

“阳康”后持续乏力

医生建议：尽早中医调理，培养健康生活方式

35岁的杨露(化名)是两个孩子的妈妈,前段时间感染了新冠病毒,出现了发热、怕冷、肌肉酸痛、头晕乏力等症状,口服退热药后体温恢复正常,其他症状也开始慢慢缓解,一周后抗原检测也回到了阴性,但咽喉咳嗽、运动后气喘、乏力胸闷一直困扰着她。想着过段时间应该能好,她就没去就医,没想到,半个月后这些症状没见好转,反而有加重迹象,才来到宁波鄞州中医院中医科宋靛主治医师处就诊。

事实上,杨露在2022年的夏天就因

久治不愈的腹泻,找宋靛中药调理了一个多月,最终根治,当时杨露的舌象、脉象以及吃喝拉撒睡都很好了,已经达到中医的健康标准。但是这次感染新冠以后再搭她的脉,两只手的脉都已经很弱了,气血全部被伤到。

为了让杨露早日恢复健康,宋靛给她开的中药方是异功散+桂枝加厚朴杏仁汤+黄芪、瓜蒌皮、山药、薏苡仁、蝉蜕、僵蚕、乌梅、防风。宋靛说:“患者病毒感染后肺气脾气都受到了损伤,重用黄芪补肺气的同时,我都会兼顾脾胃功

能的恢复,脾胃好了,肺也能恢复得更快。咽痒就咳嗽的患者可以加蝉蜕、僵蚕、乌梅、防风,这四味中药可以起到脱敏的作用,临床效果显著。”在遵医嘱治疗了几天后,杨露的症状有了明显改善。

宋靛特别提醒大家,中药调理之后,有些患者虽然症状慢慢好转了,但脉还是弱的,这时候还是要注意休息,不能劳累,心态也尽量平和,避免生气,饮食上要清淡,尽量早睡,不要熬夜,等到复诊的时候,脉象也恢复正常了,才是真正好了。对于正处在生长发育阶段的小朋友,家长如果发现孩子感染新冠后出现面色晦暗、胃口差、乏力的症状,也要及时中药调理,并且一定要停止跳绳、打篮球等运动,等到面色转好、胃口变好、乏力消失、舌脉正常后再恢复运动。

宋靛还表示,中医在治疗“长新冠”、调理机体功能恢复方面的作用是显而易见的,有些患者会存在“中医见效慢”的误区,其实只要做到正确的辨证用方,中医的效果也是立竿见影的。她说:“这次新冠感染后很多患者都有咳嗽,咳黄痰用麻杏石甘汤,咳白色的稀痰用小青龙汤,咳嗽的小尾巴可以用桂枝加厚朴杏仁汤,也可以加用培土生金的中医思维,有咽痒加蝉蜕僵蚕乌梅防风脱敏,很多患者反映3副中药后咳嗽就好了一大半。”

“经历过这次病毒感染后,很多人都意识到身体健康的重要性了,也希望大家能够培养健康的生活方式、合理的饮食习惯以及良好的心态,这些都是和健康息息相关的!”宋靛说。

记者 吴正彬

中国体育彩票

公益体彩 乐善人生

逆流而上阔步新征程 破浪前行书写新辉煌

——宁波体彩全年销量首破30亿元年终答卷

历史,总要翻开新的一页,奋进,总要推出新的一章。2022年,对于宁波体彩而言,注定是不平凡的一年,这一年,宁波体彩坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,自信自强、守正创新,踔厉奋发、勇毅前行,克服了极端天气、政策调控等不利因素的影响,在新兴渠道拓展、销售模式创新、管理提质增效、市场主体培育、游戏玩法推广、公益氛围营造、责任体彩建设、人员素质提升等方面持续发力,体彩销售始终保持健康、快速、持续发展的良好态势。

