

“阳康”后如何恢复体育训练？

专家：提倡循序渐进 避免高强度训练



本报讯（全媒体记者 刘惠子）寒假已至，记者了解到，一些中小學生利用假期参与各项体育活动，尤其是不少初三的学生，已经投入到较为系统的体育训练中。青少年新冠病毒感染康复后多久能开始体育训练，很多家长开始陷入纠结和两难中，如何合理、安全地安排假期体育练习也成了大家关心的话题。

1月9日下午4时30分，记者来到安庆市体育场，跑步、跳绳和坐位体前屈以及跳远的场区都能见到青少年的身影，场地周边陪伴的家长也互相交流着彼此担心的问题。初三学生沈欣悦新冠病毒感染康复20天左右，虽自己身体感觉不错，但沈欣悦的妈妈刘女士一直不敢让她练习跳绳，更别说长跑了。“今天是康复后第一次出来运动，

我让孩子练习快走和坐位体前屈，其他的运动项目还是再等等。”刘女士说道。

初三学生张浩轩，平日里除了学业压力，体育项目练习也不松懈。之前每天都要抽空练几组跳绳，也经常跑800米，但不少关于病愈后高强度运动出事的信息也让他和父母比较担心，什么时候能够开始体育训练也是他和父母最近关心的事情。

“康复后不是不能运动，提倡要循序渐进地运动，康复早期切勿操之过急，要一步一步来，逐渐恢复运动量和运动强度，尽量注意休息，避免剧烈运动和高强度训练。”安庆市第一人民医院心血管内科主任医师彭杰成表示。

相关链接

世界卫生组织近日更新了《新型冠状病毒相关疾病康复指导手册》，在“体力活动与锻炼”这一章节，对感染后患者如何锻炼进行了指导。

自我评估新冠病毒感染康复后，将恢复锻炼分为五个阶段。

第一阶段为恢复锻炼做准备，可以进行有控制的呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习。这个阶段的肌肉拉伸，可以坐着或站着进行。每一次拉伸都应轻柔地进行，而且每一次都应保持15-20秒。第二阶段是低强度活动，例如稍长时间的散步或者小强度的家务。如果感觉良好可以逐渐将每天的锻炼时间增加10-15分钟。保持至少七天且没有出现“劳累后不适”后，才能进入下一个阶段。第三阶段是中等强度的活动，此时可以进行快走、上下楼梯、慢跑，可以适当增加一些力量锻炼，还可以在家中用弹力带或哑铃或徒手进行一些练习。例如肱二头肌屈曲、推墙训练、手臂向侧面抬起、膝关节伸直、深蹲、抬高脚跟等。第四阶段为具有协调和有效技能的中等强度练习，可以进行普通配速的跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课等自己平时喜爱的健身项目。第五阶段是回归到基线练习，能够完成新冠病毒感染之前的正常锻炼活动，并恢复到之前的运动水平。

今年首次寒潮已启程

今起多雨雪天气

气温起伏较大

本报讯（全媒体记者 刘惠子）昨天暖湿气流开始抬头，云系增多，阳光也是在云层中不时地和我们躲猫猫，但气温却悄悄爬升。今天宜城的天空将逐渐飘起小雨。周后期，新年的第一股寒潮将至，个位数的气温又要来咯。阴雨雪天气开始增多，大家返乡路途中要注意行车安全。

2023年首次寒潮已经启程，之后气温会被打压得明显。今明两天，宜城以阴天为主局部地区有雨，最高气温18℃。冷空气常常与高空槽相联系，高空槽前往往是西南气流，槽后则是自西北而来的冷空气。当较强冷空气来临时，冷锋前的西南暖湿气流往往也会明显发展，这就造成在冷空气南下经过某地前，来自西南的暖湿气流会先对当地造成影响，导致气温上升。

预计12~15日全市多雨雪天气，气温起伏较大。13日夜至15日有一次冷空气过程，期间平均风力4~5级，阵风8级左右。冷空气过后，平均气温将下降8℃以上，16~17日早晨最低气温，山区-5℃左右，其它地区-3℃左右。届时风寒效应显著，大家注意预防风寒。



