

不管长跑还是泡澡  
都要悠着点

# 50多岁体育老师长跑比赛中倒下

医生:45岁以后每半年体检一次有必要

上周六,在金坛市教育局组织的教工运动会上,金城中心小学某教师在1500米比赛中突然倒地,虽然及时送往医院全力抢救,最终仍不幸猝死。

11月9日,金坛市教育职工运动会上,小学体育老师史某在男子1500米项目跑步途中突然倒地,面部表情非常痛苦,现场医务人员立即对他展开心肺复苏等急救措施,随后将他送往金坛市人民医院抢救。当时参与抢救的医生告诉记者,史某入院时双目紧闭,脸色苍白,已经没了心跳和呼吸,经过近一个小时的抢救,史某还是没能苏醒。

据了解,这名体育老师来自金坛市金城中心小学,50多岁,平时经常参加体育锻炼,身体素质良好,一周前还参加了民间组织的驴友半程马拉松,跑了近13公里的路程。“教职工运动会两年一次,每个项目都是老师们自愿报名,史老师

以前也都会参加,他的身体这么好,真没想到会发生这样的事。”一位知情人说。目前史某所在学校、金坛市教育局已经组成调查小组,对此事进行调查,并与家属协商善后事宜。 陆文杰

## 提醒

长跑发生意外的原因主要有两个:一是运动者本身有相关心血管等系统疾病,高强度的运动诱发疾病发生;二是运动者平时缺乏锻炼,心肺功能低下,突然的高强度运动容易造成心脏负担过重,从而发生意外。“史老师是名体育老师,平时应该经常锻炼,发生猝死应该属于第一种情况。”金坛市人民医院医务科科长孙文龙说。孙科长建议,45岁以后从事剧烈运动的人群应该定期体检,每半年体检一次,在剧烈运动之前充分做好热身准备也必不可少。



资料图片

# 76岁老人泡澡堂子再也没起来

医生:老人冬季洗澡最好有家人陪同



漫画 俞晓翔

这两天,一则关于常州工人新村七旬老人在公共浴室洗澡猝死的帖子,引起不少网友的关注。据了解,事发时间为11月10日下午,老人当时是独自去浴室洗澡,等到浴室工作人员发现意外时,为时已晚。医生提醒,冬季很快来临,患有高血压、糖尿病的老人到澡堂洗澡要当心,最好有家人陪同。

10日下午,天宁区工人新村附近一家浴室,前来洗澡的人并不多,3点左右,工作人员发现一个老人睡在水池里没有任何动静,等上去确认时,发现情况不妙,赶紧拨打了120。

老人随即被送到常州市第二人民医院抢救。据当时负责抢救的高医生介绍,老人是下午3点20分到的医院,当时车上只有急救人员,没有家属。“来的时候身体是温暖的,但

心跳、呼吸都没了,抢救了50分钟左右依然没有生命迹象。”高医生说。

据了解,老人今年76岁,平时身体不怎么好,前段时间刚生过病,出院没多久。10日下午,老人坚持要去浴室洗澡,当时并没有家人陪同。

张敏

## 提醒

目前快进入冬季了,去浴室洗澡的市民增多,患有高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等疾病的老年朋友要特别当心,因为突然从冷的环境进入热的浴室里,温差过大会诱发这些疾病加重,比如血压上升心跳加速等,所以建议老年人冬天洗澡最好有家人陪同,且时间不宜过长。另外,可将洗澡安排在饭后1-2个小时进行,体质较差的人和老人冬季洗澡最好选在中午时分。



## 高空线路悬挂异物 供电及时消除隐患

@陆俊良 林清智 11月11日下午,丹阳市珥陵镇护国村的新庄路,一大团塑料薄膜挂在10千伏珥北112线新庄村支线的两根裸导线之间,丹阳市供电公司巡线员立即通知珥陵供电所,技术员、运维班长立即赶到现场,40分钟后将薄膜成功取下。据悉,当天全市刮北风,丹阳供电公司启动预案,共发现、处理高空悬挂异物7起。

## 200多名中天钢铁人参加“中天达人秀”

@朱元洁 李梦雅 刘国庆 近日,中天钢铁集团举办了一场由基层一线员工参与的“中天达人秀”,这也是中天钢铁集团探索“文化治企”新思路的一次新尝试。经过海选、初赛、复赛、决赛,全公司参与员工达到200多名,各分厂出动30名大众评委,表演品类包括小品、器乐、剪纸、舞蹈、国画等。为了更好地策划举办职工活动,中天钢铁还成立了专门的职工艺术团。

## 230多名篮球宝贝 周日争30个入围名额

@朱元洁 李梦雅 刘国庆 由常州市体育局、共青团常州市委和中天钢铁集团联合主办的CBA联赛,2012~2013赛季江苏中天钢铁队常州赛区篮球宝贝选拔赛的报名工作,于11月8日结束。短短20天,共吸引了230多名年轻佳丽报名,其中在校大学生占多数。本周日将举行海选,届时会取前30名入围决赛,并进行为期两天的强化培训。11月26日,决赛将在中天钢铁体育馆举行,届时将产生最终的18名获胜者。