实现五个突破,用新高度助推“共富浙江”。2022年,宁波体彩紧紧围绕“建设负责任、可信赖、高质量发展的国家公益彩票”这一发展目标,在市体育局党组和省体彩中心的坚强领导下,在社会各界的大力支持下,逆流而上谋求新突破,破浪前行实现新跨越。

这一年,我们创造了新的历史纪录,全年销量达到30.73亿元,其中,乐透型游戏销量7.85亿元,竞猜型游戏销量18.86亿元,即开型游戏销量4.02亿元,为国家筹集公益金7.59亿元,销量同比增幅36.03%,市场份额占到62.23%,销售实体渠道总规模达到2413家。全年销量、竞猜型和即开型两大游戏销量、公益金筹集数额、渠道数量均突破历史新高,为社会公益事业和体育事业的发展注入了强大动力,为浙江省高质量发展建设共同富裕示范区和宁波市高质量发展建设共同富裕示范先行市不断添砖加瓦。

升级转型渠道,用新形象激活发展潜力。2022年,我们在稳定和拓展渠道上苦下功夫,锚定“优”与“扩”,焕新渠道形象,扎实打好“渠道保卫战”。

这一年,我们持续优化传统渠道运营质量。全年开展阳光邀约8次,在卡塔尔世界杯前夕,还面向全市征召临时网点,在酒吧、餐饮、广场等人流集聚区布设体彩网点,丰富购彩渠道,提升购彩便利,满足各类人群的购彩需求。同时,对全市257家实体店进行提档升级,重点打造了27家特色主题店,塑造“网红”

打卡地,扩大品牌影响力。通过形象升级改造、实体店星级评定等工作,不断提升服务质量,提升客户体验感,提升精细化管理水平,促使渠道发展与市场需求更加适配。

这一年,我们不断扩大小微零售渠道规模。在全国试点工作的基础上,将试点效应放大,全年新增小微零售渠道415家,总规模达到909家。通过优化现有建店标准、开展专项培训帮扶、完善技术保障服务、行业间交流分享、配套专项营销活动等,将小微零售渠道试点工作继续深入推进并全面铺开,真正做到了从“先行先试”到“示范引领”。同时,不断推进商业综合体、连锁便利店等新型渠道的创新发展,累计建设商业综合体展示体验中心22家,十足、罗森、美宜家等连锁便利店200余家。小微零售渠道点多面广和商业综合体店潮人旺的市场特征,开拓了即开型游戏新的发展局面。

这一年,我们主动接轨市场,探索新发展思路,谋求新发展模式,体彩销售实体渠道总规模增长到2413家,同比增幅26.46%,实现传统实体店“单腿走路”到与小微零售渠道等新型渠道的“双腿共舞”。

把握大赛契机,用新方式培育竞彩市场。2022年,我们迎来了卡塔尔世界杯,为让这场四年一度的足球盛事更加精彩,让竞彩市场培育更有成效,真正打好“竞彩保卫战”,我们精心准备,认真谋划。

以培训保障销售。为提升全市体彩实体店竞彩销售水平和业务能力,搭建良好的竞彩知识交流互动平台,确保世界杯期间销售安全、平稳、规范、有序,赛前组织了13场竞彩精细化运营培训,同时开展了为期两个月的世界杯专项培训,邀请专家讲师,以专项集中培训、小型座谈式培训、顾问式帮扶等形式,为销售人员“传经送宝”。

以活动营造氛围。开展“燃情冬日·竞彩世界杯”“足够竞彩·曙你最燃”体彩世界杯嘉年华活动;与涌派App联合推出“世界杯大家乐”有奖竞猜活动;与万达

院线合作组织世界杯球迷沙龙活动;开展100场以“世界杯 浙里GO竞彩”为主题的线下观球活动;主办“奔跑吧少年”小小世界杯五人制足球赛,通过线上线下深度联动,营造观球聊球的浓厚氛围。同时,自主拍摄“快乐看球 体彩相守”系列创意短视频,普及竞彩玩法、责任彩票等知识。探访竞彩主题店,深度挖掘代销者、购彩者和世界杯的故事,充分发挥我市优秀主题店的示范作用。

