOC排放极低等特点。它采用聚合物改性高铝水泥为胶粘剂辅佐天然彩色骨料、石英砂等粉料和填充物配合密封

固化剂抛光完成,因而不会污染自然环境,具有较高的环保推广价值。同时由于其由天然骨料制成,因此不会散发挥发性有机化合物(VOC)。此外,绿色环保的无机磨石型耐磨地坪系统也在全国得以推广,该产品用在地坪翻新项目上,原本需要凿除全部混凝土层重新浇筑再施工干撒型耐磨面层的作业简化为只需要凿除混凝土表面5~10毫米后重新铺设耐磨层即可完成,大幅度减少了机械破除和混凝土层的重新浇筑,实现节约、低碳环保的地坪翻新作业。

黄公波表示,低碳环保是未来发展趋势,地坪环保产品的开发也已成为发展主流。因此,他也将继续致力于促进企业技术进步,确保产品安全环保,并持续推动行业结构调整与产业升级。

刘一鸣

安徽省芜湖市,6岁的黄文龙在舅舅的教导下拉出第一个音,从那时候起,便再也没有放下过手中的乐器;受到长辈们的熏陶开始培养音乐细胞,不断成长,最终成就了现在的他!

从小形成的音乐素养,注定了黄文龙未来的道路必然不会脱离音符的轨道,在这条路上成长为耀眼夺目的新星。黄文龙2007年参加中提琴全国比赛荣获少年组优秀奖。从小的学习和修行,不断积累的音乐素养,让他开始崭露头角,在校期间多次参加“我为中提琴”的一系列演出。这是对中提琴乐器有着非凡意义的演出盛会!2012年6月作为巴德音乐学院中提琴首席参加了乐团中国巡演,走过了香港、台北、广州、武汉、北京和上海等城市,各种音乐盛会闪过他忙碌奔赴的身影,一颗闪耀的新星开始悄悄进入人们的视野。

黄文龙2012年7月参加了著名的瑞士韦尔比亚音乐节,在音乐节乐团,作为中提琴成员与众多著名独奏家和指挥家,例如葛替耶尔·卡普颂、马克西姆·文格洛夫、米沙·麦斯基、玛塔·阿格里奇、约瑟·贝尔、夏尔·迪图瓦、梵志登、曼弗雷德·霍内克同台演奏,顺利完成一场又一场音乐盛宴!

黄文龙2013年7月参加了日本太平洋音乐节,在音乐节乐团,作为中提琴成员与著名独奏家瓦季姆·列宾同台演出,并且在室内乐演出中,顺利完成表演;随后跟随巴德学校乐团参加了2014年欧洲巡演,他的演奏走过了柏林、维也纳、布达佩斯、布拉格、华沙等欧洲著名城市。

2015年夏天,黄文龙参加了美国圣巴巴拉西方音乐学院音乐节,并且参加了音乐节只录取极少数人的室内乐研讨会还参演室内乐演出,与著名的塔卡斯弦乐四重奏进行了为期两周的交流!在音乐节乐团中也与著名指挥家克里斯托夫·冯·多南伊同台演出,完成了勃拉姆斯第二交响曲等伟大作品。

年少所做一切的一切都在为之后的成长持续积累,只有完成了蜕变,才有可能乘风而飞,黄文龙的演奏之路依

然还在进行。2016年7月,黄文龙再次参加日本太平洋音乐节,在音乐节乐团中,作为中提琴成员与著名独奏家莱昂尼达斯·卡瓦科斯基和指挥家瓦列里·捷杰耶夫同台演出,同时出演室内乐演出;并且在伯恩斯坦遗产音乐会中,以中提琴声部首席的身份带领乐队完美展现所负责的节目;同年10月随莱斯大学乐团在美国纽约卡内基音乐厅演出并大获成功;2017和2018年,黄文龙以全额奖学金参加美国最大的音乐节——阿斯彭音乐节,并且和著名独奏家和指挥家吉尔·沙汉姆、罗伯特·斯帕诺、莎拉·张等人同台演奏,他开始逐渐展露锋芒,不知不觉已经成为舞台上的一颗闪耀的明星。

尽管已经取得不小成就,但黄文龙并未就此停下自己的脚步,他说:“我在音乐方面的水平还远远不足以和大家平辈论道,自己还有很多要学习、练习和钻研的地方,我的梦想是成为一个音乐家,真正的音乐家,就像自己年少时不断追赶的那些人一样,站在音乐界的最前沿,为此,我愿用一生的时间去完成它!”

2021和2022年黄文龙再次参加阿斯彭音乐季,这两次在音乐季中作为乐团副首席,与多位独奏家如芮妮·弗莱明、奥古斯丁·哈德里奇同台配合演出,锋芒尽显!

2022年12月黄文龙在三轮激烈面试中被选中,签约美国著名的夏洛特交响乐团(全职乐团)中提琴声部位置,并且有望获得夏洛特交响乐团终身席位!

用“后起之秀”,来形容在这样的年纪取得如此成就的杰出音乐家黄文龙,大概已有几分贴切的意思了;而他自己也在一次又一次地破茧蜕变,不断地提升自己在音乐领域的造诣,金鳞岂是池中物,一遇风云便化龙!总有一天他将在音乐的世界里,掀起属于他的浪潮,让每一个人都记住他的名字。

黄文龙:愿用一生追赶音乐最前沿

陈婷婷