

# 冷风一吹,为啥膝盖先“罢工”?

“膝盖一到秋冬就跟天气预报似的,准时疼”。膝关节炎是中老年人常见的关节疾病,每到低温季节,更是让人苦不堪言,给生活带来很多不便。膝盖疼,真是“冻”出来的吗?

海南医科大学第一附属医院关节外科主任贾丙申认为,膝关节炎发作是多因素共同作用的结果,其中主要有三个“幕后推手”:

血管收缩,关节“营养通道”被堵。当气温降低时,膝关节周围的小血管会自动收缩,让关节的血液供应减少30%以上,造成局部供血、供氧不足,产生疼痛。

肌肉“偷懒”,关节“保护罩”松弛。膝关节的稳定靠周围肌肉充当

“天然护具”。低温会使肌肉僵硬,张力下降,进而导致关节面受力不均,让软骨更容易“硬碰硬”,疼痛自然就来了。加上天气变凉,很多人不想动,肌肉会变得更弱,从而加重疼痛。

摩擦增强,关节“润滑液”减少。低温会直接刺激滑膜,使滑液分泌减少,增大关节摩擦力,尤其是突然“由静到动”,膝关节干涩或酸胀感更加明显。

低温还会让膝关节周围的神经末梢更加敏感,即使是轻微刺激,也可能引发明显的疼痛感。

贾丙申表示,膝关节炎的发生不是“突然降临”的,而是“长期磨损+低温诱发”的结果。寒冷季节

要保护好膝关节,保暖、运动、营养“三大件”缺一不可。

保暖要精准,别让膝盖“受冻”。当然衣物也不是越厚越好,而是要做到“重点覆盖”。大腿前侧的股四头肌和脚踝的血液循环,直接影响膝关节的温度,冬季可以穿长款外套护住大腿前侧,穿厚袜子包裹脚踝。

少久坐多运动,让肌肉“撑住”膝盖。可以选择温和有氧运动,比如恒温游泳、平路散步,促进血液循环的同时不让膝盖承受过大压力。中老年人尤其要重视肌肉力量训练,常做直腿抬高和缓慢屈伸动作,以防止关节僵硬。膝关节疼痛时,一定要避免爬山、深蹲、跳绳等

负重冲击类和突然发力类活动,以免诱发急性炎症。

吃对营养,给关节“补”够能量。蛋白质是软骨和肌肉的“原材料”;钙和维生素D能预防骨质疏松;深海鱼中的一些脂肪酸可减轻关节炎。在有条件的前提下,这些都需要合理补充。此外,控制体重减少膝盖受力,也是护膝的关键。

“很多人觉得膝盖疼忍忍就过去了,这是最大的误区。”贾丙申提示,当膝盖肿成“馒头”、关节“卡壳”、腿“变歪”,尤其是从“走路疼”变成“休息也疼”,甚至吃止痛药也不管用,说明炎症已经很严重了,应及时到医院就诊。(据新华社报道)

## 冬天多吃这些食物更养生

进代谢;而黑豆、黑芝麻等黑色食物,富含花青素和微量元素,正是冬季养肾佳品。

《饮膳正要》记载:“冬气寒,宜食黍,以热性治其寒。”黍米(黄米)富含蛋白质、B族维生素,其性温味甘,能益气补中。与之相似的还有糯米、高粱等谷物,在低温环境下能为人体提供持续能量。

《诗经》中“七月食瓜,八月断

壶”描绘的正是冬季来临前储备根茎类作物的智慧。萝卜、山药、红薯等根茎类食物,富含膳食纤维和碳水化合物,《本草纲目》赞萝卜能“大下气,消谷和胃”,现代研究更发现其含有的淀粉酶能促进消化。

