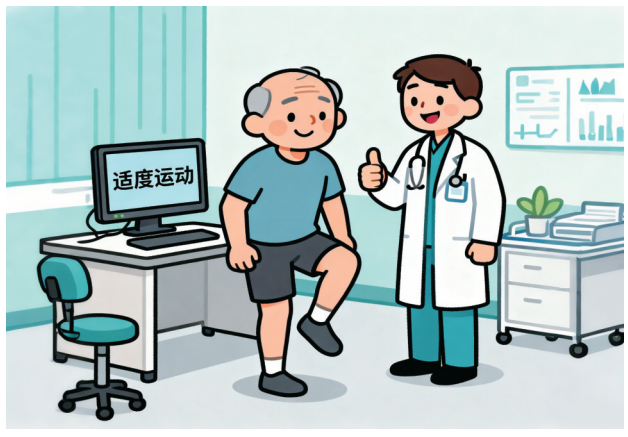
关于关节炎的误区,你了解吗?

你真的了解关节炎吗?它不只是老年病,年轻人也会中招;锻炼并非“越动越伤”,关键在方法;关节炎更不是靠吃止疼药就能解决问题。近日,记者采访了西安市红会医院风湿免疫科主任杨西超,纠正关于关节炎的常见误区,并给出实用的日常护理建议。

误区一:关节炎只是老年病。

事实:关节炎有多种类型,并非老年人专属。

骨关节炎多见于中老年人,但类风湿关节炎、强直性脊柱炎等在年轻人中也很常见,儿童也可能患病。年轻人出现关节问题,需警惕是否为全身性疾病的表现,应尽早诊断。



误区二:关节疼就该少动或不动。

事实:适度运动对关节健康至关重要。

过度休息会导致肌肉萎缩,加重关节负担。应选择对关节友好的运动,如游泳、太极等,来增强肌力、保护关节,避免突然高强度蹲起、频繁爬楼、负重蹲跪等动作。不过急性期要先减少负重和剧烈运动,缓解后再逐步恢复。

误区三:关节一疼就吃止痛药。

事实:止痛药只能缓解症状,不能解决根本问题。

长期自行服用止痛药可能掩盖病情,延误诊断与规范治疗。应先到医院明确病因,再根据不同类型关节炎进行针对性治疗。急性疼痛可在医生指导下短期用止痛药缓解;但骨关节炎更应靠运动康复、控制体重、肌力训练来治本;类风湿关节炎等炎症性关节病,核心是用抗风湿药控制免疫和炎症。

误区四:关节疼就是缺钙,补钙就能好。

事实:补钙主要针对骨质疏松,不能治愈关节炎。

骨关节炎主要是关节软骨磨损与退变,需综合治疗。中老年人可能同时存在骨质疏松,但补钙对已形成的关节炎效果有限。当然,中老年人仍需保证足够钙和维生素D摄入以保护骨骼。

误区五:热敷包治百病。

事实:急性期应冷敷,慢性期可热敷。

急性扭伤、拉伤或痛风发作时,热敷会加重炎症和肿胀,应先冷敷;对于长期慢性疼痛,热敷确实有助于放松肌肉、促进循环,缓解疼痛。

误区六:护膝戴得越久越好。

事实:护膝主要起辅助作用,不宜长期依赖。

急性期或运动时使用护膝可提供支撑、减轻疼痛;但长期佩戴会使肌肉得不到锻炼而变弱。应在医生指导下使用,并配合适当肌力训练。

误区七:贴膏药、理疗能“根治”关节炎。

事实:只有短期缓解疼痛功能,不能逆转治愈。

外用贴剂、理疗、针灸等可短期缓解疼痛、改善功能,但不能逆转关节退变或治愈类风湿关节炎。炎症性关节炎需尽早规范用药,骨关节炎需长期坚持运动和体重管理。

误区八:关节炎是“不死的癌症”,无法治疗。

事实:大多数关节炎通过规范治疗可以得到良好控制。

随着医学发展,已有多种有效治疗手段。关键在于“早期诊断、早期治疗”,并结合科学锻炼与合理保护,绝大多数患者的生活质量都能显著改善。

在关节炎日常预防与护理要点上,杨西超提醒,要注意均衡营养,控制体重,少饮酒,避免高嘌呤食物。日常生活选择对关节友好的运动,注意保暖。出现持续肿痛、夜间痛醒、晨僵超过30分钟或活动受限等情况,应及时就医。

