

市急救医疗中心

周密部署为龙舟赛保驾护航

□徐加富



图为活动现场。

鼓点激昂,龙舟竞渡。为保障2026年盐城龙舟赛安全有序举办,守护参赛选手、工作人员及现场观众的生命健康,市急救医疗中心赛事医疗保障团队提前谋划、周密部署,以精湛专业的力量织就起一张全方位、无死角的医疗防护网,为这场水上体育盛会保驾护航。

本次赛事属于大型户外水上活动,现场人流密集、环境复杂,极

易出现运动损伤、身体不适、落水等突发状况。为此,医疗保障专项工作组提前前往赛场实地踏勘,逐一勘察比赛水域、沿岸场地、观赛区域及应急通道等关键位置。结合龙舟运动强度高、爆发力强的特点,工作人员细致研判各类医疗风险,依据现场地形、人流走向和救援动线,科学划分医疗点位,明确人员分工、物资配置与应急转运路线,细化驻点救治、紧急处置、伤员转运等全流程工作方案,彻底消除保障盲区,让各项保障工作落地有据、运转高效。

过硬的专业能力是应急保障的

关键。主办方专门组织开展医疗保障专项培训,围绕水上赛事高发的肌肉拉伤、中暑、抽筋、溺水等急症,系统讲解急救操作、医疗设备使用、药品规范取用以及多方应急联动流程。通过针对性培训,全面提升医护人员的应急处置水平,锤炼出一支反应迅速、业务精湛、能打硬仗的医疗保障队伍。

现场共设置4个医疗服务点,医护人员全员在岗、分工协作,配齐急救药品、AED、担架、外伤器械、降温物资等各类设备。2辆120急救专车全天候驻守赛场,随时承接紧急救援任务,第一时间处理训练中出现轻微损伤与身体不适,助力选手安全备赛。从定点值守到流动巡查,从常规护理到应急抢救,立体化的医疗保障体系高效运转,实现救援快速响应、救治及时到位。

碧波之上健儿奋楫争先,赛场之下医者坚守担当,全体医疗保障人员秉持认真负责的态度,以精细化筹备、专业化服务、全方位防控的标准,圆满完成赛前踏勘、技能培训、训练值守等各项工作。他们用坚守诠释初心,用专业守护平安,全力保障2026年盐城龙舟赛圆满落幕。

 联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

科学锻炼护筋骨

家住市区新河新村的居民严奶奶来电咨询:最近一运动完总觉得腰椎更酸,不适感增强,请问有什么缓解方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:很多老人存在运动认知误区,要么久坐不动、惧怕锻炼,要么盲目高强度运动、跟风锻炼。老年人骨骼、关节、肌肉处于退行性状态,运动重在适度、对症、科学,避免越练越伤身。

适度不贪量:摒弃高强度锻炼,优先选择散步、太极拳、八段锦等低负荷运动,每次运动30分钟以内,以身体微微发热、无疲劳感为宜。

舒缓不剧烈:运动前必须热身,活动肩颈、腰腿、关节,避免突然大幅度运动;全程放缓动作,杜绝跑跳、负重、快速屈伸关节的动作。

无痛即止:运动中一旦出现酸痛、僵硬等不适,立即停止休息,切勿硬扛锻炼,优先养护关节和骨骼。



扫一扫
看AI播报
视频:刘琪儿

健 / 康 / 新 / 力 / 量 科 / 普 / 好 / 声 / 音



2026 盐城健康科普秀拉开帷幕

预赛时间:2026年6月30日

主办单位:盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康委员会 盐阜大众报业集团
承办单位:盐城市卫生健康发展中心 盐城市医学会 盐阜大众报文化传媒公司
媒体支持:学习强国盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 我言新闻客户端 登瀛观察 官微