《齐民要术》详细记载了冬季制作豆豉、酱曲的方法。这些发酵食品不仅便于储存,更富含益生菌和维生素B12。在新鲜蔬菜匮乏的

冬季,通过发酵食品补充有益的微生物和营养素,体现了古人非凡的智慧。

《神农本草经》将山药、枸杞等列为上品,“主养命以应天,无毒,多服久服不伤人”。冬季易发呼吸道疾病,百合、银耳等润肺食材,富含黏液质和多糖,能保护呼吸道黏膜,这与现代营养学强调的维护免疫功能不谋而合。(据人民网)

# 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)

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·招标准环·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

### 内蒙古金融行业颁(换)发金融许可证公告

蒙商银行股份有限公司呼和浩特回民区支行(地址变更、名称变更)

业务范围:吸收公众存款;发放短期、中期和长期贷款;办理国内外结算;办理票据承兑与贴现;发行金融债券;代理发行、代理兑付、承销政府债券;买卖政府债券、金融债券;买卖、代理买卖外汇;从事银行卡业务;提供信用证服务及担保;代理收付款项及代理保险业务;提供保管箱服务;经国务院银行业监督管理机构批准并经过上级机构授权的其他业务。

机构住所:呼和浩特市中山西路艾博阿拉伯宫一层102-105号  
机构编码: B1954S215010001 批准日期:2020年04月29日  
许可证编号: 01171743 发证日期:2025年11月6日  
联系电话: 0471-5169952  
发证机关: 国家金融监督管理总局内蒙古监管局

### 内蒙古金融行业颁(换)发金融许可证公告

蒙商银行股份有限公司呼和浩特赛罕区支行(名称变更)

业务范围:吸收公众存款;发放短期、中期和长期贷款;办理国内外结算;办理票据承兑与贴现;发行金融债券;代理发行、代理兑付、承销政府债券;买卖政府债券、金融债券;买卖、代理买卖外汇;从事银行卡业务;提供信用证服务及担保;代理收付款项及代理保险业务;提供保管箱服务;经国务院银行业监督管理机构批准并经过上级机构授权的其他业务。

机构住所:呼和浩特市赛罕区乌兰察布东街甲106号兴安丽景1号楼102、103房间  
机构编码: B1954S215010004 批准日期:2020年04月29日  
许可证编号: 01171745 发证日期:2025年11月6日  
联系电话: 0471-6272331  
发证机关: 国家金融监督管理总局内蒙古监管局

### 声明

2025年10月27日,包头市展飞房地产开发有限公司管理人发布了《包头市展飞房地产开发有限公司破产案件意向投资人招募公告》。

经我公司研究认为,我公司作为本案最大债权人,在本案债权尚未与包头市展飞房地产开发有限公司管理人正式确认并达成一致的情况下,由此产生的一切法律及相应后果,均应由包头市展飞房地产开发有限公司管理人自行承担。同时,参与本次招募工作的任何主体,如因此遭受任何法律、资金及其他相关损失,均与我公司无关。特此声明!

联系人: 郭贵京 联系电话: 13704756876  
联系人: 刘青 联系电话: 15801411133  
本案最大债权人: 江苏同力建设工程有限公司  
2025年11月4日

### 项目章作废声明

内蒙古盛世建设集团有限公司华蒙2025年-2026年零星及小零项目土建工程内工程自即日起因内蒙古盛世建设集团有限公司收回该项目印章,现特此声明自登报之日起该项目印章(日期2025年11月10日)自登报之日起本公司不承担任何人冒用而引发的一切法律责任及经济纠纷,并保留追究相关责任人的权利,特此声明。

内蒙古盛世建设集团有限公司

### 鄂托克旗旗仁都西露天煤矿改扩建(120万吨/年)项目环境影响评价报告书征求意见稿公示

《鄂托克旗旗仁都西露天煤矿改扩建(120万吨/年)项目环境影响评价报告书》环境影响评价报告编制完成,现征求公众意见。

一、征求意见稿编制完成,征求意见稿网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1ZmWvHtHrDg2mNzDckzWUa4?pwd=hy8p> (提取码: hy8p)

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围: 项目周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径: 公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位: 鄂托克旗旗仁都西露天煤矿有限责任公司, 通讯地址: 内蒙古自治区鄂托克旗旗仁都西露天煤矿, 联系电话: 13947701060