(据《西安晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

通 知

东胜区铂尔漫卓利台球俱乐部于2025年10月28日正式闭店,请办理会员的顾客在2024年10月27日前消费余额,特此公告。

杭锦旗西部能源开发有限公司红庆梁矿井及选煤厂项目环境影响后评价公众参与第二次信息公开

《杭锦旗西部能源开发有限公司红庆梁矿井及选煤厂项目环境影响后评价报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、项目环境影响后评价报告书征求意见稿查阅途径:报告书链接:https://pan.baidu.com/s/1Os5fSqC- 82- 3- xC0gy92yw?pwd=cve8,提取码:cve8,意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1cJiafBy0dyjCUo4ShNLqVQ?pwd=rtuh,提取码:rtuh

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗境内,行政区划隶属昭君镇管辖,其地理坐标为:东经:109°26′40″~109°32′56″。北纬:39°56′44″~40°05′39″。)周边5km范围内受影响公众及企事业单位。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间:本公告自发布之日起10个工作日内,公众可通过以下方式向我们反馈意见。建设单位联系人:贺工,联系电话:17604878031,建设单位联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗昭君镇红庆梁煤矿,环评单位联系人:闫工,联系电话:15949457535,邮箱:1213254535@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市高新技术产业园区育成中心三层整层

远景翁牛特旗及元宝山区风光制氢一体化项目(翁牛特旗63万千瓦风电部分)环境影响评价第二次信息公示

一、建设项目概况:远景翁牛特旗及元宝山区风光制氢一体化项目(翁牛特旗63万千瓦风电部分)位于内蒙古自治区赤峰市翁牛特旗闯什罕苏木、乌敦套海镇、海拉苏镇境内,风电场中心坐标为东经119°42′15.62",北纬42°57′44.71"。本项目总装机容量为630MW,拟安装单机容量为6MW及以上风电机组及其附属设施,配建219.48MW/219.48MWh储能装置(新能源侧);新建2座220kV升压站及其配套设施;接入氢氨工厂变电站。风电场年发电量为191700万kWh/y,平均年等效利用小时数为3042.93h。项目总投资239923.76万元,其中环保投资1050.53万元,占总投资的0.44%。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:环境影响报告书(征求意见稿)全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1LAQ9MfuAAObkpd_p8tevHA 提取码:4fdv,查阅纸质报告书的方式为通过下文环评单位联系方式与环评单位联系获取纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:本次主要征求本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织意见,环境影响评价范围之外的公民、法人,其他组织和专家也可提出宝贵意见。

四、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1LAQ9MfuAAObkpd_p8tevHA 提取码:4fdv

五、公众提出意见的方式和途径:社会各界对本项目如有环保方面的意见,可通过网络链接下载环境影响报告书(征求意见稿)和公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系,发表对本次环评的意见看法。1、建设单位及联系方式:建设单位名称:远景零碳技术(赤峰)有限公司,联系人:陶宇,联系电话:13388081112,地址:内蒙古自治区赤峰市元宝山区赤峰高新技术产业开发区元宝山产业园二经街北段路西2、环评单位及联系方式:评价单位:内蒙古方博项目管理咨询有限公司,联系人:牛淑芳,联系电话:13304729751,联系地址:内蒙古呼和浩特市

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

远景零碳技术(赤峰)有限公司

遗失声明

不慎将开户许可证丢失,存款人名称:五原县巴彦套海镇响导村股份经济合作社,开户银行:中国邮政储蓄银行股份有限公司五原县分行,账号:915004010001419430,核准号J2072000677002,开户日期2020年8月7日,声明作废。

催要保险理赔款通知

白杨(身份证152801199109160311)

你于2021年12月27日采用虚假手段骗取中国大地财产保险股份公司巴彦淖尔中心支公司对焦小红(身份证152801196404020006X)交通事故理赔款二笔,180000元+789629.25元=969629.25元,其中赵永亮(身份证152827196703146037)应得理赔款50%为484814.62元,本人经多方查找白杨渺无音讯,本人现通知你见报30日内归还骗走的应归赵永亮所有的保险理赔款,特此通知。

催款人赵永亮

债权转让通知书

内蒙古蒙高力牧业股份有限公司:债权人张玉清(150105196304073012)、张文明(身份证号:150105196105080519)与债务人内蒙古蒙高力牧业股份有限公司的债权债务,现债权人张玉清、张文明将该笔债权转让给内蒙古国宾工程建设有限公司,自通知之日起债权人为内蒙古国宾工程建设有限公司,现通知内蒙古蒙高力牧业股份有限公司应对新的债权人内蒙古国宾工程建设有限公司履行支付通知,特此通知。

