



近日,在世界血栓日“栓不住动起来”主题宣传活动中,专家提醒公众了解包括久坐不动、血液高凝状态和外伤等在内的多项血栓危险因素,呼吁社会各界行动起来,共同应对血栓栓塞性疾病带来的沉重负担。

中国工程院院士、江苏省血液研究所所长顾长耿教授介绍说:“血栓是全球前三位的致死性心血管疾病——心肌梗死、脑卒中和静脉血栓栓塞症的共同发病机制。前两者的严重程度已经被公众广泛了解,虽然静脉血栓栓塞症位列第三大心血管杀手,但是认知却很低。正是出于这个原因,去年和今年的世界血栓日重点关注、宣教静脉血栓栓塞症,加强公众和医疗专业人员对这个主要发生在腿部和肺部的潜在致死性疾病风险因素、症状和预防重要性的认知。”

深静脉血栓无声而凶险

清华大学附属北京清华长庚医院血管外科吴巍巍教授说:“静脉血栓栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞,前者是在腿部的深静脉内形成血栓,后者是血栓随血流到达肺部阻塞血管,属于一种疾病的不同时期。其中,深静脉血栓发病隐匿,国内公众对其认知非常低,即便是非专科医生也不容易做出及时和正确判断,深静脉血栓最严重的后果是发生肺栓塞。一旦发生,往往非常凶险,临床医生几乎没有时间去抢救患者,严重者可在1~2个小时内死亡,且经过危险期过后的患者中依然存在致死性肺栓塞的复发风险。”

根据国际血栓与止血学会提供的资料显示,在美国,每年有10万~30万人死于静脉血

栓,相关住院人数超过50万。在欧洲,每年有50万人死于静脉血栓,超过艾滋病、乳腺癌和前列腺癌,高速公路交通事故死亡人数之和。在中国,静脉血栓形势也同样严峻,但由于流行病学数据的缺乏掩盖了血栓性疾病的广泛影响。

预防血栓动起来

深静脉血栓形成和肺栓塞可以发生在任何年龄的任何人身上,并非老年人的专利,事实上,每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟使你膝关节血液循环降低50%。这是由于静脉血栓的发病机制包括静脉内皮损伤、血液高凝状态和静脉血流瘀滞,如住院、手术和久坐不动都会让静脉血栓的发生率提高;而且随着近年来人们生活水平的提高,饮食习惯和生活方式的

每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟使你膝关节血液循环降低50%。

动起来防血栓

本报记者 姬薇

改变,全球静脉血栓栓塞症患者的发生率也在逐年上升。

但静脉血栓栓塞又是可以被预防的,吴巍巍教授建议:“积极主动参与运动锻炼,将有效的减少血栓风险。如果长时间处于制动状态,比如驾车或乘飞机进行长途旅行,甚至是在办公桌前久坐,尤其是弯着膝关节,建议花一点时间站起来,伸展腿部,并且在附近走动一下,这对健康的血液循环是非常重要的。”

发生血栓尽早就医效果好

尽早就医是治疗静脉血栓、防止猝死、减少血栓后遗症的关键,综合运用抗凝治疗、溶栓治疗、抽栓治疗等多种治疗手段,可以显著降低血栓栓塞疾病的致死率,提高疗效。

吴巍巍教授指出:“血栓的危害除了急性

期导致生命危险外,大部分患者在静脉血栓形成后1~2年内逐步出现活动后肢体疼痛、肿胀、水肿、皮肤色素沉着等表现,这一比例可高达50%,其中5~10%的患者最终出现肺性溃疡,严重影响生活质量,这种现象我们称之为血栓后综合征,出现这种后遗症主要是因为下肢深静脉血栓形成后静脉血流回流受阻,压力增高而导致的。抗凝治疗可以有效预防血栓复发,是治疗的核心,贯穿治疗全程;急性期溶栓治疗、微创抽栓治疗可以有效清除血栓,选择性植入滤网可以有效预防致死性肺栓塞;慢性期介入治疗、压力治疗、药物治疗及康复治疗可以缓解下肢静脉高压。发生血栓栓塞疾病尽早到血管外科就诊,根据病情综合运用上述多种治疗手段,才能实现对血栓栓塞疾病的全程科学化管理,让静脉血栓栓塞患者不再受疾病困扰。”

如何判断是否自己有风险?

