

寒冬易发肩周炎 教你8招给肩膀解冻

一到冬天肩膀就隐隐作痛，严重时甚至胳膊都抬不起来，这很可能是肩周炎犯了。别以为肩周炎是老年病，长期伏案的上班族、体质虚弱者都有可能因天气寒冷引发肩部炎症。快来跟医生学学，如何给肩膀“解冻”吧。



应急总医院国医中心主任王光涛介绍说，作为一种常见的肩部疾病，肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等，它是人体正气不足在肩部的表现。

诱发肩周炎的原因很多，其中温度是重要因素。冬季气温骤降，为了保存身体的热量、减少温度的丢失，人体周身血管收缩，血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位，其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”，血液循环不畅、代谢能力减弱，从而引发炎症。

此外，冬季人们户外活动减少，肩部缺乏必要的运动，容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长，人体的正气逐渐减弱，肩部结构亦逐渐老化，对寒冷刺激的抵抗力减弱，也易引发肩周炎。

送你8个护肩小妙招：

热敷疗法，温暖舒适 可以取适量不去皮的生姜，洗净后捣烂，挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热，用纱布包裹扎口，在患侧肩部热敷。姜渣包凉后，加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法，还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒，另取适量陈醋，边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下，倒入事先准备好的布包内，趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的水袋，检查无漏气后，将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二，排出气体，

旋紧袋口，擦干袋外面的水，敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

注意，热敷时温度应适宜，太低效果不佳，太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤，穿好衣服，注意保暖，防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法，孕妇禁用。

药物辅助，消炎止痛 局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等，可以外用于患处，起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱，避免过敏等不良反应。

此外，还可以遵医嘱服用口服药，如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等，可以口服以缓解疼痛和炎症。

按摩推拿，舒筋活络 通过按摩肩部肌肉和穴位，可以促进血液循环，缓解肌肉僵硬和疼痛。可以选择专业的按摩师进行按摩，也可以自己在家进行简单的按摩。

中药调养，内外兼修 中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理，通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法，将中药煎水后用于浸泡或擦洗肩部，可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。但使用时要避免过敏等不良反应。

穿戴保暖，抵御风寒 冬季外出时，应穿戴保暖的衣物，尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时，避免肩部长时间暴露在寒冷环境中，可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。



资料图片

适度运动，增强体质 适度进行肩部运动，如耸肩、旋转肩膀等，可以促进肩部血液循环，缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力，以免加重症状。

此外，瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉，提高肩关节的灵活性。可以选择一些简单的瑜伽动作进行练习。

物理疗法，科技助力 如超短波、微波等物理疗法，可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。但上述操作需要在专业医生的指导下进行。

肌肉训练，关节锻炼 通过针对性的力量练习增强肩部及周围肌群力量，提高稳定性并减少炎症，对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作，旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

此类措施适宜于各期肩周炎患者日常生活中开展。(莫鹏)

王光明：开启智能证件管理新纪元



王光明先生

在数字化与智能化快速发展的时代，技术的革新正在重塑各行各业，而在智能证件管理领域，浙江航泽智能科技有限公司的王光明以其开创性的思维和实践能力，引领了一场深刻的行业变革。他将先进技术与实际应用相结合，为智能化设备注入了全新的生命力，开启了智能证件管理的新篇章。

王光明主导研发的智能证件管理系统，不仅是一套高效的解决方案，更是行业技术应用的一次飞跃。该系统集成了证件的存取、借出状态

查询以及到期提醒等多项功能，实现了从人工管理到自动化管理的全面转型。其强大的处理能力和高度的用户友好性，使得这一系统成为政府机构、企业单位以及公共服务领域不可或缺的管理工具。这一技术的核心突破，不仅解决了传统证件管理中存在的效率低下和安全隐患问题，还通过智能化手段优化了管理流程，提升了用户的整体体验。

作为浙江航泽的领军人物，王光明始终坚持技术要服务于实际需求。他主导的便民自助终端，将技术与便捷服务深度结合，为公共服务领域带来了颠覆性变革。这些终端设备集成了指纹识别、二维码扫描、语音输入等前沿技术，能够快速高效地完成诸如身份证管理、行政审批、公共费用缴纳等多项任务。在全国范围内的推广应用，这一设备为城乡居民提供了更加便捷的生活方式，也助力了智慧城市建设和社会服务均等化的实现。

技术的变革不仅体现在设备本身，还体现在对行业的整体推动作用。王光明将技术研发与市场需求紧密结合，在确保设备先进性的同时，也让产品具备高度的实用性和可扩展性。他不断推动团队优化功能，探索设备在更多领域的应用可能性，如

