

## 全区创国卫工作推进会召开

(上接1版)

郑华森要求,坚持把创国卫和疫情防控有机结合起来,切实做到两不误两促进。要压紧压实工作责任,区领导带头落实好片长、网格长、路长制,积极发挥示范带动作用;各牵头单位与责任单位,严格对照任务要求,既尽心尽力履职尽责,又紧密协作,形成工作合力。要紧扣长效机制做文章,巩固好创国卫工作取得的成果。持之以恒开展网格“啄木鸟行动”,进一步完善并认真落实各领域各行业长效机制,切实把创国卫取得的成果长期保持下去,实现常态化;要牢牢坚持“外防输入、内防反弹”不放松的疫情防控工作主基调,重点场所坚持“扫绿码、测体温、戴口罩”;要对工作不力,影响创国卫工作大局的单位和人员,严肃问责。

齐忠有通报了全区样本点建设及其沿线创国卫工作督查情况。

周菊梅解读了《创建全国文明城市工作标准要求》,对当前全区创文工作进行了具体部署。王斐对创国卫技术评估工作作了相应安排。

(上接1版)各地各部门主要领导要坚决扛起主体责任,既较真碰硬“督”,更凝心聚力“战”,经常进村入户研究情况、解决问题、推动工作,确保脱贫攻坚各项工作任务精准落地。对于因工作进度滞后、问题整改不到位而影响全区脱贫攻坚大局和普查工作成效的,将按照相关责任追究办法予以严肃追究问责;要总结经验做法。要认真总结具有广丰特色的脱贫攻坚创新举措和成功经验,用客观事实、鲜活案例全面展示广丰脱贫攻坚成就,集中展示广丰干部群众和各级帮扶单位不畏艰难、决战脱贫攻坚、决胜全面小康的精神风貌。要加强宣传引导,大力宣传不同领域和不同类型的脱贫攻坚典型做法和典型人物,积极向上级主流媒体推送,讲好脱贫攻坚的广丰故事,营造决战决胜脱贫攻坚的浓厚氛围。

会上,谢华杰就建档立卡贫困户住房安全有保障工作作了专题部署;陈金良传达了近期有关脱贫攻坚会议精神并部署了相关工作;刘晓芳通报了近期全区脱贫攻坚工作进展情况。

各乡镇街道党工委书记、乡镇长主任,区委办、区政府办、区委宣传部等部门单位负责人参加会议。

## 国防教育宣传知识

80.参加建国50周年大阅兵的“飞豹”飞机是什么战机?

答:歼击轰炸机。

81.“纳米”是一种长度单位,它等于1米的几分之一?

答:10亿分之一。

82.美国电子工程师基尔比何时制成世界上第一块集成电路?

答:1958年。

83.在科索沃战争中,性能先进的F-117隐身战斗轰炸机是什么兵器打下来的?

答:地空导弹。

84.当今世界哪些国家掌握了中子弹技术?

答:美国、俄罗斯、法国、中国等。

85.在中、俄、美、英等有核国家中,从原子弹操作到氢弹试验成功,

谁经过的时间最短?

答:中国。

86.1992年我国研制成功的“银河-I”巨型计算机,它运算速度如何?

答:每秒钟10亿次以上。

87.“863”计划是指什么计划?

答:我国第一个《高技术研究发展计划》。

88.向党中央提出“863”计划建议的是哪几位科学家?

答:王大珩、王淦昌、陈芳允、杨家骥。

89.2000年度美国国防费是多少?中国国防费是多少?

答:美国2911亿美元、中国

146亿美元。

90.我国“神威-1”计算机速度有多快?

答:每秒3840亿浮点结果,在世界已投入商业运营的500名巨型计算机中,名列第48位。

91.我国建立的第二个南极科学考察站叫什么名字?

答:中山站。

92.军事高技术主要包括哪些?

答:军事高技术是高新技术在军事上的应用,主要包括军事信息技术、军用新材料技术、军用新能源技术、军用生物技术、军事航天技术、军用海洋开发技术等。

## 国防教育知识宣传专栏

### 寻亲公告

(编号2020014)

被收养人:李添承,性别:男,年龄:4岁。2016年5月30日,在上饶市广丰区被送养,现与收养人李润松共同生活。

现进行公告,如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索,请及时来电、来信向公安机关反映。

联系方式:

江西省上饶市广丰区公安局户政科:0793-2656506

桐畈派出所:0793-2772362

来信地址:

江西省上饶市广丰区桐畈派出所所长收

2020年6月8日

### 寻亲公告

寻亲公告(编号2020015)

被收养人:周凯文,性别:男,年龄:1岁。2019年1月30日晚上,被发现遗弃在上饶市广丰区邱黎黎母亲家门口,现与收养人邱黎黎共同生活。

现进行公告,如有其生父母和其他监护人信息或者有关违法线索,请及时来电、来信向公安机关反映。

联系方式:

江西省上饶市广丰区公安局户政科:0793-2656506

洋口派出所:0793-2682226

来信地址:

江西省上饶市广丰区洋口派出所所长收

2020年6月8日

## 膝盖不好还能不能运动? 哪些运动万万不能做?

我们每天行走的每一步,都与这个部位相关。它就是膝关节,人体内关节表面最大的关节。

我们经常会听到周围的中老年人抱怨膝盖不好,上下楼不方便,也偶尔会听到年轻人诉说着运动过度等原因导致的膝关节疼痛的困扰。膝关节太重要了,疼痛起来会影响到日常的生活质量。你是不是有很多个问号:到底是什么原因导致的膝关节疼痛?