腿部和肺部的血栓会发生在任何年龄的人身上。有些人的身上不会出现一些预警体征或者症状。

下面是三种主要的引发血栓形成的原因:

长时间住院会导致三分之二以上的患者出现腿部血栓。这是可预防的医院死亡的首要原因。

手术,尤其是腕关节或者膝关节手术,还有癌症手术,会给患者带来更大的风险。

长时间不运动,例如,需要卧床休息,或者长途旅行时没有站起来或者来回走动也会增加你的风险。

对于女性而言,如果你符合下列情况,

那么对你来说也有形成潜在、致命的腿部或者肺部血栓的更高风险:

使用含雌激素的药物,如口服避孕药和激素替代疗法怀孕或者刚刚生产。

其他的你不能控制的风险因素包括:

高龄,80岁的人所承受的风险是40岁的人的5到6倍。

家族史,如果你家里的某个人曾经出现过血栓,那么你可能会更高的风险。

肥胖也是一个风险因素。肥胖者(体重指数>30)患静脉曲张性血栓症的风险是非肥胖者的2到3倍。考虑到肥胖在全世界范围内的流行,它是一个很重要的风险因素,而且通常是可以避免的。



10月17日,由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办,加拿大驻华大使馆、国家体育总局人力资源开发中心等协办的第十七届北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐义跑活动在北京朝阳公园举行。癌症康复者和普通市民等社会各界5000余名爱心人士积极参与其中,共同为这场以“爱”为主题的公益长跑奉献自己的真情。

常鸣 摄

数读周末

8种配料:扬州炒饭官方标准“高”

据新闻晨报10月24日报道 江苏省扬州市质监局发布了扬州炒饭标准,新标准要求扬州炒饭必须有蛋有肉有海鲜,以特等籼米饭、鲜鸡蛋为主料,以水发海参、熟地鸡大腿肉等8种材质为配料,按特定的流程炒制而成。

扬州市相关部门将授予部分餐饮企业“扬州炒饭标准制作指定单位”称号,如果企业不按照标准来炒饭,将被摘牌。

2568人:国考最热岗位千里挑一

据北京晨报10月24日报道 国考报名于24日结束,截至23日17时,国考竞争最激烈的岗位为“人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心”招录1人,已有2568人参与竞争。而报名人数最多的则为“上海出入境边防检查总站边检站科员”一职,截至23日17时,通过审核4624人,该职位招录30人,平均竞争比达154比1。

36000元:中小学洋教练拿高薪

据北京青年报10月24日报道 本周,5名阿根廷足球洋教练开始进驻北京中小学执教,执教时间为40天。有校长表示,希望洋教练能够带来先进的足球训练方法。这5名阿根廷教练的工资全部由相关主管部门负责,每人执教期间工资约为税前36000元。除此之外,校方还要提供外教在校期间40天的住宿和餐饮的开销,以及翻译的聘请费用。(朝阳)

热点关注

中国扶贫基金会发起饥饿24小时体验

10月16日是联合国确定的第35个世界粮食日,10月17日是中国第二个扶贫日。为了让更多人关注贫困,关注饥饿人群,中国扶贫基金会联合多家机构发起“饥饿24小时公益体

盲人就业“365关爱您呼叫中心”成立

近日,旨在关爱老人、服务老人并全力资助盲人就业的“365 关爱您呼叫中心”在北京成立,中心首次将盲人和老人这两个需要帮助的群体相结合,为盲人提供就业渠道,开创视障者为老年人提供服务的新模式。光明天

中西医专家研讨疑难皮肤病前沿热点

近日,由北京方舟皮肤病医院主办、全国白癜风防治公益服务平台协办中西医结合诊治疑难皮肤病新进展专家报告会”在京举行,

谁是天价地的幕后推手?