通知人:张玉清、张文明,2025年10月14日

声 明

本人刘志华,身份证号:152627199209073445,户籍地:内蒙古自治区乌兰察布市兴和县民族团结乡打拉基庙村。不动产权证书号:蒙(2022)兴和县不动产权第0002923号;坐落:内蒙古乌兰察布市兴和县民族团结乡打拉基庙行政村;不动产单元号:150924210217J000104F99990001。

因上述房屋确权,把属于刘兰云(身份证号:142130197001185528)的房屋确权到本人刘志华的户上,经本人刘志华和刘兰云双方协商一致,同意把本人刘志华户上的上述房屋确权注销,将上述房屋重新确权并更正到刘兰云户上。

特此声明!

声明人:刘志华

和硕500千伏输变电工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/12-1cWc2ACX__4ii7pvzmjA?pwd=ocpr,提取码:ocpr,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场B座;联系电话:15335568166)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,和硕500kV变电站、河套变电站及和硕~河套500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位,途径:网络及其他,联系人:高工;QQ邮箱:1114557004@qq.com;地址:乌海市海勃湾区

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司
2025年9月24日

关于征集奔腾科技实业集团股份有限公司财产线索公告

奔腾科技实业集团股份有限公司已被宣告破产,现向社会公众公开征集奔腾公司财产线索,包括奔腾公司名下的不动产、动产、银行账户、对外投资、应收账款等,请知情人士踊跃提供,配合。

联系人:江璐,18847635584。

奔腾科技实业集团股份有限公司管理人

注销公告

内蒙古华诚至诺能源贸易有限公司(统一社会信用代码91150824MACGY3MJ2M)将于2025年10月30日上午8:00在内蒙古华诚至诺能源贸易有限公司会议室就公司注销事宜召开全体股东大会,会议内容:一、因经营不善原因,资金周转难,因此决定解散内蒙古华诚至诺能源贸易有限公司。二、自即日起成立公司清算组,由滕伟、徐纲二人组成,清算组负责人由滕伟担任,请全体股东按时参加会议,如届时未到视为弃权。

联系人:滕伟,电话15256580408。

遗失声明

●内蒙古金枝叶纺织品销售有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150100MA0Q39U7XP);遗失公章一枚,声明作废,因配合公安机关办理案件,现登报声明补办营业执照及公章,特此声明●内蒙古嘉磊网络科技有限公司(现公司名称变更为内蒙古嘉磊建筑工程有限公司)遗失原公司公章、财务章、法人章及银行基本户开户许可证及存款人查询密码纸,开户银行:工商银行明泽支行,特此声明●临河个体张陆军《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:150802010447,声明作废●呼和浩特市缔华机械设备租赁有限公司(统一代码91151005732500 4XP)遗失石金玉法人章,声明作废●张志斌遗失与内蒙古标志房地产开发有限公司签订的百万小镇小区阳光林里9号楼2单元202室购房协议书一份,协议书编号为BWHQ0084,购房日期2014年10月29日,声明作废●呼和浩特市爱玛宝贝母婴健康管理有限公司(代码91150105MA7M2Y089D)遗失公章一枚,声明作废

●内蒙古蒂佳装饰装潢有限公司(统一代码91150102MA0N0CXD7B)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●敖周涛,性别:女不慎遗失出生医学证明,出生证编号H150011707,声明作废●内蒙古未来物业服务有限公司的公章(编号15020210034824)和财务专用章(编号15020210024936)遗失,声明作废●开鲁县街机镇市场批发零售商店(统一社会信用代码92150523MA0N70QQ4F)遗失公章及法人章各一枚,声明作废●鄂尔多斯市天诚市政工程有限公司(统一社会信用代码91150624MA0N17JJ9H)的公章遗失,声明作废●苏三永,身份证号152627198004216 41X,不慎将购买呼和浩特市蒙海和房地产开发有限责任公司开发的世纪春天.千禧园小区1号楼1单元1902室的商品房认购协议书以及购房款收款收据丢失,收据编号0003939,金额464640元整,面积88平方米,声明作废●陈巴图巴根不慎将医师执业证书丢失,执业证书编号110150100002552,声明作废●呼和浩特市赛罕区敕勒川街道办事处信达社区卫生服务站的开户许可证遗失,核准号J1910033534301,账号15050110205000001543,开户银行:中国建设银行呼和浩特建银大厦支行,声明作废●王补俊(身份证号150122194702253016)遗失新营子镇合同营村民委员会三组土地确权证,承包经营权证代码:150122101215030007J,声明作废●内蒙古富祥源典当有限公司遗失存款人查询密码,开户行:中国工商银行呼和浩特市新城东街支行,账号0602002509200071071,核准号J1910005246401,声明作废●不慎将鄂尔多斯市益赫汽车销售服务有限责任公司的开户许可证丢失,核准号J2050001392702,账号75044012200000000007794,法定代表人韩猛,开户银行鄂尔多斯农村商业银行股份有限公司兴蒙分理处,开户日期2011年06月27日,现声明作废●呼和浩特市回民区启驾汽车修理厂(社会统一信用代码92150103MA0QHML31G)遗失对公账户开户许可证及密码单,开户行:工商银行呼和浩特光明西路支行,核准号:J1910027075501特此声明

