

**巴州疾病预防控制中心**
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



低温天防范一氧化碳中毒警惕这三种生活场景

日前,乌鲁木齐市疾控中心(市卫生监督所)发布健康提示:冬季是非职业性一氧化碳中毒高发期,日常生活中一些看似平常的行为,都可能不知不觉中造成一氧化碳中毒。据介绍,一氧化碳中毒是指无色、无味、无刺激性的气

体,一氧化碳与血红蛋白结合,形成稳定的碳氧血红蛋白,阻碍氧气的运输和利用,使人体器官和组织缺氧。燃气热水器安装在浴室或安装位置通风不良极易导致中毒事故发生;在车内开空调睡觉,汽车发动机连续运

转会不断产生一氧化碳,可能会通过空调和车厢缝隙进入车内,当车内一氧化碳的浓度升高,车内人员就有可能出现一氧化碳中毒;室内使用炉火、炭火、煤火烤火取暖或围坐在火炉旁“围炉煮茶”、烧烤、吃汤锅、吃火锅等,若不注

意开窗通风,容易引发一氧化碳中毒。常开门窗通风换气,保持室内空气新鲜。不要车窗紧闭、开着空调在车内睡觉。长途行车要定期开窗透气。选择符合国家标准的炉

具并严格按规范要求安装和使用。禁止将燃气热水器安装在浴室内,应安装在靠窗等通风良好的地方。在室内点炭火盆、吃火锅、围炉煮茶时应保持开窗通风。(据《乌鲁木齐晚报》)

膝关节受伤后能运动吗

“膝关节受伤后能运动吗?”不少患者发生膝关节损伤后有这样的疑问。有的患者认为,膝关节损伤后要多休息,不能活动。其实,过多休息会使肌腱和韧带的柔韧性下降,强度降低,关节周围肌肉群出现废用性萎缩,不利于关节功能恢复。运动可以增强关节周围

肌肉和韧带力量,提高关节的灵活性。当发生膝关节损伤时,可在医生指导下进行专业的运动康复治疗,帮助关节恢复到正常生活和运动水平。膝关节损伤患者的运动方式,应根据自身情况决定。一般建议膝关节损伤患者早期进行无负重运动。无负重运动主要包括空中踩单车、直

腿抬高、踝关节屈伸、踝环绕、坐位伸膝、卧位屈膝及游泳等。除在伤病恢复期外,平时也可多进行无负重运动,对膝关节运动功能和稳定性有好处。若膝关节损伤患者能轻松无痛完成无负重运动,可慢慢进行部分负重运动和完全负重运动,从而逐渐恢复运动水平。部分负重运动指患肢

承受部分体重。膝关节损伤恢复期和术后康复的患者,可遵医嘱进行部分负重运动(如借助支具或助行器完成散步、上下坡道等动作),并根据关节功能恢复情况逐步调整运动方案。完全负重运动指患肢可以承受100%的体重,如进行散步、慢跑、骑自行车等有氧运动。需要注意的是,膝

关节损伤患者不能直接进入负重活动阶段或进行剧烈运动,应经适应性锻炼和医生评估后,逐步开展运动。此外,有膝关节损伤的人群应尽量避免上下楼梯、爬山、负重转体、深蹲及负重下蹲等会增加膝关节负重的活动,否则易加重膝关节损伤。(据《解放军报》)

激情奔跑 逐梦同行

深能集团新疆分公司携手工商银行巴州分行举办迎新跑活动

激情开跑喜迎新,昂扬奋进新征程!为进一步加强银企共建和深度合作,共同探索企业文化创新发展的新领域和新赛道,密切与广大客户之间的联系,不断增强员工凝聚力和向心力,搭建“迎接新年、拥抱健康、传递正能量”的平台,2024年12月31日,深圳能源集团股份有限公司与工商银行巴州分行携手举办“激情奔跑 逐梦同行”迎新跑活动。

活动在庄严的国歌声中拉开帷幕,深圳能源集团股份有限公司新疆分公司党委书记、总经理付刚,库尔勒经济技术开发区党工委副书记黄新怀进行跑前动员讲话。10点整,全体参赛选手齐聚起点,在山西体体育热身教练的带领下开展跑前热身训练。随后,黄新怀,工商银行巴州分行党委书记、行长朱堂庆,深圳能源集团股份有限公司新疆分公司党委副书记、副总经理李凌阳共同打响发令枪,选手们如潮水般涌出,沿着精心设计的赛道奔跑。赛道两旁,彩旗飘扬,加油声、欢呼声此起彼伏,为寒冷的冬日增添了几分暖意。本次迎新跑活动设置了5公里、10公里、半程马拉松(21



▲迎新跑参赛选手赛后合影。

►迎新跑参赛选手在比赛中。



公里)共计8个组别,吸引了不同年龄段和体能水平的参与者。除了主办方在职工员工参加,工商银行巴州分行还积极邀请来自机构客户、公司客户等近70人报名参加。迎新跑活动委托专业的体育服务机构山西体体育负责赛事的组织工作,确保活动的专业性和安全性。在起(终)点、2.5公里、5公里、7.5公里、10公里设有多个补给站,提供充足的热饮、能量饮料、补给食物和医疗急救服务、移动卫生间等,志愿者们全方位保障选手的健康与安全。迎新跑活动结束后,工商

银行巴州分行党委书记、行长朱堂庆,行长助理周晓飞慰问了参加活动的本行员工及客户朋友们,与大家亲切交流。客户朋友们对本次活动的组织和服务给予了高度评价。大家纷纷表示,工商银行像是“万花筒”一样照亮了他们多彩的人生,这种暖心周到的服务方式非常难得,感受到了工商银行的“家文化”,希望能多举办这样的活动,不仅能增进客户对工商银行的信任,也为企业间和广大跑步爱好者间搭建了良好的沟通桥梁。朱堂庆在慰问中还非常关注员工们的身心健康,鼓励员工们加强体育锻

炼,注意劳逸结合,也希望员工们在奔跑中感受到团结协作的力量,在欢笑中加深彼此之间的友谊和凝聚力。活动最后,工商银行巴州分行与深圳能源集团股份有限公司新疆分公司相关领导分别为所有组别的获奖选手颁发奖杯和奖品。此次“激情奔跑 逐梦同行”迎新跑活动的成功举办,不仅展示了两家企业和社会责任方面的积极担当,也传递了健康生活、快乐工作的理念,进一步推动企业文化建设和社会和谐发展,增强了银企之间的沟通和交流。工商银

行巴州分行把握向该企业投放工商银行全疆首笔设备更新贷款的有利契机,用共同奔跑的方式送上了新年祝福,赢得了企业客户的高度赞誉,建立了更加紧密的合作关系,为未来的经营发展各项合作奠定了坚实的基础。2025年,工商银行巴州分行将继续深化银政、银企间的合作关系,探索更多元化的深度合作模式,继续以开放、包容、正能量的心态,不断探索实践和发展之路,提升“软实力”,打造更具特色的企业文化,为巴州高质量发展贡献力量。(文、图/高媛)