□文/舒年

本周,北京土地市场再创价格新高,丰台区樊家村地块在73轮激烈争夺后,被一家央企以总价49.5亿元,配建4.1万平方米保障房获得,商品住宅部分楼面价高达7.5万元/平方米。

笔者曾在樊家村度过大学时光,周边配套并不尽如人意,眼看当地房价从数千元起步连涨十多年,也仅为此楼面价之半数。但就是这样一块地皮,居然也能“面粉贵过面包”。

颇值得玩味的是,该地块起始拍卖价为33亿元,商品房住宅部分的楼面价已超过3.5万元/平方米,已与当地房价持平。换言之,就算房企不竞价,拿地成本已是“面粉比肩面包”。

根据北京市国土局的数据,今年前三季度,北京市成交住宅用地仅有275公顷,仅占商品住宅全年供地计划的37%,而在今年4600公顷国有建设用地供应计划中,商品住

宅仅有750公顷,创历年以来新低。越来越多的供地,是导致土地价格上涨的关键因素。

每一轮天价地售出,都预示着在数年之后,预售住房会引领该区域房价上涨。毕竟,和地王做邻居,怎好只卖它的几分之一?拿着7.5万一平方米的“面粉”,房企要卖多贵的“面包”才能回本?可是若不买这高价“面粉”,供地计划越来越少,没有“面粉”储备,“面包店”还怎么开?

面包卖贵了,不能总去责怪面包店老板没有恻隐之心,要问问他从哪里买的面粉。

不过呢,房企也有办法,把楼盘内外精装修,定位为高端豪宅即可。但高端豪宅供应量增加,会导致房地产中端市场供给不足。

房地产本身就是个分类供给的行业,豪华“面包”卖多贵,其实与大部分“吃面包”的人无关,大家更关心,普通“面包”的供应,到底有没有保障?

比如,笔者就更关心,那配建的4.1万平方米保障房,是怎么个分配法?

当代版拔苗助长

(上接第1版)

同样火爆的还有一些硬件条件不好,但教学成果“丰硕”的幼儿园。记者在一个居民区内找到了一家私立幼儿园。不到70平方米的两室一厅民居内,大塑料帘分出上课和休息的空间,两个卧室的地上,密密麻麻挤满30多个睡午觉的孩子。由于空间有限,每个孩子只能睡在一块不大的塑料板上。

“不少家长都是开车往这儿送。”老师颇为骄傲地展示大班作业。一张张数学卷上打满对勾,与小学一年级难度相当,田字本里,有孩子们写下的充满“小学语气”的作文。当记者问及有无游戏时间时,老师颇为不解地说:“每天下午要小测,成绩好的可以到楼下玩。”记者临走前,老师还安慰道:“我们的教

法肯定违背成长规律,但没办法,不这么学,上小学肯定跟不上。”

黑龙江心理咨询师协会副秘书长杨晓梅表示,4~5岁读大班阶段的孩子还处于“前运算阶段”,抽象运算符号对孩子而言是不相匹配的。作为家长,应运用生活中的实际例子去开发孩子智力,让孩子做好6岁以后,从形象化认知到抽象化思考的准备。杨晓梅告诉记者,过早让孩子接触抽象运算,会造成孩子上学后重复学习,导致厌学情况发生。“不会学只是一时,但厌学影响一辈子。”

为什么公立幼儿园不许学,私立幼儿园却随便学?业内人士告诉记者,关键在于“私立幼儿园太多,管不过来。”“八不准”适用于包括私立幼儿园在内的各级各类幼儿园。哈尔滨

市教育局基础教育二处处长丁金泉认为,应试教育的不良影响已延伸到幼教领域,加之家长科学育儿的理念不足,一些学前教育教师专业水平不高,部分民办幼儿园迎合家长心理,以多学知识为招牌招揽生源,导致部分私立幼儿园小学化倾向严重。

一位公办幼儿园园长也表示,不少家长退园去“多学知识”的私立幼儿园,是在盲目跟从,“因为别人家的孩子都去了。”

小学愁 学生程度不一怎么教

“说实话,现在真的是不会教了。”宋老师是哈尔滨市一所知名小学有近20年经验的高级语文老师。“有的孩子什么都会,有的孩子什么都不懂,有的孩子半会不会,让教学工作变得非常复杂。”宋老师说,近年来每一届接手一年级教学的老师都会发出这样的感慨。