这一年,一场足球饕餮盛宴,将宁波体彩竞彩市场燃爆,仅世界杯期间,宁波竞彩游戏销量就高达7.18亿元,较上一届世界杯同期增长2.38亿元,增幅达49.59%,交出了一份亮眼的竞彩答卷。

强化责任建设,用新维度筑牢安全底线。2022年,我们将责任基因融入到每一个“细胞”,织密责任网,绷紧安全弦,持续推动责任彩票建设向纵深发展。

以日常巡查推动合规运营。全年开展合规巡查7次、合规专项培训3次,世界杯期间还成立合规专项工作组,通过驻点服务、重点督查、明察暗访等形式开展合规专项检查。同时,将消防安全等纳入日常巡检,及时消除安全隐患,确保实体店安全稳定运营。

以数字化建设促管理效率。电子代销合同、体彩管理“一件事”等体彩数字一体化应用建设,大大提升了管理效能,提高了服务效率。上线LED可视化大屏,可实时了解销售动态,掌握销售数据,以便对销售区间精准“画像”,打造集约高效的数智化支撑体系。

以责任构建良好购彩环境。发布《2021宁波市体育彩票社会责任报告》,以更加全面客观的方式向社会公众展示2021年宁波体彩的责任建设成果。在开展乐透型、竞猜型、即开型游戏营销推广和品牌宣传活动的同时,多维度引导理性购彩,为广大购彩者提供一个可信赖的购彩环境。同时,结合“乐透不止、创意由我”超级大乐透品牌口号及LOGO征集、“责任有我 创意精彩”责任彩票宣传口号征集等活动,统筹资源做好体彩公信力建设。

这一年,我们以责任彩票建设为主线,坚持不懈抓好合规管理和安全生产,让“责任为先、公益公信”为核心的品牌价值观念更加深入人心。

践行公益初心,用新风采厚植为民情怀。2022年,我们始终牢记国家公益彩票定位,紧跟时代,锐意进取,践行使命,凝心聚力,传递体彩正能量与公益心。

擦亮公益底色,聚焦民生暖意。开展“公益体彩 快乐操场”、慰问白衣天使、迎亚运植绿等公益活动,在乡村振兴、教育、医疗等公共服务和社会民生领域,积极贡献力量,用实际行动传递向上向善的正能量。并通过讲述宁波体彩人齐心抗疫和无偿献血的故事,宣传体彩追梦人、优秀青年代销者等,以榜样人物凝聚筑梦力量,传播体彩微光公益理念。

支持体育事业,添彩健康宁波。赞助冠名浙江省青少年五人制篮球冠军赛、第37届宁波市足协杯、中国·宁波纸飞机挑战赛、全国钓鱼精英赛、长三角地区木球精英赛、宁波市门球锦标赛、宁波市新年登高健身大会等赛事,开展公益体彩进社区、民间棋王争霸赛、电竞大赛等活动,一心做全民健身理念的积极倡导者和全民健身活动的有力推动者。并结合“热力宁波”体育消费节等活动,深入年轻人场景,探索破圈新途径,为宁波城市体育消费品牌造势,助力宁波体育产业蓬勃发展,不断擦亮“奥运冠军之城”这张金名片。

这一年,我们当好公益事业的“助推器”,守护体育事业的“生命线”,倡导文明健康的生活方式,传递乐观进取的价值理念,使体彩逐渐成为老百姓身边“看得见、摸得着”的公益朋友。

回首2022年,时间长河千淘万漉,将一桩桩事件,一个个日常,一份份喜悦慢慢定格。眺望2023年,风帆帆满图新志,踔厉奋发正当时,宁波体彩将继续坚守“责任、诚信、团结、创新”的体彩精神,发挥好体育彩票“助推器”和“生命线”的作用,全方位推进宁波体育事业和公益事业高质量发展,在新征程上奋力谱写体彩高质量发展更为绚丽的华章!