

点燃金秋,烧烤开席 --交大华盛顿地区校友秋季迎新、梅竹松颁奖年度聚会来啦!

亲爱的交大大华府地区校友们:
凉爽的秋意悄然来临,交大华盛顿地区校友会也将迎来一年一度的秋季烧烤聚会。今年的梅竹松赛事已圆满收官,我们诚邀各位校友伙伴齐聚,共同分享交流的快乐,续写属于彼此的美好回忆!

时间:
9月13日(周六)上午11点开始
地点:
Cabin John Regional Park, Picnic Shelter
K, 7400 Tuckerman Ln, Bethesda, MD 20817

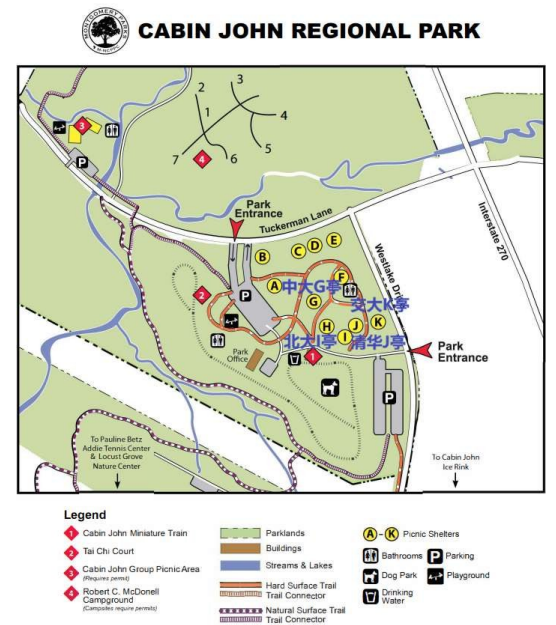


报名相关
报名费用:
• 成人:\$20/人。
• 6-12岁儿童、70岁以上校友和家属:\$10/人。
• 6岁以下儿童免费。
报名截止日期:9月11日午夜12点。
付款方式:请通过 PayPal 转账至
ctuaaa.dc@gmail.com
老友新朋,烧烤等你!

Jiaotaong dc



Scan to pay Jiaotaong dc



“鼠标手”成为法定职业病! 你的“鼠标手”算吗?

2025年8月1日,新版《职业病分类和目录》正式实施,新增两类职业病,其中职业性腕管综合征(OCTS)首次被纳入法定职业病范畴。

但需注意:只有制造业工人符合特定条件才能申请诊断,而普通办公室一族的“鼠标手”是一种工作相关肌肉骨骼疾患,并不属于职业病!

一、什么是职业性腕管综合征(OCTS)?

医学本质:腕管是手腕处一条由腕骨和韧带围成的狭窄“隧道”,内有9根肌腱和1条正中神经。任何导致腕管空间缩小或内容物增大的因素都可能压迫正中神经,当神经长期受压,会导致拇指、食指、

中指及部分无名指麻木、刺痛、无力,甚至肌肉萎缩。

职业性特点(划重点!):

1.人群限定:仅限制制造业工人(如装配工、搬运工);
2.作业类型:需长期从事以下两种工作之一:

①腕部重复作业:腕部屈伸/背伸/桡尺偏斜 $\geq 15^\circ$,且动作 ≥ 4 次/分钟,每天 ≥ 4 小时;

②腕部用力作业:抓握工具 ≥ 4 公斤,每天 ≥ 4 小时。

3.常见行业:船舶制造、电子设备组装、汽车制造、家具生产等。

4.办公族注意:程序员、文员等长期用鼠标引发的“鼠标手”本质是腕管综合征,但因不符合上述“制造业+高强度作业”条件,不属

于法定职业病!
二、如何判断是否属于职业病?

工人确诊需同时满足5大条件:

1.职业史:从事相关作业 ≥ 3 年(休假超30天需重新计算);
2.症状:手部麻木、刺痛、无力(以拇指、食指、中指为主);
3.医学证据:神经肌电图或腕部高频超声显示神经受压;
4.职业关联:结合工作现场调查与健康档案;
5.排除其他病因:如糖尿病、类风湿关节炎等。

常见误区:
“天天用鼠标就算重复作业”? → 错误!

办公动作不满足腕部用力或重复工作的角度、频率、时长要求。“医生临床诊断为腕管综合征=职业病”? → 错误!