宋老师分析说,“什么都会”的孩子,基本来

(上接第1版)

英伦之行,习近平主席生动阐述了中国的这些理念,向全世界释放了中国的诚意和善意。

英伦之行,习近平主席受到了超高规格礼遇:下榻白金汉宫,女王举行盛大欢迎仪式,103响礼炮响彻伦敦上空。访问期间,王储查尔斯特王妃、安德鲁王子、威廉王子夫妇等王室成员悉数出场,分别多次接待或陪同。

英伦之行,卡梅伦首相两次宴请习近平主席,一次午宴,一次家宴;从伦敦到曼彻斯特,卡梅伦一路陪同习近平主席,更邀请习近平主席前往充满英伦乡村风情的契克斯首相乡间别墅。黄昏时分,夕阳西照,两国领导人在草坪上边走边谈,共同种下一棵象征友谊的橡树,并举行会晤。

“丘吉尔曾经在这里写过不少讲稿……”卡梅伦介绍。

“感谢您选择这个具有特殊意义的地方,非常有利于我们探讨……”习近平主席回应。

两国领导人就治国理政、双边关系、国际形势等深入而坦诚交换意见,畅谈4个半小时……

英伦之行,习近平主席受到英国各界人士、华侨华人和中国留学生热烈欢迎,所到之处,众多留学生和华侨华人挥舞着五星红旗,打着“习主席您好”等欢迎横幅,早早守候,热情欢呼,场面感人。

英国是欧盟核心大国,中英两国关系超越双边,具有战略意义和全球影响。

一年多前,习近平主席曾经到访欧洲四国,提出打造中欧和平、增长、改革、文明四大伙伴关系。今年是落实打造四大伙伴关系共识的开局之年,习近平主席访英,不仅为“不惑之年”的中英关系指明了方向,推动中英合作进入快车道,也必将为中欧合作注入活力,对中欧关系发展产生积极影响。

卡梅伦今年5月胜选连任英国首相后曾表示,愿成为中方最开放的合作伙伴,期待打造中英关系的“黄金时代”。

对此,习近平主席在这次访问期间予以积极呼应,并引用了培根的话:“黄金时代在我们面前,而不是身后。”习近平主席强调:“让我们行动起来,抓住时代赋予的机遇,共同开启中英关系的‘黄金时代’。”“我们愿同包括英国在内的世界各国加强互利合作,实现共同发展繁荣”“共同建设一个更加繁荣、稳定、和谐的世界”……

务实之旅 利在各方

当前,世界经济气候复杂多变,需要世界各国携手共同应对各种挑战。

“越是前景不确定的时候,我们越是需要坚定信心。”21日下午,在伦敦金融城市长官邸举行的中英工商峰会上,习近平主席充分表明了对未来的信心,“增长终究是趋势,一时的数据高低或市场起伏不能改变这个大势。”

谈欧洲:“当前欧洲经济总体上前景企稳,我们相信,欧洲一定能通过自己的智慧和努力,实现新的发展和进步。”

论新兴市场经济体:“经过几十年快速发展,新兴市场经济体的体量更大、韧性更强、经济基础更加扎实,经济基本面依然向好,将继续成为全球经济增长的强大助推器。”

说中国:“当前,中国经济运行总体平稳,稳增长、促改革、调结构、惠民生、防风险都稳中求进……我们将继续坚持互利共赢的对外开放战略,寓中国发展于世界繁荣发展之中。”

出席中英工商峰会闭幕式并致辞,参观华为英国公司,出席中英创意产业展,参观伦敦金融城市长举行的晚宴并发表演讲,参观国际移动卫星公司,参观曼彻斯特空港城项目……访英期间,习近平主席参加了一系列和工商经贸有关的活动,务实高效。

习近平主席同卡梅伦首相共同见证下的两次签字仪式,尤为引人注目:

