

上海公布2例本土病例行动轨迹

已排查到筛查对象8120人,全部完成核酸采样



▲11月21日,天津滨海新区居民在泰达第二体育场核酸检测点进行核酸检测(无人机照片)

记者从21日上午举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上获悉,20日上海新增的2例本地新冠肺炎确诊病例的密切接触者核酸检测结果均为阴性。

病例1,吴某某,男,39岁,11月19日晚自行至浦东新区周浦医院发热门诊就诊,入院体温39度,肺CT显示肺部有炎症表现,即被隔离留观,现在上海市公共卫生临床中心隔离治疗。

该病例为浦东机场UPS上海国际转运中心西区货运站安检员,在沪居住地为浦东新区周浦镇明天华城小区。流行病学调查显示,除工作场所外,该病例14天内到访过周浦医院、千里香馄饨悦悦路拱海路口店、航头镇王楼村、祝桥镇新东村竞新小区等场所。目前上述场所已进行封闭管理、终末消毒。

病例2,李某某,女,34岁,与病例吴某某为夫妻关系,长期同住,11月20日出现发热、咽痛,自行至上海市浦东医院发热门诊就诊,肺CT显示肺部有炎症表现,即被隔离留观,现在上海市公共卫生临床中心隔离治疗。该病例在上海市浦东医院从事护理工作。

相关新闻

天津市滨海新区:核酸检测人数超过百万人

记者从天津市滨海新区疫情防控指挥部了解到,截至21日18时,天津滨海新区完成核酸检测采样103.2万人,实开采样点2282个。

天津市滨海新区疫情防控指挥部副总指挥、副区长梁春早介绍说,在此次大规模核酸检测当中,天津市滨海新区按照相关要求建立指挥体系,设置了8个应急处置小组,全区核酸检测人数初步估计在260万人左右。

内蒙古满洲里:新增本土新冠肺炎确诊病例2例

记者21日从内蒙古自治区卫生健康委获悉,11月21日7时至16时,内蒙古自治区报告新增本土新冠肺炎确诊病例2例,均为满洲里市确诊病例。

我国电子社保卡申领超3亿张 22个城市可扫码乘车

人力资源和社会保障部最新数据显示,截至10月末,社保卡持卡人数已达到13.29亿人,覆盖我国94.9%的人口。每5位持卡人中已有1人同时申领电子社保卡,电子社保卡申领总数已突破3亿张。

人社部有关负责人介绍说,通过电子社保卡,可以在网上办理社保关系转移、养老金

测算、境外社保免缴、失业登记、失业保险待遇申领等40项全国性社保服务。此外,电子社保卡的移动支付功能,已在27省的224个地市支持就医购药扫码结算,在22个城市开通银联乘车码,市民可以用电子社保卡扫码乘车。(据新华社)



连续阴雨,冷起来了

今天是“小雪”节气,农历冬季的第二个节气。在古代,人们根据节气来耕种收获;而现在,节气好像主要用来探知四季的变迁。每个节气15天,所以每隔半个月,通过节气,我们总能感受到季节又往前迈了一大步。

对于“小雪”节气,我们更期待的是冬天的到来,以及今年的初雪。

每年的第一场雪,总让人觉得冬天又进入了一个新的阶段,也同时勾出一连串的问题:雪能不能积起来?能不能打雪仗?之后还会不会下雪,次数不多,下得大不大?

按照往年株洲的情况,一般在十二月下旬左右初雪就来了,但对于这座城市,初雪下来的条件有太多的不确定,到底有多大,也要与空气、水汽配合好,所以,我们不妨怀着期待,等着它来。

相比于初雪的不确定,当下的冷空气带来的寒冷我们会更切实地感受到。市气象台说,未来一周,株洲依然维持着小雨或者阴天的天气,最高气温11℃,最低气温5℃。

你看,这边是“小雪”的状态。对于我们来说,节气就好像打开了一扇通往四季的大门,我们从一扇门走到另一扇门,一扇扇地走,一季季地过,生活也因此多了不少乐趣和情致。

(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
小雨 7—10℃	小雨 7—9℃	小雨 5—8℃

风力:2—3级 风向:北风
空气质量等级:优 可吸入污染物:无
(市环境监测中心站、市气象台21日16时发布)

影讯 美达影城(11月22日)

