

银川天气



5月31日(星期六)
多云
15℃~25℃
东北风4级
空气质量良



6月1日(星期日)
多云
13℃~31℃
东北风5级
空气质量良



6月2日(星期一)
阴
12℃~28℃
北风6级
空气质量良

宁夏首家 婴幼儿养育照护门诊 正式开诊

本报讯(记者 沈亚婷)5月30日,宁夏首家婴幼儿养育照护门诊在银川市妇幼保健院阅海分院正式开诊。该门诊通过科学评估家庭养育环境、养育行为、养育技能及亲子互动质量,精准识别问题核心,为0~3岁婴幼儿家庭提供个性化的指导建议,普及最新的养育照理念,提升家长科学育儿能力,为婴幼儿身心健康发展筑牢根基,最大限度减少婴幼儿早期生长发育偏离。

据了解,银川市妇幼保健院阅海分院婴幼儿养育照护门诊提供两种服务形式:一是面对面咨询指导,家长可带领婴幼儿前来接受面对面咨询,获取个性化解决方案。二是实操技能培训,婴幼儿及照护者可在养育照护指导室根据诊疗方案,接受实操技能培训,将知识转化为日常养育行动力。

婴幼儿养育照护门诊就诊流程清晰便捷——预约挂号、初诊评估、方案制定、定期随访,形成持续支持的闭环。家长就诊时记得携带婴幼儿必需品并提前梳理问题,以提升咨询效率。

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

日行一万步,走出健康路? 伤膝盖!

专家呼吁运动要适度 别等损伤后才后悔

据《扬子晚报》

“现在能下地走路了,之前疼得一步都走不了。”术后第4天,70岁的洪老太(化姓)扶着助行器,在南京医科大学第二附属医院的病房走廊上缓缓走着。这位被膝关节疼痛困扰十多年的老人,半个月前病情突然加重,一度疼到无法站立行走。经该院骨科副主任、关节外科病区主任王北岳完成高难度膝关节置换手术后,目前康复情况良好。专家提醒,随着老龄化加剧,膝关节健康问题需尽早重视,过度运动、不当干预等正成为中老年人关节功能衰退的重要诱因。



制图:徐文燕(豆包AI)

膝关节健康问题须引起重视

随着人口老龄化加剧,膝关节健康问题正逐渐成为影响中老年人生活质量的重要因素。膝关节出现问题的原因多种多样,骨关节炎、关节老化、过度使用造成的损伤、股骨头坏死等,都可能引发相关症状。

王北岳介绍,大多数人的关节损伤并非突然发生,而是有一个渐进的过程。不少中老年患者的膝关节问题,其实是年轻时遗留的隐患随年龄增长逐渐加重,最终发展到需要关节置换的地步;而年轻患者多因长期不当运动,导致软骨、半月板或韧带持续受损,进而可能演变成骨关节炎或创伤性关节炎,最终也需置换膝关节。“如果选择保守治疗,患者可能需要长期卧床,生活质量会受到较大影响。”

王北岳表示,早期干预不仅能减少组织损伤程度,降低手术复杂系数,还能更快缓解疾病带来的疼痛和功能障碍,让患者更早受益。

专家呼吁: 运动要适度

如今,“日行一万步”的说法颇为盛行。但从医学角度来看,王北岳建议日常步行以六七千步为宜,这一活动量适合绝大多数健康人群。在运动项目的选择上,他推荐游泳、骑自行车、慢跑等对关节较为友好的运动。“但不推荐动感单车,动感单车对关节不太友好,临床中也有因骑动感单车导致关节问题前来就诊的患者。”王北岳说。

“缺乏运动基础的人不要盲目锻炼,运动过程中如果出现疼痛,应立即停止。”他建议,每周运动5天,每天保持1小时左右的适量运动即可。对于跑步,他特别提到,跑步姿势要正确,要选择具有一定缓冲功能的鞋子,避免在水泥地上跑步,应选择专业或软硬适中的跑道。

“对于关节疾病,我们既要积极治疗,也要注重预防。”专家提醒,在关节尚未达到不可修复的状态时,就应采取正确措施保护关节。这不仅需要关注日常的运动方式和运动量,还需在生活中注意关节的保暖与护理。

城市的美等你来定格

“塞上湖城 大美银川”摄影作品征集活动启动

本报讯(记者 张嘉仪)澄澈得能望见云絮的万顷碧波,落日余晖划过的览山公园罗马柱……哪一刻让你深深感受到“大美银川”的美?“塞上湖城 大美银川”我来拍群众性摄影作品征集活动于5月至7月开展,诚邀全体市民广泛参与,以镜头为笔共同勾勒银川之韵,全面展示城市文明缩影,聚力建设品质强市。

据了解,本次活动取材于2025

年5月至6月期间银川市范围内,能够展示城市美景、人文风物、美好生活、动人瞬间、特色美食等主题的摄影作品都可以投稿。值得注意的是,新旧对比照片不受此时间限制。

参赛者投稿要注意以下内容:摄影作品为JPG格式(文件量不小于5MB),于6月30日前发送到投稿邮箱 wmbshhdk@163.com;每幅(每组)作品投稿时,均以“作品名称+作者姓名+联系方式+拍摄地点”方式

命名,并附100字以内作品简介;每位参赛者的所有投稿作品,需打包在同一文件夹中,文件夹命名为“塞上湖城 大美银川+作者姓名”。

投稿结束后,主办单位将邀请相关领域专家组成专业评审团,对作品进行集中评选,届时将评选出一、二、三类和优秀作品。这些脱颖而出的优秀作品,将在市属媒体平台、户外电子屏等多个阵地进行展示。

邮箱:w96111@163.com
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)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号