4个隐秘信号暗示膝盖健康危机

走着好好的,突然膝盖一打软,上个楼梯膝关节里“咔咔”作响,坐久了不费点力气站不起来……这些看似无关痛痒的小毛病,很可能是你的膝盖在“求关注”!

膝盖“罢工”前的暗示

膝盖的健康关系到我们的日常生活质量,我们可以通过自测方法及时发现膝盖问题,并采用科学的养护方法进行保养。

O型腿 双腿并拢站立,仔细观察膝盖之间的距离。如果膝盖间距超过3指宽(约5cm),这可能是一个危险的信号,提示内侧软骨已经磨损过半。正常情况下,双腿并拢时膝盖应该能够紧密接触,当出现“O型腿”时,说明膝关节的内侧受力不均,长期下来会导致内侧软骨磨损加重,进而引发疼痛、活动受限等问题。

企鹅步 走路时,留意自己的步伐是否左右摇摆。如果摇摆幅度超过15度,这说明关节正在“偷懒”避痛。当膝关节出现疼痛或不适时,人体会不自觉地调整走路姿势,以减轻疼痛部位的负担,从而导致走路左右摇摆。这种步态不仅会影响行走的稳定性,还可能进一步加重关节的损伤。

腿打软 每月出现3次以上膝盖突然发软的情况,要引起高度重视,警惕软骨、半月板碎片或关节鼠作祟。软骨碎片可能是由于关节软骨或半月板磨损、脱落形成的,关节鼠可能是增生的骨赘脱落形成的,当这些碎片在关节腔内移动时卡在关节间隙内,会刺激关节周围的神经,导致膝盖突然疼痛、发软,甚至有摔倒的危险。

起坐难 坐在椅子上,不扶扶手,尝试在5秒内站起来。如果无法完成,说明肌力下降30%以上。膝关节周围的肌肉对于维持关节的稳定性和正常功能起着重要作用,当肌力下降时,关节的负担会加重,容易引发膝盖问题。同时,肌力下降也会影响日常生活的质量,如上下楼梯、起身坐下等动作都会变得困难。

这些情况“膝”望你就医

在日常生活中如果出现以下症状,要及时就医,以免延误病情。

夜间膝盖持续性疼痛 如果夜间膝盖出现持续性疼痛,且疼痛程度较重,影响睡眠,这可能是膝关节严重病变的表现,如骨关节炎、半月板损伤等。需要及时到医院进行详细的检查,明确病因,并进行相应的治疗。

关节红肿发热持续3天 关节红肿发热是炎症的表现,如果持续3天以上,可能是膝关节感染、痛风性关节炎等疾病引起的。这种情况下,千万不要自行用药或拖延治疗,以免病情加重,应及时就医,进行抗感染、消炎等治疗。

晨僵超过30分钟 晨僵是指早晨起床后关节僵硬、活动不灵活的现象。如果晨僵时间超过30分钟,且伴有疼痛、肿胀等症状,可能是类风湿性关节炎等自身免疫性疾病的表现。需要及时到医院进行风湿免疫方面的检查,以便早期诊断和治疗。

3个黄金护膝动作练起来

坐姿抬腿 坐在椅子上,保持身体坐直,双腿自然下垂。然后缓慢地将一条腿抬至水平位置,保持5秒钟,再慢慢放下。每条腿重复进行30次,每天可进行2~3组。这个动作可以锻炼大腿前侧的肌肉,增强膝关节的稳定性,减轻膝关节的负担。在抬腿过程中,要注意动作缓慢、平稳,不要过于用力或快速。

靠墙静蹲 后背紧贴墙壁,双脚与肩同宽,缓慢下蹲,直到大腿与地面平行,保持10秒钟。然后慢慢起身,休息片刻后再重复进行。每次可进行3~5组,每组间隔1~2分钟。靠墙静蹲可以增强大腿肌肉的力量,尤其是股四头肌,对于保护膝关节、减轻关节压力有很好的效果。在下蹲时,要注意膝盖不要超过脚尖,以免对膝关节造成过度压力。