除暴	10:10 11:15 12:00 13:05 13:50 14:50 15:45
金剛川	11:15 13:30 14:45 15:45 17:00 18:00 20:10
末日逃生	11:30 13:45 16:00 18:15 20:30 22:45
海兽之子	10:30 12:35 15:40 17:45 19:15
汪汪队立大功之超能救援	10:30 12:15 14:00

地址:钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(书城对面)
(影片放映时间以当日票房为准)
招商热线:18973310464(汤)
订票热线:28106878
团购热线:22283988

开奖

(开奖日期:2020年11月21日)

福彩	前区号码:07 19 20 23 24
3D 第2020273期	后区号码:05 10
中奖号码:0 6 8	排列3 第2020272期
	中奖号码:2 4 3
体彩	排列5 第2020272期
大乐透 第2020117期	中奖号码:2 4 3 8 2

老年大学瑜伽班,带给学员大蜕变



▲栗雨湖畔上演户外瑜伽秀 记者黄欣雨 摄

本报讯(记者 黄欣雨)近日,一场贴近自然的户外瑜伽课在栗雨湖畔举行。记者在现场看到,虽然广场上热闹的音乐声此起彼伏,但安坐这一隅的瑜伽学员们,沉心静气,丝毫不被外界的声音所打扰。

学瑜伽,既锻炼身体又磨脾气

这只是晚报老年大学瑜伽班课程的一个剪影。

瑜伽老师张琳告诉记者,这已经不是第一次将课堂延展到户外,“户外可以让学员在呼吸到新鲜空气的同时,更加锻炼专注力,舒缓身心。”

虽然学员们年龄偏大,但一招一式丝毫不马虎。大家在瑜伽垫上放松筋骨,舒展身体,均匀呼吸,展示了鸵鸟式、上犬式、下犬式等瑜伽动作,引来不少群众围观点赞。

“从小就向往瑜伽,今年终于鼓起勇气报了名。”今年62岁的倪先生,是班上唯一一名男学员,看起来格外突出。他笑着说,来到这个班之后,老师和同学都对他十分关照,就坚持下来,现在已经有了

很大进步。

“我以前性格特别急躁,但现在遇到不高兴的事情,就能够冷静下来了。”对倪先生而言,学习瑜伽除了锻炼身体,还帮助他磨了自己的“牛脾气”。

说起上瑜伽课给自己带来的改变,学员周女士也有说不完的话。“通过晚报老年大学,结识了许多志同道合的朋友,也让我的身心得到了极大的舒展。”在退休前,由于工作上带来的压力,周女士长时间紧绷神经,“现在,感觉自己能够更加坦然地接受很多事情了,心情特别好。”周女士说。

对于许多学员而言,瑜伽不仅给自己的退休生活带来了变化,同时也改变了自己的身体和精神状态。

希望更多人通过瑜伽改变自己

瑜伽这项运动,因其具有减肥塑身、修身养性、平和心态的效果,受到各年龄层群体的喜爱。

自晚报老年大学开设瑜伽课以来,迅速成为一门热门课程。

“由于目前名额有限,很多人想来都报不上名。”瑜伽老师张琳介绍说,自5月份开班,学员们对课程赞不绝口,也吸引了更多人的关注。

在教授老年人群体的瑜伽课程上,张琳有自己的心得,“学瑜伽,最重要的一点就是不要攀比,根据自己的能力去做就可以。”她不仅注重外在肌肉骨骼的练习,也

强调内在的身心放松,学员们受益良多。说起张琳和瑜伽的缘分,还要追溯到十年前。“以前是办公室久坐一族,长时间的伏案,让我落下了颈椎病。”张琳回忆到,浑身的不适让她下定决心要改变。“上了几次瑜伽课后,觉得这个运动特别适合自己,就开始一门心思学习。”

如今的张琳,学习了流瑜伽、阴瑜伽、热瑜伽等多种瑜伽类型,在行业内已经是经验丰富的老前辈。已经41岁的她,气质优雅,仿佛“冻龄”一般。“瑜伽给我带来了许多好处,希望通过授课,让更多人了解瑜伽,通过瑜伽改变自己。”张琳说。

陶笛之声陶醉了照料中心 晚报老年大学为老人送“曲艺”

