

鼻肺同治守防线 中西汇通护健康

本报讯（记者 武玲芳）秋意渐浓，这个时候也是北方花粉过敏高发时节。9月4日，山西省医学会过敏性疾病个体化诊疗与长期管理创新交流会议暨晋中市医学会变态反应专业委员会第八次学术会议，在晋中市第一人民医院如期举行。学界专家齐聚一堂，共探鼻肺同治、长期规范化管理的诊疗新思路。

会议同步开启“鼻肺同治 科学防敏”为主题的“过敏性鼻炎中西医防治专家谈”直播活动，累计在线观看量达37万余人次，实现学术研讨与大众科普同频共振。

每到花粉季，不少鼻炎患者悄悄向着哮喘转归，很多预警信号却常常被忽视。中华医学会变态反应学分会副主委、山西白求恩医院张焕萍教授结合临床实际，细致梳理鼻炎进展为哮喘的危险信号，给出可落地的前置防控举措，呼吁大众树立“主动预防优于被动治疗”的健康观念。

部分鼻炎患者没有喘息表现，却暗藏气道高反应的隐患，极易漏诊。晋中市第一人民医院呼吸与危重症医学科安丽青主任医师分

享门诊简易筛查办法，明确针对无症状高危人群的早筛查、早诊断、早干预诊疗策略，提醒临床医师高度重视隐匿性病情隐患，关口前移阻断疾病进展。

专业的讲述，赢得广大观众的共鸣。“直播里讲的正是我平时的困扰，以前总觉得打喷嚏、鼻塞是小事，忍忍就过去了，听了专家讲解才明白这是危险信号，准备尽快去做检查。”在直播间留言区，市民刘女士的留言道出了许多人的心声。市民邓敏燕则对中西医结合的讲解印象深刻：“孩子过敏性鼻炎反复发作，之前一直犯愁，教授讲解的肺脾固本方法

很实用，心里有底了。”整场对话融贯中西医学智慧，既有面向基层医务工作者的专业诊疗指导，也有面向广大群众通俗易懂的健康科普，专家由病及理、由诊到防，把前沿学术观点转化为可借鉴的实操经验。

此次多平台直播，搭建起学术交流与健康科普的双向桥梁，为过敏性疾病长期管理注入活力。以专业力量赋能临床，以科普传递健康理念，为全省过敏性鼻炎防治事业高质量发展汇聚起坚实力量。



久坐族注意 周末突击运动更伤身

不少上班族工作中久坐少动，寄希望于周末的高强度锻炼能弥补日常运动的不足。殊不知，这种突击运动、贸然给自己“上强度”的健身方式，存在不小的健康隐患。

突击运动暗藏健康隐患

平时不运动，却在周末突击进行高强度运动，容易诱发多种损伤及其他并发症。久坐人群的心肺储备、关节稳定性都偏弱，如果突然进行长跑、爬山等高强度的训练，有可能引起心率和血压骤升，从而诱发胸闷、气短、心律失常等健康问题。特别是有心脑血管基础病的人群，还可能会诱发急性心脑血管方面的意外。

此外，如果没有进行充分地热身就直接参与足球、篮球或者羽毛球等高对抗性的体育运动，急停急转、冲撞、跳落等还会造成踝关节扭伤、膝关节前交叉韧带损伤、半月板损伤、肩脱

位等一系列运动损伤。所以，非常不推荐周末突击进行高强度运动这种健身方式。

精细化拆分运动项目

如果平常上班比较忙，只有周末才能进行运动，一定要避免报复性地猛练。上班族需要尽可能地将运动拆分安排。比如休息第一天做低到中等强度有氧训练，结合跑步、骑车、游泳等项目。另一天做轻到中度力量训练，比如弹力带、俯卧撑、核心激活等。

上班族最佳的运动模式是规律、分散、拆分，进行循序渐进的活动。建议成年人每周完成大约150至300分钟中等强度有氧训练，再搭配每周2至3次力量性训练。将运动量尽可能地分散到3至5天，而不要集中堆在周末。

上班族平常也可以用碎片化时间进行活动，比如上班的时候少坐电梯、多走楼梯，短距离通勤骑车或者快走，

利用午休时间进行10至20分钟弹力带或者俯卧撑等力量训练。

出现这些症状快叫停

自己的运动强度是否合适？大家可以从两方面进行判断。

第一，看心率。推荐最大的心率是“220减年龄”，大家可以根据自己的情况进行计算。运动时的心率达到最大心率的60%至70%，属于中等强度运动；超过70%，甚至达到80%以上属于高强度。日常锻炼中推荐以中等强度为主。

第二，在运动中一定要观察身体的反应。对于个人来说，同样的运动在不同季节、不同身体状况下的反应是不一样的，运动中如果突然出现胸闷胸痛、心慌冒冷汗，或者关节刺痛肿胀、膝关节卡顿、腿打软，应该减速或者立刻停止运动，必要的时候需要及时就医。

来源：《北京青年报》

山西省电动自行车管理条例

图解（一）



第一章 总 则

第一条

为了加强电动自行车管理，维护道路交通秩序，预防和减少交通事故，保护人身、财产安全，根据《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国产品质量法》、《中华人民共和国消防法》等有关法律、行政法规，结合本省实际，制定本条例。



第二条

本省行政区域内电动自行车的生产、销售、登记、通行、停放、充电、消防安全及其监督管理等活动，适用本条例。本条例所称电动自行车，是指以车载电池为能源，实现电驱动、电助力功能，符合国家标准的两轮自行车。



第三条

电动自行车管理应当遵循科学规划、依法管理、协同共治、保障安全的原则。



第四条

县级以上人民政府应当加强对电动自行车管理工作的领导，建立健全工作协调机制，研究决定重大问题，并将所需经费列入本级财政预算。乡镇人民政府、街道办事处应当督促辖区内单位、物业服务人落实电动自行车安全宣传教育、规范停放和消防安全责任。

村（居）民委员会协助做好电动自行车管理相关工作。



第五条

县级以上人民政府工业和信息化、市场监督管理、公安机关交通管理部门、应急管理、住房和城乡建设、自然资源、交通运输、财政、商务等有关部门和消防救援、金融监督管理等单位，按照各自职责做好电动自行车管理工作。



第六条

县级以上人民政府有关部门和单位应当加强电动自行车道路交通安全、消防安全法律法规的宣传教育，提高公众的法律意识、安全意识和文明出行素养。

教育行政部门、学校应当将电动自行车的道路交通安全和消防安全教育纳入法治宣传教育内容。

机关、企事业单位、社会团体以及其他组织应当对本单位人员开展电动自行车安全教育。

广播、电视、互联网等媒体应当开展电动自行车文明出行公益宣传，普及电动自行车管理法律法规和安全知识。



第七条

电动自行车相关行业协会应当建立健全行业自律公约，引导、督促会员单位依法从事电动自行车和配套产品的生产、销售、回收等活动，促进电动自行车行业健康有序发展。



来源：平遥融媒