职业病诊断结论必须由经省级卫生行政部门备案的职业病诊断机构的诊断医师出具,同时职业病病种必须在国家《职业病分类和目录》内。

三、预防关键:给手腕“减负”

1.用人单位责任(一级预防):
①优化工具:提供符合人体工效学的设备(如弧形手柄、减震工具);
②机械替代:用自动化设备减少人工重复劳动;
③调整工位:工作台高度适配身高,配备肘部支撑椅。

2.工人自我保护:
①正确姿势:手腕平放,避免悬空或过度弯曲;

②定时休息:每40分钟活动手腕(绕圈5次+握拳10次);

③强化锻炼:拉伸,手掌向下,轻掰手指向身体方向保持15秒;握力训练,捏弹力球10次/组。

四、早发现、早治疗!

典型症状:手指麻木、疼痛、夜间痛醒,握物无力、大鱼际肌肉萎缩。

治疗方式:轻症:腕部制动、药物治疗、康复训练;

重症:腕管减压手术。
职业病人权益:确诊后可申请工伤赔偿,用人单位需将患病劳动者调离原工作岗位。

情绪不稳、忽胖忽瘦? 你的甲状腺可能在“报警”

你是否经常感到情绪起伏像坐过山车,明明没有刻意节食或暴饮暴食,体重却莫名其妙地波动?很多人将这些症状简单归咎于“压力太大”或“内分泌失调”,却忽略了一个可能的关键因素——甲状腺功能异常。

这个位于我们颈部前方、形似蝴蝶的微小器官,实则是全身代谢的“总调度师”。它分泌的甲状腺激素影响着每一个细胞、每一个器官的功能,从心跳速度到体温维持,从能量消耗到情绪稳定。当这个“隐形方向盘”失控时,身体便会发出一系列警示信号。

为何吃得不多却长胖,吃得不少却消瘦?

甲状腺激素直接调控着我们

的基础代谢率。当甲状腺功能减退(甲减)时,身体代谢速度放缓,能量消耗减少,即使饮食习惯未变,体重也会悄然上升,尤其容易在腹部和面部堆积。同时,患者常感到乏力畏寒,仿佛身体“断电减速”。

相反,当甲状腺功能亢进(甲亢)时,身体代谢率异常增高,能量被快速消耗,导致体重急剧下降,尽管食量可能反而增加。这种消瘦常伴随心悸、多汗和怕热,好似身体“加速过热”。

情绪剧烈波动:为何情绪如坐过山车?

甲状腺激素水平直接影响大脑中神经递质的平衡,尤其是血清素、去甲肾上腺素等调控情绪的化

学物质。甲减时,大脑活跃度降低,患者容易出现抑郁、情绪低落、思维迟缓和记忆力减退,仿佛陷入“脑雾”之中。

而甲亢则会使神经系统过度兴奋,导致焦虑、烦躁易怒、失眠紧张,有些患者甚至会出现类似躁狂的表现。

这种情绪变化往往不受主观控制,被家人或误解为“性格大变”。

为何不容忽视?

甲状腺功能异常若长期得不到诊治,其影响远不止于体重和情绪。它可能损害心血管系统,导致心律失常、心力衰竭;影响生殖系统,引起月经紊乱、不孕不育;甚至

危及生命,导致甲状腺危象或粘液性水肿昏迷。

更值得注意的是,甲状腺疾病的早期症状往往隐匿且不典型,极易被误认为亚健康、工作压力或更年期综合征,导致延误诊治。

如何应对?

1.提高警觉意识:
当出现无法解释的体重变化、持续性情绪异常、怕冷怕热、心悸手抖、颈部增粗等症状时,应考虑甲状腺功能异常的可能性。

2.及时医学筛查:
简单的血液检测(检查TSH、T3、T4等激素水平)即可对甲状腺功能进行初步判断。高危人群(如有家族史、女性、中老年等)甚至可考虑将其纳入常规体检。

3.相信专业诊断:

甲状腺功能异常的治疗已非常成熟。无论是甲减的激素替代治疗,还是甲亢的抗甲状腺药物、放射性碘治疗或手术,均需在专科医生指导下进行规范化个体化治疗,切勿自行用药或听信偏方。

科学应对,重获平衡

身体发出的信号不容忽视。情绪不稳和体重异常可能不仅是生活方式的警钟,更是甲状腺发出的“求救信号”。

倾听身体的声音,及时采取科学行动,才能守护好这座代谢的“总调度站”,重获身心平衡的健康状态。



爱心老人活动中心

www.agapehealthva.com Agape Health Management, Inc

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345
(海伦 Helen Que)

571-599-2570 (丽莎)

703-354-2323 (传真)

703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)





维州最完善的活动中心



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312





3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151