

银川天气



2月28日(星期五)
-2℃~13℃
多云
东北风2级
空气质量良



3月1日(星期六)
-2℃~8℃
阴
东北风2级
空气质量良



3月2日(星期日)
-2℃~0℃
小雪
东北风2级
空气质量良

春日赏花好去处
金贵桃花朵朵开

近日,记者来到贺兰县金贵镇牡丹花乡看到,这里的暖棚里桃花朵朵盛开、香气怡人。游人在粉嫩娇艳的花海之中,漫步、闻香,构成了一幅“人面桃花相映红”的雅致场景。

牡丹花乡的研学策划老师刘莎告诉记者,在3月初来赏花,还可以体验园区策划的汉服妆造活动,以及与桃花主题相关的非遗手工体验活动。“我们有桃花剪纸、桃花手工灯等不同的手工项目。最近还可以采摘草莓和西红柿,5月份就能采摘桃子了。”刘莎还告诉记者,本月开花的是温棚的桃树,等到4月中旬,室外的大地桃花也将开放,届时牡丹花乡将成为一片桃花的海洋。“桃花开败之后紧接着就是木兰花开放,再到5月份就可以欣赏牡丹和芍药了,大家不愁没有花看。”刘莎介绍道。

记者 辛佳雯



“小花帮帮团”
暖心出摊

2月26日,在金凤区长兴园小区里,一群红马甲十分醒目。为了让居民享有更便捷的志愿服务,花样年华社区成立了“小花帮帮团”,将“移动的服务站”搬到了居民家门口,开展免费理发、法律咨询、健康义诊、代办认证等一系列暖心服务。

记者 吴春霖

“公物仓”里淘宝 节约支出超千万元

2月25日,在银川市行政中心的实体“公物仓”内,银川市机关事务服务中心的工作人员正在仓内“淘宝”,挑选一批合适的办公桌椅。

今年以来,银川市机关事务服务中心统筹查勘闲置办公用房,因地制宜在市行政中心建成近300平方米的实体公物仓,设置维修检验区、宣传展示区、仓储运输区等四个标准化管理

区域,将仓内物品按种类分区、分类存放管理,设有办公家具、通用设备、其他物资等4个标准化集中存放仓,存放电脑、打印机、办公桌椅等800余件。

利用“信息线上集中+实物线下自管”的方式,组织全市70余家单位及6个县(市)区进行内部组网,对接融入公物仓“全区一张网”,构建上下整合、横向互通、层级流动的共享体

系。同时,按照运行机制建立业务流程,动态展示在仓资产信息,开展出入仓、查询统计、调拨、出借(租)等业务,进一步推进国有资产共享共用,优化资源配置方式。截至目前,我市入仓房产、办公家具、通用设备等各类资产700余件,形成全域共建共享格局,调剂资产600余件,节约财政支出1200余万元。

记者 闫茜

演员杨幂自曝胳膊钙化
太瘦引起的? 确有可能!

近日,演员杨幂在采访中谈到自己去滑雪时,发现右胳膊有点难抬起来,随后去检查得知自己的胳膊有些地方出现钙化。这一话题迅速引发讨论,“胳膊也会钙化?”“女明星太瘦引起的吧?”为此,记者采访了东部战区空军医院训练康复科主管治疗师沈亚。

钙化主要指钙盐沉积在肌腱、韧带或关节软组织内,形成类似小石块的钙化结节。沈亚介绍说,事实上,钙化并非一种疾病,而是一种影像学体征,通常通过X光或超声检查发现,

“最常见的症状包括疼痛、关节僵硬以及活动受限,尤其是在急性期可能出现肿胀和显著的不适感。”

沈亚指出,瘦弱人群尤其是女性,由于肌肉和韧带较薄,关节稳定性相对较差,确实更容易出现劳损和钙化,比如明星、模特等职业因长期控制体重,可能增加钙化风险。

“对于大多数钙化患者,首选保守治疗,包括药物治疗、物理治疗、康复训练等。”沈亚表示,如果保守治疗无效,且钙化严重影响日常活动,可以考虑微创或介入治疗,当钙化病变严

重影响关节功能或导致长期疼痛,且保守治疗效果不佳时,可以考虑手术治疗。

日常生活中可以采取以下措施降低钙化发生风险:1.保持适当体重:避免过度消瘦或肥胖,增强肌肉和韧带的稳定性;2.合理运动:避免长时间高强度运动,进行适当的热身和拉伸;3.注意姿势:避免长期不良姿势,如低头玩手机、久坐不动等;4.补充营养:均衡饮食,适量补充钙、维生素D,以维持骨骼和软组织健康。

据《扬子晚报》

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



抖音号