



Citywalk火爆出圈

医生提醒:并非人人适合,不宜盲目跟风

今年国庆假期,“Citywalk”(城市漫步)成了旅游新方向,不少年轻人选择以徒步的方式探索打卡各地城市的旅游线路,并寻找“Citywalk搭子”结伴漫游城市。

当日行两万步成为“标配”,也有一些人的健康因此亮起了红灯。记者从武汉多家医院采访了解到,节后接诊的因为行走强度过大,进而引发腰、腿、膝盖、足部疼痛的患者明显增多。10月11日,专家提醒,“Citywalk”并不适合所有人,也不提倡盲目跟风,应结合自身的承受能力科学行走。



2 Citywalk并不适合所有人 专家建议:储备体能,量力而行

在年轻人中流行的“Citywalk”被称为城市漫步,指在城市里或随意漫步或探寻一些特色的景观路线,以深度体验该城市的历史、人文、景观等的旅游方式。假期期间,不少网友选择了这种用脚步丈量城市的旅游方式,也有一些网友在社交平台上打卡称“每天暴走两万步,第一次尝试,比想象中累。”

记者采访长江航运总医院、武汉市普仁医院等多家医院了解到,节后接诊的因为步行强度过大,进而引发腰、腿、膝盖、足部疼痛的患者明显增多,增幅较节前大约为两至三成。

武汉市普仁医院康复医学科主任张仲锦表示,对于普通人来讲,如果本身没有比较好的运动基础,通过“暴走”的方式旅行并不是特别合适。在临床上经常会碰到暴走以后脚痛、足底筋膜炎、小腿胀痛的患者,有些严重的可能伴有痉挛、抽筋等症状,影响第二天的正常工作。

长江航运总医院康复治疗部主任程艳萍指出,适度地行走可以使人心情愉悦,增强心肺功能,有利于人体健康,但是以“Citywalk”的方式长时间行走,且未得到充分休息的情况下,反

而会对身体造成负担。例如容易引发滑膜炎等膝盖的炎症,造成半月板和肌腱的损伤,也极易损伤关节、肌肉、脚踝,甚至造成骨折。尤其是平时没有运动习惯,在假期突然大量活动,或者本身就有腰腿方面的疾病,则更容易引发相关问题。此外,如果本身就有心肺方面的基础疾患,过量行走还可能加重病情。

程艳萍表示,“Citywalk”并不适合所有人,也不提倡市民盲目跟风,应结合自身的承受能力,科学行走,即便是健康人群,也建议每天行走1万步以内,循序渐进、适量即可。

对于想要打卡“Citywalk”的人群来说,有哪些需要注意的事项?张仲锦建议,应提前对打卡路线进行规划设计,准备好舒适的鞋子、食物和水,避免出现低血糖、脱水等突发情况。此外,也要有一定的体能储备,量力而行,循序渐进。

程艳萍补充提醒,途中还应注意适当休息,有条件时可以拉伸或者热敷缓解。一旦中途出现了腰、膝、腿、足等部位的不适,就要及时休息,不要硬撑,必要时应尽快就近就医。

(据《楚天都市报》)

1 连续一周日行两万多步 女生左脚肿痛只能跛行

19岁的丽丽(化名)在武汉上大学,双节期间,听说有高中同学想来武汉玩,丽丽主动担当起他们“Citywalk”的向导。户部巷、江汉路、东湖绿道、楚河汉街等武汉三镇知名去处都留下了她和友人的足迹,一路走走停停,感受武汉的城市风光和历史底蕴,日行2万步已是“标配”。看着好友满脸兴奋,听着她们对武汉的溢美之词,丽丽成就感满满,也就忘却了脚底的不适。

随着假期结束,丽丽左足底的肿痛加剧,导致日常行走受到严重影响,不得不跛脚跛行。10月8日,她来到长江航运总医院康复治疗部就诊。完成检查后,丽丽被确诊为足底筋膜炎。康复治疗部主任

程艳萍详细询问得知,丽丽在上学期期间就时常兼职,因为形象好气质佳,从事的多是需要长时间站立的前台、导购等接待工作,也因此患上足痛的旧疾。加上过节日期间过度暴走,导致受累的足部持续紧张不缓解,这才使得病痛加重,出现左脚底显著疼痛、肿胀以致功能受限。