正望新材料(包头)有限公司

### 正望新材料(包头)有限公司年产4万吨等静压石墨新材料生产线环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息: 建设单位: 正望新材料(包头)有限公司, 编制单位: 中冶西北工程技术有限公司, 建设地点: 包头市九原工业园区新型化工及高分子材料产业园硅碳产业园, 内容: 新建年产3万吨大规格石墨电极及1万吨等静压石墨制品生产线。

二、公众意见征求主要内容: 时间: 2025年10月30日至11月13日, 范围: 项目周围5km范围, 报告书(征求意见稿)链接: [https://pan.baidu.com/s/1w4RMYXXYZn8\\_Gznr\\_0-keA](https://pan.baidu.com/s/1w4RMYXXYZn8_Gznr_0-keA), 提取码: p4hd, 公众意见表链接: <http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

三、公众提出意见方式和途径: 联系人: 张工, 地址: 昆区新邮电大厦510室, 电话: 0472-6985837, 邮箱: 842348820@qq.com, 建设单位: 正望新材料(包头)有限公司

### 内蒙古金融行业颁(换)发金融许可证公告

蒙商银行股份有限公司呼和浩特玉泉区支行(名称变更)

业务范围: 吸收公众存款;发放短期、中期和长期贷款;办理国内外结算;办理票据承兑与贴现;发行金融债券;代理发行、代理兑付、承销政府债券;买卖政府债券、金融债券;买卖、代理买卖外汇;从事银行卡业务;提供信用证服务及担保;代理收付款项及代理保险业务;提供保管箱服务;经国务院银行业监督管理机构批准并经过上级机构授权的其他业务。

机构住所: 呼和浩特市玉泉区通顺南街九久街A座117号  
机构编码: B1954S215010007 批准日期: 2020年04月29日  
许可证编号: 01171746 发证日期: 2025年11月6日  
联系电话: 0471-3941104  
发证机关: 国家金融监督管理总局内蒙古监管局

### 寻亲公告

王志富于2024年腊月14日晚上8点多在呼和浩特市小黑河附近树林捡到男孩弃婴一名(当时用黑色羽绒服包裹,脚上穿着红色毛毯放在纸箱里),现取名王旭,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与王志富联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领,或其他异议的,公安机关将依法登记户口,联系电话: 15124727299

### 寻亲公告

高瞳于2025年1月13日下午6点在呼和浩特市赛罕区医院附近捡到男弃婴一名,现取名: 燕璟,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与高瞳联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领,或其他异议的,公安机关将依法登记户口,联系电话: 18247106082

### 寻亲公告

冯玉寿(身份证号150102195307222518)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: D12号楼3单元1楼东,面积: 98.65平方米,特此声明。蒙明强与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份,合同编号为2014-0005472,房号为7-1-01,声明作废。不慎将位于杭锦旗三义道桥镇东进村六社的农村土地承包经营权证书丢失,户主名称: 吴顺怀(身份证号152827197704282115),承包合同编号150826103205060013,农村土地承包经营权证书代码150826103205060013,声明作废。临河区大喜二喜蔬菜经销部的发票专用章丢失,备案编号150802002255,声明作废。乌海市弘百环保科技有限公司的法人章丢失,法人: 贾伟,声明作废。

### 股东会召集公告

内蒙古千华环保科技有限公司定于2025年11月26日上午9时在巴彦淖尔市临河区新华西街同泰大厦8楼8002室召开全体股东大会,本次会议核心议题为审议并表决公司注销相关事宜,全体股东应按时参会行使表决权,未出席本次会议的股东,视为自动放弃并同意本次公司注销相关决议。本次公司注销涉及全部法律风险,由公司法人自行承担。联系人: 赵连成, 联系电话: 13501031267, 特此公告。