倒着走路 选择一个平坦、安全的场地,每天倒退走10分钟。倒着走路可以改变膝关节的受力方向,减轻膝盖前侧的压力,同时还能锻炼腰部和腿部的肌肉,增强身体的平衡能力。不过,倒着走路时速度不宜过快,要缓慢、平稳地进行。且最好有家人陪同,以确保安全。 (据《北京青年报》)

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

巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇生活垃圾无害化处理填埋场延期使用项目环境影响评价公众参与公告(第二次)

一、基本信息:项目:巴彦淖尔市五原县隆兴昌镇生活垃圾无害化处理填埋场延期使用项目,环评单位:中冶西北工程技术有限公司,地点:内蒙古自治区巴彦淖尔市五原县隆兴昌。建设内容:本项目现有填埋场设计规模为日处理生活垃圾100吨,于2013年开始运营,根据该项目原环评和验收报告,填埋场库容为58万立方米,最大可达60万立方米。拟通过增加堆体堆高(不增加堆场占地面积)的方式对该填埋场进行扩建延期使用。公众范围:项目周边评价范围公民,法人和其他组织等。

二、公众意见征求的途径:公众提出的涉及征地拆迁、财产、就业等与环境影响评价无关的意见或者诉求,不属于环境影响评价公众参与的内容。征求公众意见稿全文链接 https://pan.baidu.com/s/157rLiSsELrDBOcHSJ2e5gg?pwd=9r9r;公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。

报告书查阅点:包头市昆区钢铁大街86号邮电大厦5楼。

联系人:蔺海云,联系电话:18104788087,建设单位:五原县环境卫生服务中心

托克托县X005(苗家壕)至Y519(那木架)公路工程项目环境影响评价信息第二次公开情况

根据《环境影响评价公众参与办法》的要求,进行环境影响评价信息公开:

一、工程概况:建设名称:托克托县X005(苗家壕)至Y519(那木架)公路工程项目,建设地点及内容:项目选址于内蒙古呼和浩特市托克托县境内。起点与托克托县沿黄公路顺接,终点与Y519相接,路线全长12.535km(二级/三级公路,1.4/11.135km)。总投资8782万元。

二、建设单位:建设单位:托克托县交通运输局,通讯地址:呼和浩特市托克托县双河镇新建中路99号,联系人:刘先生,联系电话:15647142898

三、环评单位:评价单位:内蒙古兴鼎环保有限公司,通讯地址:呼和浩特市新城区哲里木路文苑大厦

四、查阅环境影响报告书征求意见稿的方式:公示期间可到建设单位或环评单位查阅报告,或发送电子邮件至1149242341@qq.com索取

五、报告书及公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1tdo1Gwx4NOROukJKFtqnmA,提取码:p8wf

六、公众提出意见的主要方式和公示时间:电话、信件、电子邮件等形式,起止时间为公告起十个工作日

2025年6月27日

内蒙古正水威禾生物科技有限公司废旧砖厂采坑生态修复项目环境影响报告书征求意见稿公众参与

一、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:1.查阅纸质报告书的方式和途径:向建设单位查阅;2.环境影响报告书全文的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/10mzqaoznokJhGD4TiJwg2g,提取码:下方电话索取

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html(中华人民共和国环保部生态环境部网站)附件1

四、公众提出意见的方式和途径:1.在网络平台公开信息处留言,2.向建设单位提出,下载并填写公众意见表,发至邮箱:252180538@qq.com。

五、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

六、建设单位名称及联系方式:建设单位:内蒙古正水威禾生物科技有限公司,联系人:姜豪杰,联系方式:15248880018

通 知

内蒙古春上喜文化传媒有限公司定于2025年7月17日上午09:00在呼和浩特市赛罕区乌兰察布东路瑞光小区4号楼6层1单元西户公司会议室召开股东大会,审议公司成立清算组注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

债权转让通知书

哈斯宝鲁:

本人诉边志强和内蒙古信智达投资有限公司合同纠纷一案,康巴什区人民法院作出(2020)内0603民初1196号民事判决,边志强与该公司应偿还本人本金60万元,利息23356元及逾期利息125600元等。