为尽快缓解丽丽的病痛,帮助她恢复正常行走功能,程艳萍为她配制了矫正鞋垫,辅理疗、足底锻炼,叮嘱她多休息,指导她用热水泡脚等居家护理方式来加速康复,并综合预防疼痛再次发生。经对症治疗,丽丽的足部肿胀消失,足痛明显缓解,已能正常行走。

公开招租公告

我单位现有3家店面面向社会公开招租,分别为:1.子固路96号店面,面积约23.2m²;2.象山北路181号,面积约83.37m²;3.象山北路175号,面积约43m²。欢迎有意者前来登记报名。
联系人:余勤 电话:17770055015

拍租公告

受委托,我公司定于2023年10月25日15时,在九江市烟草公司永修分公司二楼会议室,公开拍卖:永修县建昌大道8号烟草公司院内3栋两处临街办公房产3年的租赁权,标的1:建筑面积:206.39m²,参考价:15万元/年;标的2:建筑面积:218.15m²,参考价:16万元/年。境内外的法人或其他组织及自然人均可。竞买人须交纳2万元/标的竞买保证金及拍卖咨询费100元/标的。竞买保证金指定账户,以到账为准。拍卖方式:有保留价的增价拍卖(详情见拍卖会文件)。报名及咨询展示时间:即日起至10月24日16时止。公司地址:九江市甘棠北路37号B幢105-106。联系电话:13979240526(现场看样)、18170260010(拍卖报名)。
江西润泽拍卖有限公司

江西省南昌市西湖区烟草专卖局 收回烟草专卖零售许可证公告

[2023]年(收)第07号
因无法收回下列烟草专卖零售许可证,根据《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第六十八条规定,现予以公告。一经公告即视为收回:
许可证号:360103126737,企业(字号)名称:南昌市西湖区日米食杂店,负责人(经营者)姓名:赖日东,经营地址:南昌市西湖区火车站北广场。
江西省南昌市西湖区烟草专卖局 2023年10月13日

南昌市东湖区烟草专卖局 收回烟草专卖零售许可证公告

[2023]年(收)第031号
因无法收回下列烟草专卖零售许可证,根据《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第六十八条规定,现予以公告。公告期1个月期满视为收回:
许可证号:360102126638,企业(字号)名称:南昌经济技术开发区金成超市,负责人(经营者)姓名:黄斌,经营地址:南昌市南昌经济技术开发区南阳光小区永辉生活广场B101-12号
360102126288,企业(字号)名称:东湖区鸿贤旺中旺超市,负责人(经营者)姓名:蔡春兰,经营地址:江西省南昌市东湖区贤士二路20号
360102127903,企业(字号)名称:南昌经济技术开发区尚杰便利店,负责人(经营者)姓名:尚杰,经营地址:南昌市南昌经济技术开发区双港西大街1199号悦美花园1#商业楼110室
南昌市东湖区烟草专卖局 2023年10月13日

遗失声明

- 罗安遗失身份证,证号:362524199411250***,特此声明。
- 胡琛煜于2021年10月9日遗失身份证,证号:420107199604054114,声明作废。
- 吴请于2023年6月27日不慎遗失二代身份证,证号:532128199609140766,自遗失之日起不承担被人冒用而引发的一切法律责任,特此声明。
- 张欣遗失江西科技学院学生证,学号:20215386,声明作废。
- 南昌工程学院学生卢国君,学号:2021100126,今日之前办理的学生证遗失,声明作废。
- 南昌工程学院学生罗富钟,学号:2020100096,今日之前办理的学生证遗失,声明作废。
- 曹亦哈遗失江苏第二师范学院学生证,学号:2140910022,声明作废。
- 吴文涵遗失兰州财经大学学生证,学号:2022000011126,声明作废。
- 张凯遗失营口理工学院学生证,学号:2102010222,声明作废。
- 吴美双遗失三江学院学生证,证号:12020081172,声明作废。
- 胡思语遗失福州职业技术学院学生证,学号:202112067203110,声明作废。
- 吴凌锋遗失广西中医药大学赛恩斯新医药学院学生证,学号:2022110667,声明作废。
- 李荫芝遗失广西警察学院学生证,学号:21108010407,声明作废。
- 俞嘉波遗失浙江经济职业技术学院学生证,证号:71412220,声明作废。
- 陈浩亮遗失浙江经济职业技术学院学生证,证号:71412214,声明作废。
- 郑瑜琳遗失福建医科大学学生证,学号:3201007050,声明作废。
- 曾诗铭遗失营口理工学院学生证,学号:2102020120,声明作废。
- 谭细林遗失军人保障卡,卡号:816590221115493139,声明作废。
- 张志文遗失中国人民警察部队汉中支队军人保障管理办公室颁发的军人保障卡,保障卡号:816107221101286311,声明作废。