## 常州供电下月步入抄表核算智能化时代

@奚青兰 伍旦赞 李梦雅 从12月开始,常州市的抄表核算工作将正式步入智能化时代。抄表核算智能化,即利用前期建设好的用电信息采集系统,设置好“智能化核算包”,按期为199万户低压居民及小动力用户进行自动的电费计算并做出异常判断,然后在规定的日期完成整个发行数据的流程。据悉,11月初就开展了抄表核算流程的智能化试运行。截至昨天,累计对40085户用户、378个抄表段进行试运行,运行效果良好。

## 发个微信 就能为交通违法缴费

@焦荆 葛小林 从现在起,只要你用微信用户,搜索并且关注“常州交警”微信服务平台,就能和“常州交警”零距离交流。怎么操作?点击微信通讯录,在右上角查找微信公共账号,找到“常州交警”后加关注,随后就会收到“常州交警”发来的提示信息:请根据需求输入数字代码,1为车管业务大厅,2为执勤执法大厅,3为事故处理大厅,4为机动车曝光查询,5驾驶人违法记分查询,6为交通违法缴费。

# 7个辖市区以高分通过“国检”

常州成全国首批义务教育发展基本均衡地级市

近日,教育部在南京召开了“县域义务教育均衡发展督导检查反馈会”。据悉,常州市7个地区以1个99分、2个98分、其余95分以上的优异成绩,高分通过教育部的现场认定,这标志着常州顺利成为全国首批“义务教育发展基本均衡地级市”。

11月2日至8日,教育部县域义务教育均衡发展督导组检查组分两组,对常州7个辖市区进行现场督导检查。随机抽取并实地核查了义务教育阶段学校55所,对人大政协、家长、校长、教师和学生进行了问卷调查。检查组充分肯定了常州义务教育发展的成绩和经验,如溧阳市投资1150万元,给所有农村义务教育阶段学校的所有班级安装了多媒体,让师生互动更为直接,让每一节课都走向世界,走向互联

网;武进区自“十一五”以来,义务教育基本建设投入超过18亿元,新设新建学校4所,易地新建学校4所,改扩建学校24所,义务教育新增学额15000个;钟楼区积极探索“一校一品”,如实小教育集团的分享教育、觅渡教育集团的秋白文化、怀德教育集团的数学文化、钟楼实验小学的科技教育等,基本形成“学校有特色、学生有特长”的特色化发展局面;戚墅堰区确保区域内适龄儿童少年100%免试就近入学,外来务工人员子女100%由公办学校吸纳,100%享受“同城同待遇”、“义务教育无差别”。

据了解,此次成为全国首批义务教育发展基本均衡地级市的,还有苏州市、无锡市、南通市。

教宣 晁静

# 200斤孕妇贪吃爱睡 差点出大事

经抢救,生下一名9斤的女婴

26岁的小万,怀孕后体重飙升至200斤,食量大、运动少的她,怀孕9个月时突然患上重度子痫,出现晕厥、抽搐,母女俩都危在旦夕。后经抢救,母女俩终于转危为安。

11月5日下午一点多,常州市第四人民医院新北医院产科病房推进来一个胖胖的孕妇,护士刚上前,孕妇突然头一仰、两眼一翻,开始抽搐。医生立即展开急救,一分钟后孕妇停止抽搐。

据孕妇的婆婆讲,小万今年26岁,怀孕后没有定期做产检。五天前,小万突然看东西模糊,但她没去医院检查。半小时前,小万突然发生晕厥同时伴全身抽搐,婆婆连忙喊人把她送到医院。经检查,小万被诊断为“子痫、巨大儿”,母亲和胎儿都危在旦夕。

经过一个多小时的抢救,小万的病情趋于稳定,并在当天下午四

点剖宫分娩出一个重达9斤的女婴(新生儿的出生体重等于或大于8斤就称为巨大儿)。

据小万的家人介绍,小万孕前体重约120斤,怀孕后食量猛增却不爱运动,平时休息在家就爱睡觉,连出门散步都很少。怀孕九个月长了八十多斤,现在体重已200斤开外。另外,怀孕期间她不定期产检,前期曾发现有血压增高的倾向也不重视,这才导致那天惊险的一幕。

为此,医生提醒育龄期的女性,孕期一定要定期做产检,密切关注自身和胎儿的生长发育进程,如果发现腿部浮肿或血压升高,要及时就医,一旦发生妊娠期高血压,将大大增加诱发子痫的风险,严重者可危及孕妇和胎儿的生命。另外,孕期应适当补充营养,不要暴饮暴食,要适当运动。

王晶 谈祥娟 陆文杰