

市疾控中心发布紧急提醒

科学佩戴口罩 注意冷链食品安全

本报讯（全媒体记者 白萍）12月9日，市疾控中心发布紧急提醒，广大市民应配合落实中高风险地区来宜返宜人员健康管理工作，随时携带并科学规范佩戴口罩，购买鱼、肉、海鲜等冷冻食品时，应选择正规市场或超市。

市疾控中心提醒，11月24日以后自成都市郫都区来宜返宜的所有人员应在第一时间主动向所在社区及单位报备相关情况，主动配合辖区做好信息登记、核酸检测等防控措施。另外，14日内有中高风险地区旅居史或与确诊病例（含无症状感染者）有活动轨迹交叉的人员，应主动配合做好集中医学观察等措施。对11月24日以后来自成都市郫都区除郫筒街道太平村以外的低风险地区持有7日内核酸检测阴性证明，或者能够

出示包括7日内核酸检测阴性证明的健康码的人员，到达目的地以后，应第一时间向社区和单位报告，接受信息核查登记，如实提供行动轨迹，体温测量正常的，在做好个人防护的前提下，可以自由有序流动。对不能提供7日内核酸检测阴性结果的，接受信息核查登记，如实提供行动轨迹，并接受核酸检测，核酸检测阴性后方可有序流动，发现有异常情况及时报告。

市疾控中心再次提醒，请广大市民应密切关注中高风险地区信息动态，配合落实中高风险地区来宜返宜人员健康管理工作。合理安排出行，无特殊情况不要前往中高风险地区。近期如确需前往，务必做好个人防护，返宜后，应主动配合我市的相关防控措施。

同时，应密切关注进口冷链食品检疫信息，注意冷链食品安全，购买鱼、肉、海鲜等冷冻食品时，要选择正规市场、超市，选购时做好个人防护，尽量避免手部直接接触冷冻食品，选购后及时清洗双手，洗手前不触碰口、鼻、眼等部位。

当前正值流感等呼吸道传染病高发季节，广大市民应时刻保持个人防护意识，随时携带并科学规范佩戴口罩（尤其是在乘坐公共交通工具和在公共场所活动时）。一旦出现发热、干咳、乏力等症状，应立即到就近的发热门诊就诊，并主动告知14天活动轨迹及接触史。就医途中须全程佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。



周星宇向呼啦圈的更加高级的动作冲击，玩出自己想要的花样。



周星宇训练前进行拉韧带等热身活动。

腰力惊人 一次玩转80根呼啦圈 00后杂技美少女勤奋绘青春

□ 全媒体记者 储永志 文/图

12月4日至9日，记者几番来到安庆市杂技团，总能看见一群青春美少女，她们自律自省，吃着同龄人不能吃的苦，勤奋练功，完成常人眼里的一个又一个不可能，用坚韧和柔美诠释杂技艺术，在国内外比赛中斩获诸多奖项，为宜城赢得众多荣誉。2000年出生的杂技美少女周星宇便是她们其中的一员，她不仅有柔术转毯的绝活，还能一次玩转80根呼啦圈，技艺精湛让人眼花缭乱。

2006年，周星宇的家人得知安庆市杂技团招生的消息后，带着年仅4岁的小星宇来报名。就这样小星宇走进杂技团，开始学杂技。“每一天，她都在老师严格的指导下接受训练十个小时。形体、压腿、开胯、倒立以及表演训练……一天下来，倒床就想睡觉。”周星宇的母亲说。

吃得苦中苦，方为人上人。三年基本功

练扎实了，指导老师发现小星宇是个好苗子，于是便进行节目功训练，老师选了柔术转毯作为她的第一个杂技节目，练习两年后，周星宇便登台演出，带着这个娴熟的节目，她参加国内外大小演出数十次，赢得无数掌声和敬意。在后期的训练中小星宇的腰部意外受伤，不得不停止一切有关腰部的训练。于是她开始跟着练习空竹、转碟等集体节目。

在集体节目稳定后，周星宇有了想练晃圈的想法。她在老师的指导下开始练习晃圈。从刚开始的一根，很快增加到5根。后来，周星宇提出玩转80根呼啦圈。从10根、20根到80根，呼啦圈的重量超过5公斤，一次性在腰体上转动，靠的就是强大的腰力和身体的柔韧性。在训练中，她常常突发灵感，编排一些赏心悦目的动作，颇具观赏性。

“接下来，我要不断提升自己的专业技巧和节目质量，为杂技事业带来很多的贡献。”周星宇说。



周星宇日常训练自我加压。



周星宇进行日常转碟训练。