知道适当锻炼有好处,但又担心锻炼过度伤膝盖,心里非常矛盾。

**膝关节不好到底能不能通过运动的方式来改善?**

**膝关节不好的人适合哪些运动?**

……

这些困扰你的问题,我们一一进行解答。

到底是什么原因导致的膝关节疼痛?很多病人找骨科医生看病的第一个问题往往是:“医生,我膝盖疼,您给看看是什么问题?”

其实,膝关节疼痛的原因非常复杂,主要有:

**非创伤性膝关节疼痛**

这是最常见的膝关节疼痛类型,膝关节骨性关节炎就属于这一类型。

膝关节的骨性关节炎不仅在中国,在世界各地都是引起膝关节疼痛的第一大原因,同时有些病人可能伴有膝关节的积液。

**急性膝关节疼痛**

6周内因为过度锻炼、外伤原因引起。

**膝关节牵涉痛**

膝关节牵涉痛就是,膝关节本身没有什么问题,而是由于椎间盘突出、骶髂关节、还是髋关节等膝关节上方的问题引发的疼痛,牵涉至膝关节。

这类病人往往难以定位或描述自己的症状。医生检查膝盖,也没有发现局部压痛等改变,并且膝关节活动多是正常的。

**罕见原因所致膝关节疼痛**

多种全身性疾病都可在疾病早期引起肌肉骨骼表现,包括膝关节疼痛,但是这种比较罕见。

例如,原发性甲状旁腺功能亢进,梅毒、病毒感染等。而应用激素或者他汀类药物偶尔也会出现膝关节疼痛。

这里提醒大家,不要因此擅自停药,需医生全面评估。

**膝关节不好要歇着吗?还能不能运动?**

很多人觉得自己膝盖不好,为了减少膝关节的进一步磨损,就要多歇着。

实际上这种想法是错误的!

大量的权威研究推荐膝关节骨性关节炎患者,要长期进行体育锻炼,能起到缓解疼痛和保护关节的作用。

只要适当的锻炼,都能起到改善膝关节疼痛和功能的作用。

**膝关节不好,适合做哪些运动?**

关于何种运动方式、强度、持续时间和频率最佳,其实并无定论。

**有氧训练**

一般建议选择冲击力小的有氧身体训练(如,步行、骑自行车、划船和深水跑)联合下肢力量训练,基本原则就是量力而行。

**水中锻炼**

水中锻炼对膝关节疼痛、功能和僵硬也有一定的临床效果,特别适合有重度疼痛或身体机能较差的患者。

**练习太极**

推荐练习太极,大约锻炼12周后,会减轻膝关节疼痛。此外,对于老年人,练习太极还能改善平衡能力并且降低跌倒风险。

**膝盖不好,不适合做哪些运动?**

一般不建议进行跑跳等对关节冲击较大的运动,以避免进一步损伤关节,特别是对于比较严重的膝关节骨性关节炎。所以,跑步、跳绳等运动就不推荐大家练习了。

最近非常火的靠墙静蹲练习,其实也不适合所有人。

《美国骨科医师协会骨科疾病诊疗教程》中指出靠墙静蹲可作为膝关节居家功能锻炼方式之一。但是靠墙静蹲技术要点很多,包括:

下蹲角度、膝关节有没有内扣、重心有没有前移、有没有增加腰部负荷等等。

如果没有正确练习,可能会加重膝关节疼痛。

这里提醒大家,一项锻炼动作不可能适合每一个人,所以提倡大家积极尝试各种适合自己的锻炼动作。

**又想运动又想保护膝盖怎么做?**

遵循“两小时原则”!

美国骨关节炎协会提出膝关节锻炼的“两小时原则”。

就是说,不论做哪一种锻炼形式,只要练习结束后,持续疼痛超过两个小时,就说明锻炼过量,要减少运动量或者运动组数。

可以通过循序渐进的尝试,探索出最适合自己的锻炼方式。

如果是更加严重的膝关节骨关节炎患者,可能日常行走都变得很困难,稍微动动,膝关节都会持续疼痛2小时以上,这种情况往往需要去医院评估是否需要手术了。

总之膝关节疼痛十分常见锻炼对于防治骨性关节炎意义重大但要牢记锻炼的基本原则:量力而行循序渐进贵在坚持。