在向康巴什区人民法院申请强制执行期间,边志强同意将其申请执行案(2024)内0603执恢219号案件中的标的额60万元转让本人,抵顶其所欠执行案款。《执行标的转让协议》已生效,特此通知。

债权人:赵军

2025年7月1日

锡林郭勒盟特高压外送新能源三期项目配套送出工程(京能查干淖尔电厂500千伏升压站扩建工程)环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:

1、环境影响报告书征求意见稿全文和公众意见表的网络链接如下:链接:https://pan.baidu.com/s/1iU25KBQAxNlUCxpmAXTP7Q提取码:u76f 链接:https://pan.baidu.com/s/1aHebcZlp8PVuZ36og0di8w 提取码:etgq

2、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

3、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内,通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。

4、建设单位联系方式:建设单位:锡林郭勒吉相华亚风力发电有限责任公司,联系人:包嗣晖18648093042

内蒙古吉星能源有限公司吉星煤矿整合改造项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《内蒙古吉星能源有限公司吉星煤矿整合改造项目环境影响评价报告书》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/1NefLAKXHHjEUDm3Ew1kvTA?pwd=tz4u 提取码:tz4u,意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1K-dd0eGCySB5HdXy0s5VFw?pwd=0o1v 提取码:0o1v

二、征求意见的公众范围:项目建设地点(鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇境内,其地理坐标为:(东经110°36′59″~110°38′29″北纬39°23′20″~39°24′38″)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:孙总,联系电话:13835258340,建设单位联系地址:鄂尔多斯市准格尔旗纳日松镇吉星煤矿,环评单位联系人:刘工,联系电话:15044762358,邮箱:1213254535@qq.com,环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区生态路依山北岸

通 知

内蒙古振兴乡村投资有限公司定于2025年7月17日上午10:00在公司一号会议室(呼和浩特市新城区机场高速路57号华夏银行12楼)召开股东会,审议公司董事任免事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动放弃表决权,特此通知。

霍多莫尔油田霍3-3区块灵活补充布井产能建设工程环境影响评价信息公示

《霍多莫尔油田霍3-3区块灵活补充布井产能建设工程环境影响报告书》(征求意见稿)已基本编制完成,现向社会公众公开相关信息,希望您提出宝贵意见。征求意见稿全文已作为网络附件进行公布(链接:https://pan.baidu.com/s/1J2n26guedxRHzlzHeEz_cQ?pwd=tx2x,提取码:tx2x),纸质版报告书可到建设单位进行查阅。自公示之日起,公众可通过向建设单位地址发送信函、电话、传真等方式,发表对本项目建设及环评工作的意见看法。建设单位:大庆油田有限责任公司呼伦贝尔分公司,联系人:蔡工(电话13947055185)。

注销公告

赤峰市元宝山区挚诚青少年体育俱乐部,代码52150403MJ2377329F,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向赤峰市元宝山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

赤峰市元宝山区挚诚青少年体育俱乐部2025年7月2日

注销公告

库伦旗六家子镇三道法天才幼儿园(统一社会信用代码52150524MJY007852B)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向库伦旗行政审批政务服务与数据管理局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权债务,特此公告。

注销公告

巴林左旗华馨幼儿园,统一社会信用代码52150422MJ23918254,依据《民办非企业单位管理条例》规定拟向巴林左旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。巴林左旗华馨幼儿园

