

40岁孕妇怀胎8月跑完全马引争议 准妈妈也能跑马拉松？

事件简述

一袭黄衣,神采飞扬。11月17日,今年40岁、怀孕8个月的准妈妈跑者黎莉莉完成了上海马拉松,成绩为5:17:30,沉甸甸的孕肚无碍她轻盈的奔跑步伐。这是她孕期的第三个全马,也是她的第62个全马。面对质疑,她告诉记者:批评我的人里面,一半的人没怀过孕。她称自己对身体很了解,并且之前就是精英跑者,对运动量有把控,所以不会有危险。

(来源:新民晚报)

网友评论

@敷尔佳吖-:可以,但没必要。
@ChenYuzhong:可以佩服,但绝不可盲目模仿!
@婷婷么哒:一般人不要随便模仿,这位本身就是专业的,身体有一定的耐受度。之前介绍的一位上海妈妈也是专业的,8年瑜伽教练,带球上阵,比很多小年轻强度都高。
@钦定特首:你对自

己很了解,别人对你不了解啊,跑马时碰碰撞撞是在所难免的,别人不小心撞你一下,谁也付不起这个责任。
@墨默沫漠:台湾有个女明星叫陈意涵,也是怀孕期间经常跑步,五个月的时候还跑了全程马拉松。重点是人家怀孕之前就很爱运动。好羡慕这些人的意志力,好能坚持,自己不行……

小编说两句

上马是她怀孕以来完成的第三场马拉松,是不是吓掉你的下巴?这样的马拉松显然已经不属于适当运动的范畴。说起来,她也并非马拉松历史第一位有此壮举的选手。这些人的特殊性在于,她们有着长期大量的马拉松运动经历,即使怀孕之后,也依然保持一定的训练量,有专业的医疗咨询,并随时对身体状况进行评估。那么,如果你对自己没有清醒认识,请不要盲目追随。



快递小哥深夜送件 视频跳舞哄女儿睡觉

事件简述

11月11日深夜,有网友在小区里拍到一名快递员路灯下给年幼的女儿视频的画面。为了哄哭闹要爸爸的女儿睡觉,他还跳起了平日里从女儿那里学来的舞。这名快递小哥对记

者说,“双11”包裹多,每天回家都很晚了,女儿一直很想他。问到“双11”加班累不累时,他笑着说,累是累的,但是努力就有收获,现在日子有盼头!

(来源:浙视频)

网友评论

@君子不动口5123:是个好爹,鉴定完毕!
@月光落青瓦:这就是可爱又努力的中国人啊!
@幸福心凯里:拿起工作就陪不了你,放下工作就养不了你,当代爸爸妈妈和孩子的心酸。
@陈浩文律师:每个人都

有自己的艰辛,也有属于自己的幸福。人生不易,好好珍惜!
@渡余可否:每一份工作背后都是各个行业不为人知的心酸。
@M永超:不敢说太多。只说:我的包裹,晚点到,没关系!
@苏小妹:每次收到快递小哥的信息我都很尊重地说声谢谢,因为他们不容易。
@蒋 xiàn xiàn:愿

小编说两句

还是那句话:成年人的生活,没有容易二字。中年人有多疲惫,只有他们自己懂。这样平凡而又乐观的劳动者,不仅“双11”存在,也不仅仅是快递员,几乎存在于我们熟知的每个行

业。我们在享受便利生活的背后,未必能看见他们的付出,也未必能体会他们对家庭的亏欠。但有一点是确定的:有了他们的存在,我们的生活才能运转如常,我们的心里才踏实。

10多年研究造福手外伤患者 市九院斩获中华护理学会科技奖三等奖

近日,中华护理学会在北京国际会议中心召开了第六届中华护理学会科技奖颁奖大会暨第九届中华护理学会学术年会,无锡市第九人民医院、市骨科医院护理部主任傅育红等主持的《复杂性手外伤术后康复护理模式构建及临床应用系列研究》荣获本届中华护理学会科技奖三等奖。据悉,中华护理学会科技奖是中国护理学术的最高奖项,用以奖励为我国护理科技做出突出贡献的护理团队和个人,此次获奖是无锡市近年来第二次收获中华护理学会科技奖项。这与市九院护理人一直以来在科研态度上务实求真的坚守和在科研能力上扎实稳步密不可分。

项目研究长达10年多

据介绍,该项目自2008年启动,通过建立一体化康复护理模式及健康教育模式,极大程度地降低手外伤的致残率,提高手功能的优良率。
傅育红说,此方案临床应用需要医疗、护理、康复、患者的协同配合,实施过程中重视患者手功能的全面评估和密切随访,以及时调整康复护理方案。康复护理模式在复杂性手外伤患者中的临床应用

提高了手部的感觉和功能的恢复,对患者术后各期的并发症有效预防和治疗,最大程度地减少了并发症的发生及提高了手功能的恢复。在临床应用过程中发现患者存在的问题,创新性地改良和发明了各类护理方法和用具,患者乐于接受,值得临床推广。
本项目总结发表相关论文40篇,参加大会交流30余次。获得国家级实用专利5项,江苏省医学

新技术引进奖1项,无锡市科技进步奖1项,无锡市医学新技术引进奖1项、无锡市适宜技术项目1项,无锡市首届护理科技创新成果奖一等奖、二等奖,多次获得无锡市自然优秀科学论文一、二、三等奖,无锡市“女职工创新创业创意成果、技能技巧展示”优秀参展奖。连续10届在国家级手外科、显微外科护理学习班上项目进行推广。



一切从提高患者生活质量着手

报道显示再植再造成活率已达到95%,但手及上肢成活后的运动和感觉恢复部分患者不理想,这给患者个人、家庭、单位和社会造成极大损失。在手外科护理工作多年的傅育红深知,提高对复杂性手外伤修复术后的康复护理及训练指导,将直接影响手的康复效果。于是早在2008年开始她和她的团队就开始研究这个问题。
术后有效的临床护理和康复训练,使发生外伤的手部恢复良

好的功能和外观,一直是手外科临床研究的焦点课题。随着显微外科技术在复杂性手外伤外科修复术中的广泛应用,手外科所倡导的目标训练的康复护理具有系统化、整体化、个体化,该研究根据复杂性手外伤患者的损伤类型,构建康复护理方案,进行临床应用研究,从而进一步推广和完善。
傅育红说,康复护理方案中包括肿胀的控制、压力治疗、支具治疗、治疗性运动、镜像疗法等。研

究发现,建立一体化康复护理模式及健康教育模式可以极大程度地降低手外伤的致残率,提高手功能的优良率。康复护理模式在复杂性手外伤患者中的临床应用提高了手部的感觉和功能的恢复,对患者术后各期的并发症有效预防和治疗,最大程度地减少了并发症的发生及提高了手功能的恢复。在临床应用过程中发现患者存在的问题,创新性地改良和发明了各类康复护理方法和用具,患者乐于接受,值得临床推广。

骨科专科护理技术前列

市九院还是无锡市骨科专科护士培训基地,每年为各大医院培养市级骨科专科护士10多名。别小看这个培训基地,每一名来培养的市级骨科专科护士都要跟随专科护士学习3个月,是“一对一”带教,最后还要进行考核,才能“毕业”。多年来,市九院坚持为各大医院骨科护理培养专科护理人才,经过培训的专科护士回到单位时,就将这里的理念运用到临床,让更多的患者受益。
(江南)