### 遗失声明

不慎将内蒙古卓瑜建设工程有限公司财务部(统一信用代码91150822MACWWDPP1X)的财务章一枚,编号91150822MACWWDPP1X,声明作废。

### 声明

包头市中级人民法院(2025)内02民终722号业主撤销权诉讼已生效半年,鉴于撤销权委员会拒不召开业主大会,解除物业服务合同关系及广东中奥物业公司长期在小区内搞收费、低服务、质价不符的行为,使小区环境日益恶化,业主遭受损失,为维护业主合法权益,该业委会于2025年11月10日召开业主大会,选举产生新一届业委会,对广东中奥物业在该物业区域内的权利义务关系不承担任何责任,特此声明。

### 遗失声明

冯玉寿(身份证号150102195307222518)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: D12号楼3单元1楼东,面积: 98.65平方米,特此声明。蒙明强与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份,合同编号为2014-0005472,房号为7-1-01,声明作废。不慎将位于杭锦旗三义道桥镇东进村六社的农村土地承包经营权证书丢失,户主名称: 吴顺怀(身份证号152827197704282115),承包合同编号150826103205060013,农村土地承包经营权证书代码150826103205060013,声明作废。临河区大喜二喜蔬菜经销部的发票专用章丢失,备案编号150802002255,声明作废。乌海市弘百环保科技有限公司的法人章丢失,法人: 贾伟,声明作废。

### 遗失声明

不慎将内蒙古卓瑜建设工程有限公司财务部(统一信用代码91150822MACWWDPP1X)的财务章一枚,编号91150822MACWWDPP1X,声明作废。

### 遗失声明

中共内蒙古自治区委员会网络安全和信息化委员会办公室机关工作委员会因保管不慎,遗失《工会法人资格证书》正本,统一社会信用代码8115000065161961,法定代表人: 李如亮,有效期至: 2021年11月05日至2026年09月08日,特此声明作废。

### 遗失声明

中共内蒙古自治区委员会网络安全和信息化委员会办公室机关工作委员会, 统一社会信用代码8115000065161961, 法定代表人: 李如亮, 有效期至: 2021年11月05日至2026年09月08日, 特此声明作废。

### 遗失声明

刘强不慎遗失内蒙古何西置业开发有限公司开具的东润豪景小区8号楼3单元401号购房认购书一份和付款收据一张, 收据开具日期2009年6月15日, 金额348000元, 收据编号0879378, 声明作废。包头市神驰运输有限公司不慎将车辆蒙B9C99挂道路运输证丢失, 证号150204018392, 特此声明。内蒙古东泰电力工程有限公司遗失营业执照副本, 统一社会信用代码91150100MA0MYMU548, 声明作废。内蒙古新宝隆房地产经纪有限公司遗失营业执照正本, 统一社会信用代码91150102MA0Q18HF9D及公章一枚, 声明作废。巴彦淖尔市临河区美雅日化店的发票专用章丢失, 备案编号1508020058266, 声明作废。内蒙古聚安达新能源有限责任公司不慎将蒙AY547挂(黄色)营运证正本丢失, 证号: 150123009163, 声明作废。回民区慧慈仪器仪表经销部(统一信用代码92150103MABYD1271J)遗失公章一枚, 声明作废。内蒙古聚众商贸有限公司(统一社会信用代码91150622MA7Y3DGG9K)的公章丢失, 声明作废。

### 遗失声明

冯玉寿(身份证号150102195307222518)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: D12号楼3单元1楼东, 面积: 98.65平方米, 特此声明。蒙明强与内蒙古和信荣锦房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份, 合同编号为2014-0005472, 房号为7-1-01, 声明作废。不慎将位于杭锦旗三义道桥镇东进村六社的农村土地承包经营权证书丢失, 户主名称: 吴顺怀(身份证号152827197704282115), 承包合同编号150826103205060013, 农村土地承包经营权证书代码150826103205060013, 声明作废。临河区大喜二喜蔬菜经销部的发票专用章丢失, 备案编号150802002255, 声明作废。乌海市弘百环保科技有限公司的法人章丢失, 法人: 贾伟, 声明作废。