2025年7月2日

遗失声明

●内蒙古新丝路物流发展有限公司遗失蒙B93342的道路运输证,证号150202193932,声明作废

●杨军(身份证号230104196405253315)因内蒙古鼎诚房地产开发有限责任公司给杨军办理网签手续,不慎遗失内蒙古鼎诚房地产开发有限责任公司开发的香墅嶺西区的商品房买卖合同,合同编号20161225,出卖人:内蒙古鼎诚房地产开发有限责任公司,买受人:杨军,商品房情况:香墅嶺西区A区住宅6号楼一单元105号(带小院),面积107.17平方米,单价16800元/平米,总价1800456元,合同签约时间:2019年12月9日;丢失内蒙古鼎诚房地产开发有限责任公司2019年12月11日开具的香墅嶺西区(A6号楼)项目发票2张:发票代码1500173350,发票号码01499444,金额900456元,发票号码01499443,金额900000元,特此声明●程永强《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004854号,声明作废●武川县个体马永刚《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125001571号,声明作废●内蒙古思义房地产经纪服务有限公司基本存款账户信息遗失,编号:J1910034565701,账号0602003509200088856,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特呼哈路支行,声明作废●呼和浩特市耀康商贸有限责任公司工会委员会基本存款账户信息和密码纸遗失,编号:J1910023348601,账号05500101040024466,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特新城支行,声明作废●包头市稀土开发区思沐酒店(个体工商户)的公章遗失,公章编号150203100728857,声明作废●内蒙古鼎昇投资咨询有限公司(统一社会信用代码91150104318578806G)遗失公章一枚,声明作废

●回民区容康餐饮设备经销部(个体工商户)丢失基本存款账户信息表及密码函,账号0602007809100052659,开户行:中工商银行股份有限公司呼和浩特你们服大学创业支行,基本存款账户编号J1910036175701,声明作废●内蒙古财经大学贺昕奕学生证丢失,学号222180720,声明作废●享安在线保险经纪(广东)有限公司内蒙古分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150105MA0NGF4K5A,声明作废●卢杰遗失中华人民共和国行政执法证,证件号05010652004,声明作废●呼和浩特市回民区金像图广告设计制作部丢失存款人查询密码单,账号0602020209200021036,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特桥华世纪支行,基本存款账户编号J1910022439902,声明作废●内蒙古亚嘉瑞辉房地产土地资产评估事务所(普通合伙)遗失土地估价机构备案函,编号2022150003,声明作废●内蒙古力一建设工程有限公司的公章(编码15060210069607)及合同章(编码15060210208052)遗失,声明作废●陶琳,性别:女,遗失出生医学证明,编号:G150150422,声明作废●亿泽(内蒙古)企业管理有限公司(统一社会信用代码91150105MADP6BCE7H)遗失公章及财务章各一枚,声明作废●母亲:李梦琪,父亲:刘明聪不慎将孩子刘伟祺()出生医学证明遗失,编号M150216847,出生时间2012年12月23日,声明作废●太仆寺旗金薯王薯业有限公司(统一社会信用代码91152527050577641Y)不慎遗失法人章(王电花)一枚,声明作废●内蒙古盛通园粮油有限公司工会委员会遗失银行开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910022910001,账号:154066133592,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市和林格尔县支行,特此声明

●赛罕区鲜之道麻辣龙虾店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA7KQ76W90,声明作废●赛罕区卤大侠餐饮店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码92150105MA0QNA2X6Q,声明作废●敖汉旗惠龙房地产有限公司(统一社会信用代码91150430797167827 8)公章丢失,声明作废●内蒙古文心宝贝托育服务有限公司(统一社会信用代码91150104MAEAJDC15F)遗失合同章一枚,声明作废●锡林郭勒盟保顶防水工程有限公司遗失开户许可证,开户行:中国建设银行股份有限公司锡林浩特车站支行,核准号J2010001460302,账号15001656647052501032,声明作废●内蒙古大海科技有限公司丢失基本存款账户信息表,账号811560101270001 0676,开户行:中信银行股份有限公司呼和浩特汇商广场支行,基本存款账户编号J1910011728002,声明作废●母亲:高佳乐,不慎将孩子乔艺阳(男)出生医学证明遗失,编号:P150125378,出生时间2015年12月2日,声明作废●李沐,性别:女,遗失出生医学证明,编号:S150103030,声明作废●玉泉区烧货辣子烤肉店(个体工商户)遗失食品经营许可证正副本,编号JY21501044045380,声明作废●范永后遗失坐落于和林格尔县舍必崖乡水口行政村水口村不动产权证书,权证号:蒙(2019)和林格尔县不动产权第0004385号,声明作废●范永后遗失坐落于和林格尔县舍必崖乡水口行政村水口村不动产权证书,权证号:蒙(2020)和林格尔县不动产权第0005646号,声明作废