公告

2023年9月29日,我局执法人员接群众举报,会同邮政管理局工作人员在江西省上栗县上栗镇万路圆通快递营业厅,查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件,查获卷烟84mm双喜(软经典)2条、84mm双喜(硬经典)2条。包裹单号:YT7417103258522、YT7417103035790,寄件人:林景辉,地址:广东省潮州市潮安区埠镇村宝院菜鸟驿站,电话:13690000000,地址:江西省萍乡市上栗县东源乡羊子村间埠。

2023年9月21日,我局执法人员接群众举报,会同邮政管理局工作人员在上栗县上栗镇四海村京东快递营业厅内依法查获当事人郭康涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,查获涉案包裹1个,查获卷烟89mm黄山(小红方印)4条。包裹单号:JDXX019164017552,寄件人:郭康,地址:江西省萍乡市上栗县长平乡

- 建昌县金运运输车队遗失车牌号:辽P6986挂的道路运输证,声明作废。
- 邓勇遗失昆明七彩云南物业服务有限公司2018年9月19日开具的装修押金收据,编号:8557412,金额:2000元,声明作废。
- 湖北荆了个楚商贸有限公司(变更为湖北新曜科技发展有限公司)遗失旧备案章壹枚,声明作废。
- 本人叶高阳遗失杭州淦水源市场经营管理有限责任公司4c055/4c056铺位保证金收据1张,金额:5000元,特此声明。
- 天津市红桥区子牙里美食坊遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY21200060036458,特此声明。
- 海湾安全技术有限公司遗失产品购销合同(变更合同)1份,合同编号:GST-2023-No.233001654,未盖章,声明作废。
- 广州市花都区新雅祺睿电脑经营部遗失中国联合网络通信有限公司广州市分公司开具的花都区梦幻科技旗舰店押金收据,日期:2020年2月29日,票号:1120437,金额:2000元,原收据不再作为退款凭证,声明作废。
- 高寒冰遗失商丘金泽置业有限公司开具的8-1-2510室收据1张,收据单号:5781294,金额:5000元,声明作废。
- 张宝美遗失保险执业证,编号:00000532080180002021003197,声明作废。
- 台州市黄岩佳永石墨有限公司遗失公章壹枚,编码:3310030252182,声明作废。
- 台州市黄岩爽味食品有限公司遗失公章壹枚,编码:3310031018201,声明作废。
- 肖高树遗失星耀广场4楼032、033装修门面押金收据,金额:25167.6元,收据号:8924035、8924034,声明作废。
- 本人杨浩遗失广州探迹科技有限公司服务合同,编号如下:TJ2310099、TJ2310104、TG2023081529、TG2023081532、TG2023081549、TJ2310099,联系电话:13607994659。

2023年9月21日,我局执法人员接群众举报后,会同邮政管理局工作人员在上栗县上栗镇四海村京东快递营业厅,经向当事人出示执法证件并说明来意后,依法查获当事人周恒明涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,查获涉案包裹1个,查获卷烟89mm黄山(小红方印)1条,89mm黄鹤楼(感恩中支)3条。单号:JDXX019164056153,寄件人:周恒明,地址:江西省萍乡市上栗县长平乡蕉源村,电话:15870083896。

请以上货主自收到本公告之日起7日内到江西省上栗县烟草专卖局(地址:江西省萍乡市上栗县平安北路67号,联系电话:0799-3862881,联系人:梁宇琴)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将参照《烟草专卖行政处罚程序规定》(工业和信息化部令第61号)第七十三条的程序规定,对上述卷烟进行处理。特此公告。
上栗县烟草专卖局 2023年10月13日

经济晚报各类公告声明遗失
全国刊登热线:18170034856