近日安庆天气情况：1月12日多云转小雨，9-18℃。1月13日小雨，11-19℃。

第十版新冠病毒感染防控方案有哪些调整？

自2023年1月8日起对新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”，根据我国传染病防治法有关规定，新冠病毒感染防控方案更新出台第十版。第十版防控方案继续强调做好个人防护，养成良好卫生习惯，加强疫苗接种，加强重点场所、重点人群、重点机构及农村地区的疫情防控工作。

主要调整了5项内容。

一是更新了疾病名称。将“新型冠状病毒肺炎”更名为“新型冠状病毒感染”；

二是加强监测预警。常态化情况下，主要开展病毒变异监测、个案

报告、哨点医院监测、不明原因肺炎监测、城市污水监测等。应急情况下，增加核酸和抗原检测监测、发热门诊监测、重点机构监测等；

三是调整检测策略。不再开展全员核酸筛查，社区居民根据需要“愿检尽检”。对养老机构、社会福利机构等重点机构工作人员和被照护人员，在疫情流行期间要定期开展抗原或者核酸检测。社区重症高风险人员出现相关症状后开展抗原或核酸检测等；

四是调整传染源管理。新型冠状病毒感染者不再实施隔离措施，实施分级分类收治；不再判定密切

接触者，不再划定高低风险区；

五是流行期间可以采取紧急防控措施。也就是说在常态化情况下，一般不需要采取紧急防控措施；在疫情暴发流行期间，结合病毒变异的情况，疫情流行的强度、医疗资源的负荷和社会运行情况等进行综合评估，可以根据人群感染率和医疗资源紧张程度等，适时、依法采取临时性防控措施，目的就是减少人员聚集，降低人员流动，减少发病率，减轻感染者短期内剧增对社会运行和医疗资源等的冲击，有效地统筹疫情防控和经济社会发展。

（全媒体记者 项珍 整理）

安庆市企业用工需求清单(部分)

- 1、安庆市鑫富化工有限责任公司:电工
电话:0556-5348880
- 2、安庆飞凯新材料有限公司:操作工、采购主管、质量保证工程师、技术员
电话:17805563866
- 3、安徽迪合永欣药业有限公司:助理研究员、QA/QC、工艺员
电话:15922398165
- 4、安庆会通新材料有限公司:电工、钳工、焊工
电话:17805563866
- 5、安庆朗坤药业有限公司:高级研究员、中级研究员、研究员、QC检验员
电话:15305566663
- 6、艾坚蒙(安庆)发展科技有限公司:化学操作工
电话:18845180217
- 7、华伦新材料(安庆)有限公司:电气自动化工程

- 师、HSE经理、HSE工程师、电工、热能与动力工程师、化工机械工程师、仪表自动化工程师
电话:13956537375
- 8、安徽勇晟医药科技有限公司:有机合成研发人员、有机合成研究员助理、采购助理、仓库管理
电话:13965840829
- 9、安徽海康药业有限责任公司:普工、研发助理、安环行政助理
电话:13955602865
- 10、安徽艾立德制药有限公司:制剂操作工、清岗位操作工、制剂工艺员、原料药操作工、原料药技术员、废水站操作工、电工、微生物检验员、QC主管/仪器检验员/理化检验员/文档管理员、QA验证管理员/质量管理/现场监控员/供应商评估管理员
电话:15505086628
- 11、安徽柏晨新材料科技有限公司:市场营销(业务

- 员)、生产储备干部、研发技术员、操作工、安环部长
电话:13956559691

公告

根据有关要求和工作需要，进一步推进全省就业招聘一网通，即日起安庆公共招聘网更名为安徽公共招聘网安庆站，并启用新域名 aqahggzp.gov.cn（唯一域名），原名称、域名停用，特此公告。

安庆市公共就业创业服务中心
2023年1月11日



更多就业政策和岗位信息
请关注安庆就业微信公众号
或登录安庆公共招聘网
(www.aqggzp.com)

安庆市人力资源市场每周三、周六举办现场招聘会欢迎前来招聘求职、政策咨询。
地址：安庆市棋盘山路348号市科技广场对面人社局二楼