一次,是在英国首相府,加强新兴产业合作、加强中英两国地方贸易投资合作……中英双方签署了一系列政府间协议。

一次,是在伦敦金融城市长官邸,英国核电项目投资协议、天然气长期贸易协议……中英双方签署了一系列金融合作协议,是世界金融中心之一,也是中英深度合作的缩影;中国五大银行均在这里设立了分支,伦敦人民币离岸市场在这里蓬勃发展……

21日,从下午到晚上,因为习近平主席的到来,这里进入“中国时间”。

这是令人关注的两个“四”:——坚持长远和战略眼光,坚持开放包容的心态,坚持合作共赢的理念,坚持开拓进取的精神……伦敦金融城市长举行的晚宴上,习近平主席发表重要演讲,用4个“坚持”期待英方继续在对华各领域合作中做引领潮流、开放包容的典范,成为西方国家同中国合作的领跑者,以实际行动践行做“中国在西方世界的最强支持者”的承诺。

——增进互信上要强调一个“深”字,战略对接上要力求一个“通”字,具体合作中要做到一个“实”字,方式方法上要突出一个“新”字……中英工商峰会上,习近平主席用4个字为开拓中英合作新局面指明了方向。

中国要发展,英国也要发展。

近年来,中国提出了“一带一路”倡议、“中国制造2025”等战略,正在制定“十三五”规划,英国提出了“英国工业2050战略”,正在

推进基础设施升级投资计划和“英格兰北部经济中心”规划。

“英国政府正在推进英格兰北部经济中心规划,并打算与中国‘一带一路’对接,您怎么看?”

首相府内,面对记者提问,习近平主席明确表示,“一带一路”倡议是开放的,我们愿推进“一带一路”同相关接待对接。

中英工商峰会上,习近平主席用生动的话语表示,“一带一路”是穿越非洲、环连亚欧的广阔“朋友圈”,所有感兴趣的国家都可以添加进入“朋友圈”,“这条路不是某一方的私家小路,而是大家携手前进的阳光大道。”

曼彻斯特,200多年前,工业革命从这里掀开序幕。如今,这里成为“英格兰北部经济中心”建设的核心城市。

23日下午,从曼彻斯特启程回国前,习近平主席来到机场航站楼,参观空港城规划图片展。规划中的空港城,是中英基础设施合作备忘录签署以来第一个落地实施的项目,中国企业既是投资方又是建设方。

“希望把项目建设成示范项目。中方愿同英方进一步探讨基础设施建设合作的新思路、新举措,开辟两国共同发展的新阶段。”习近平主席的话坦诚恳切。

中英两国早已是你中有我、我中有你的利益共同体。国家如此,企业也是如此。

进入英国市场14年的华为,是中国在英国最大的投资者之一,目前服务56%的英国人口。华为在英国的上千名员工中,本地员工占75%。

21日下午,习近平主席来到这里,听取情况介绍,观看华为产品展示,鼓励华为为进一步推动理念创新和组织创新。

新兴技术、新兴产业发展一直是习近平主席关心的内容。在帝国理工学院,习近平主席询问大数据应用、医用机器人最新进展;在曼彻斯特大学国家石墨烯研究院,习近平主席了解先进材料石墨烯研究进展情况。

人文之旅 根在民众

国之交,在于民相亲。

每次出访,习近平主席都花很多时间同民众当面对面接触。

出席全英孔子学院年会开幕式到体验酒吧文化,从民众互动到参观曼彻斯特城市足球学院,习近平主席的英伦之旅,充满浓浓的人文色彩。

遍布城镇和乡村的酒吧,是英国文化的独特风景。

华灯初上,习近平主席同卡梅伦首相在契克斯首相别墅会晤后,一起来到附近一间名叫“卡兹顿的犁”的乡村酒吧,品尝当地啤酒和炸鱼薯条。习近平主席称赞食品“Very good”,还同酒吧里的民众握手致意,亲切交流。“欢迎您到酒吧来。”一位中年男子和酒吧老板主动提出能否合影,习近平主席愉快答应,酒吧内其乐融融。短短20分钟时间,中国国家元首和英国普通民众的心拉得更近……