●冯玉江遗失残疾人证,证号150102196709174517 14,声明作废●张融(身份证150102199908290186)将内蒙古鄂尔多斯集团久大房地产开发有限公司开发的鄂尔多斯馨苑小区回迁确认书丢失,房屋号:D8号楼3单3楼东,面积:98.65平方米,特此声明●清水河县窑沟乡政府遗失开户许可证,核准号Z1910000054601,开户行:清水河县窑沟农村信用合作社,账号182034120160010000053,声明作废●清水河县财政局遗失开户许可证,核准号Z1910000265801,开户行清水河县窑沟农村信用合作社,账号182034120160130000160 0,声明作废●内蒙古华泰装饰工程设计有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150102MA13N0N54T);遗失公章一枚,声明作废●母亲:孙雅丽;父亲:郑小维,儿子:郑怀远于2012年12月06日10时54分出生,现其《出生医学证明》(编号:M150130905)丢失,特声明作废●内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗王爱召镇南红桥村民委员的财务专用章遗失,印章编号1506210034570,声明作废●内蒙古瀚盛建设工程有限责任公司的公章遗失,公章编号15270101000969,声明作废●母亲:徐丽文;父亲:梁国瑞,女儿:梁隽于2008年3月21日出生,现其《出生医学证明》(编号H150122563)丢失,特声明作废●诺密菌,性别:女,不慎遗失出生医学证明,原出生证编号I150001799,声明作废●内蒙古缘绿科技有限公司(统一代码92150104MADM3XJ32W)遗失原名称为玉泉区春利养殖场(个体工商户)的公章一枚,声明作废●内蒙古鼎魏商贸有限公司(统一代码91150624MA0N17JJ9H)遗失公章一枚,声明作废●伊格勒图、李利亚将内蒙古恒悦旅游开发有限公司开具的恒大文旅城楼盘地块一-6号楼-3-602室购房认购书及收据遗失,认购书编号G6349642;收据编号AA7213233,金额84332元,声明作废

●内蒙古医科大学蔚淼(学号2024041943)王春艳(学号2021040183)遗失学生证,声明作废●本人张茜,身份证150103200212291123,由于疏忽不慎将呼和浩特恒大翡翠华庭21号楼1单元1503号收据丢失(收据编564860,19127808,20192838,20194350,20313542,19123648,19115341,交易单号11202577000120237 5,11192577000104712 5,收据金额678046元),由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废●王浩然,性别:男不慎遗失出生医学证明,出生证编号I150073811,声明作废●临河个体张新成《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号150802003941,声明作废●母亲:刘文敬;父亲:杨德彪,儿子:杨天宇于2007年10月10日15时40分出生,现其《出生医学证明》(编号:H150000577)丢失,特声明作废●石慧遗失港澳通行证,证号W36189997,声明作废●赛罕区白四女防水材料经销店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0PANJ676,声明作废●临河区个体董静不慎遗失车辆:蒙LN258挂(黄)道路运输证,证号150802051698,声明作废●开鲁县升利冷鲜食品有限公司不慎遗失银行开户许可证,核准号J1995000289601,现声明作废●乌海市星元物业服务有限公司的财务专用章遗失,印章编号1503020052016,声明作废●内蒙古枫贝建筑劳务有限责任公司的合同专用章遗失,印章编号1502010057621,声明作废●吉靖遗失行政执法证,执法证号05010313033,声明作废●母亲:徐丽文;父亲:梁国瑞,女儿:梁硕于2008年3月21日出生,现其《出生医学证明》(编号H150122562)丢失,特声明作废●闫诗雅,性别:女,遗失出生医学证明,编号O150092174,声明作废