“没想到陶笛这样一个小乐器能吹出如此动听的乐曲,还轻便易携带,我回去一定要买一个去学,还要教孙子学”,67岁的言奶奶说。

10月底到11月,由株洲市民政局主办,晚报老年大学进养老机构专项活动举办了“传统文化主题月”系列活动。11月11日,系列活动最后一站来到了荷塘区袁家湾日间照料中心。晚报老年大学器乐老师、文化志愿者易承芳为数十名老人带来了一堂精彩纷呈的陶笛入门课。

陶笛在中国已经有6000多年的历史,

音色优美,简单易学,非常适合老年朋友学习。易承芳老师现场展示了《故乡的原风景》等名曲,优美的旋律瞬间征服了现场的老年朋友。很多人沉浸在音乐的世界里,如痴如醉,一下子就喜欢上了这种乐器。易老师还为大家带来了陶笛的相关知识,并介绍了音乐在老年康养方面的重要作用。

课程结束后,老人们意犹未尽,纷纷夸奖民政局办的活动好,适合老年人的特点,希望今后能继续办下去。

(记者 王烽 通讯员 刘邓)

唱红色歌曲,度幸福晚年 芦淞区老干部(老年)大学举办“红歌会”

笑容荡漾,歌声飞扬,你方唱罢我登场。10月17日,芦淞区老干部(老年)大学举办了一场欢乐的“红歌会”,学校200多名师生参加活动,竞相展示风采,奉上了12个精彩纷呈的节目。

“红歌会”在《打靶归来》欢快的合唱声中拉开帷幕。《没有共产党就没有新中国》《我们走在大路上》《毛主席的话儿记心上》《嘉陵江上》《万泉河水清又清》《怀念战友》等一首首充满正气和家情的革命歌曲,让老年大学学员和老党员们重温了中国共产党的光辉历程。《今天是你的生日》《为了谁》等一曲曲振奋人心的经典红歌,唱出了大家对祖国的无限崇敬。

芦淞区老干部(老年)大学校长、正县级退休老干部周邦发表示,“红歌会”是芦淞区老干部(老年)大学的传统活动,已经举办了多届,目的是重温革命者和建设者血与火的奋斗历程,展现新时代幸福的晚年生活。

本次“红歌会”,主题鲜明、高潮迭起。活动汲取了“红色营养”,唱响了“红色声音”,传递了“红色能量”,让大家受到了一次深刻的革命传统和爱国主义教育,既增强了大家的爱党爱国意识,又增强了大家的凝聚力和荣誉感。

(记者 王烽 通讯员 彭莉莉)



▲学校管理层与部分师生合影 通讯员 樊庆磊 摄

84岁的她织几十双毛线袜和手套 送给敬老院的困难老人

“这些都是我在疫情期间织的袜子和手套,想请你们帮我送给敬老院的困难老人”。近日,市民政局养老服务科一行人来李淑芳家探望时,她提出了这样的请求。

家住天元区滨江一村的李淑芳今年84岁了,是一名独居老人。老伴去世后,织毛衣、手套、袜子和围脖成了她生活中最大的乐趣。平常她也会将织好的手套、袜子等免费送给邻居们。在小区里,大家都非常喜欢这位热心的老年人。

“织一支袜子大概需要一千多针,花费3天左右的时间。疫情期间,因为出门不方便,每天就在家织袜子和手套,冬天气温越来越冷,希望这些物品能给困难老人带去温暖。”精神矍铄的李淑芳一边说,一边从房间提出了几袋毛线袜子和手套。

84岁的高龄,本来是需要别人照顾的,然而她却通过自己的行动来关爱困难老人,这样的情怀举动,感动了前来探访她的每一个人。“阿姨,谢谢您的心意,请您放心,我们一定会将这些物品送给最需要的人。”市民政局养老服务科负责人说。

11月20日,市民政局养老服务科一行人带上李淑芳亲手织的袜子和手套,来到渌口区漂沙井敬老院和均坝敬老院,将李淑芳织的毛线袜子和手套送给了两个敬老院的老人。“这是一位84岁的老妈妈一针一线织出来的,希望能给你们带来丝丝温暖。”市民政局养老服务科负责人将物品送到了老人手中。老人们感谢李淑芳给他们送来的心意,并希望她健康快乐,长命百岁。

“一针一线都是情,丝丝温暖老人。”市民政局养老服务科负责人说,李淑芳的善举体现了高尚的品格,值得我们每一个人学习,这也说明了老年阶段依然是可以发挥余热的时期,这种老有所乐,老有所为的举动充分展现了株洲老年人积极、健康的风采。(记者 王烽 通讯员 周益民)