近年来,中英两国把创意产业作为文化合作的重要增长点,积极拓宽创意、教育等人文领域的合作广度、深度。

21日上午,伦敦兰下斯特宫。习近平主席在威廉王子夫妇陪同下出席中英创意产业展,欣赏007系列电影特型车,观看中英歌手和云南舞蹈演员表演的歌舞,参观中英合作研制的零排放巴士和出租车……习近平主席同中英两国众多文化创意界人士亲切交流,指出要加强中英创意文化交流,实现共同发展。

29所孔子学院,126个孔子课堂……作为中外语言文化交流的窗口和桥梁,孔子学院近年来在英国发展迅速,数量居欧洲之首。习近平主席出席了全英孔子学院年会开幕式,为全球第1000所孔子课堂揭牌:“看到英国有这么多老教师和学生在学习汉语,尤其有看到这么多英国学生对中国语言文化感兴趣,我感到很高兴。”他希望孔子学院为传播文化、沟通心灵、维护文明多样性作出新的更大贡献。

老朋友,勿相忘。访问期间,习近平主席还会见了英国前首相布朗、四十八家集团俱乐部主席佩里等10多位英国友人。老友相见,分外高兴。习近平主席听取了多位友人的发言,感谢大家为中英关系发展作出的重要贡献,希望大家继续支持中英关系发展。

英国是现代足球的发源地和世界足球强国。访英期间,习近平主席在卡梅伦首相陪同下应邀来到曼彻斯特城市足球学院,参观足球历史展,获赠足球最早的现代足球比赛规则印件,回赠中国古代足球蹴鞠,并向刚刚加入名人堂的中国球员孙继海颁发奖杯。听了曼城足球俱乐部培养和选拔优秀球员的做法介绍,看了比赛数据分析系统的演示,习近平主席说:“足球不仅是一项运动,也是一门哲学和科学。”他走到绿草如茵的足球场边,观看少年足球队的训练,观摩俱乐部一线球员训练比赛……

访英期间,习近平主席夫人彭丽媛参观福提斯米尔中学、皇家音乐学院等,带去了问候,增进了友谊,给英国各界留下十分美好的印象。

21年前,习近平主席曾经访问英国,到过伦敦、牛津、格拉斯哥、爱丁堡等国。

21年后,习近平主席作为中国国家元首再次来到英国,同英方共同开启中英关系的“黄金时代”,在中英关系发展史上留下浓墨重彩的一笔,书写了大国合作共赢的新篇章。(新华社伦敦10月23日电)

“家·信——为传统文化接力”大型公益活动启动

本报讯 近日,人民网联合中国邮政集团在人民日报新媒体大厦共同启动“家·信——为传统文化接力”大型公益活动。

活动以“家·信”为主题,通过开展全民“晒家书”、“写家书”、“谈家书”系列活动,将互联网线下的家书传递与线上传播结合,重温家庭情结,呼吁笔墨真挚,引导社会各界对家庭建设的重视,再次发现家书的文化价值、伦理价值和教育价值,使“网上正能量”具体落地、润物无声。

活动现场,主办方还发布了“家·信”特别策划活动暨由全国妇联向100位留守儿童投递关爱书信;人民网向100位抗战老兵投递致敬书信;中国邮政集团向100位空巢老人投递慰问书信。(姬薇)

旦。此外,对于一年级新生而言,还有两周的课时来做“幼小衔接”习惯养成,让孩子从幼儿园相对“随便”状态,过渡到小学“约束”状态。

教师们坦言,拼音教学时间只剩一个月到一个半月左右。“如果真按‘零基础’,在一个半月时间里让6岁孩子掌握23个声母、6个单韵母、18个复韵母以及16个整体认读音节的认知和拼写,基本是不太可能的。”有小学老师告诉记者,有的孩子都上了二年级了,还把整体认读当成拼读来念。“如果要保证‘零基础’,能否从教材上有所调整?”

如此这般,家长选择“抢跑”就不足为奇了。当然,教材调整是没有先例。上海市于2013年推行零起点教学,在小学一二年级两年时间里,并首次设置具体语境内,重在学习习惯的养成,南京市也有小学实行先学汉字后学拼音的做法,以避免枯燥的拼音给刚上学的孩子带来压力,产生不必要的挫败感。