智慧医疗和智慧教育等新兴领域，为智能化设备的发展开辟了更广阔的空间。这种创新驱动的理念，让浙江航泽始终站在行业技术革新的最前沿。

王光明深信，技术的真正价值在于服务社会。他的每一项技术创新，都紧扣社会发展的脉搏，致力于用智能化手段解决实际问题。在他的带领下，浙江航泽不仅赢得了市场的高度认可，还成为推动行业进步的重要力量。他的创新实践为智能证件管理领域的未来发展提供了清晰的方向，也为整个社会的智慧化转型作出了不可磨灭的贡献。

展望未来，王光明充满信心。他计划进一步引入人工智能和大数据分析技术，让智能化设备更加精准、高效地服务于各类场景需求。同时，他也在不断探索技术与服务结合得更深层次可能性，力求通过智能设备提升社会服务的整体质量与效率。他坚信，通过技术的持续迭代与优化，智能证件管理将迎来更加广阔的发展空间，造福更多的人群。

从技术革新到服务社会，王光明的努力与成就无疑为智能证件管理领域树立了标杆。在他的领导下，浙江航泽已然成为行业翘楚。而他所秉持的“技术为本、服务为根”的理念，也将继续引领行业迈向更光辉的未来。(田申文/图)

一家生物科技企业的数字化转型建设是否卓有成效，与其生产效率、供应链透明度、客户体验紧密相关，也是其现代化管理的重要标志。尖果生物科技(深圳)有限公司总经理马元斌，秉承着“科技赋能医疗，数字重塑产业”的信念，积极投身于数字化转型的浪潮，率先迈出了数字化转型的步伐，不仅成功解决了企业面临的多重挑战，更为整个生物科技行业树立了数字化转型的典范。

在体外诊断检测领域深耕多年的马元斌，积累了丰富的企业管理经验。近年来，面对体外诊断产品生产效率低下、供应链不透明等制约企业发展的关键问题，马元斌以技术革新为核心，以数据驱动为引擎，明确了全面数字化升级的战略方向。他紧抓信息技术融合与创新应用的机遇，结合企业的业务特点与长期发展战略，通过构建智能化、高效化的生产和管理体系，逐步探索出了全面的企业数字化转型方案，推动了尖果生物在企业内部运营、供应链优化、市场拓展、技术创新研发等方面取得突破性进展，提升了品牌的市场竞争力，为企业的数字化转型贡献了重要驱动力。

首先，在企业内部运营方面，马元斌精准锚定数字化转型关键突破口，通过引入公司协同平台与移动应用平台，有效推动了研产销一体化流程的数字化升级，彻底打破了以往的信息孤岛现象，使得企业从研发到销售的所有环节都能够无缝衔接，从而实现了企业内部资源的最大化利用，提高了企业的运营效率，为尖果生物的数字化转型奠定了坚实的基础。

其次，在供应链管理优化问题上，马元斌不断探索新的管理模式，积极拓展合作网络，借助先进的供应链管理软件，构建了一个高效、透明、灵活的供应链体系，实现了对原材料采购、库存管理、物流配送等关键环节的实时监控与智能调度，大幅度降低了企业的运营成本，提升了供应链的灵活性和响应速度，增强了企业的抗风险能力和市场竞争力，巩固了尖果生物在行业内的领先地位。

此外在客户需求管理方面，马元斌充分利用自己在数据驱动决策方面的专长，通过大数据和人工智能技术，对客户数据进行深入挖掘和细致分析，精准把握客户需求和市场动态，制定更加贴近市场的营销策略，显著提升了客户满意度和忠诚度，推动尖果生物实现了从产品导向到客户导向的战略性转变，使企业更加注重客户的体验和感受，从而赢得了广大客户的信赖和支持。

在数字化转型赋能技术研发创新方面，马元斌以构建数字化研发体系作为支撑点，全力推进数字化技术在研发领域的深度应用，通过高效的数据共享机制和智能化的资源调配策略，实现了资源的全面共享与优化配置，加速了新产品的开发周期，提升了研发效率和创新能力，为企业带来了更多具有市场竞争力的技术成果和产品，推动了尖果生物的产业升级。

当下，科技与医疗深度融合，生物科技企业的数字化转型已成为其突破发展瓶颈、顺应医疗大健康产业数字化革新趋势的必然选择。而马元斌深谙于此，他以前瞻性的战略眼光和务实的领导风格，带领企业推动各项数字化举措落地生根，从数据整合到智能分析，从研发创新到市场洞察，每一步都走得坚定而有力。展望未来，马元斌将继续秉持开放合作的态度，深化与各方的交流合作，积极探索数字化创新在生物科技领域的应用，为打造尖果生物成为世界领先的生物技术企业而不懈奋斗。(张晓晨)

马元斌：尖果生物数字化转型的推动者