

银川天气



3月25日(星期三)
晴转多云
4℃~18℃
西北风2级
空气质量良



3月26日(星期四)
多云
3℃~20℃
东北风2级
空气质量良



3月27日(星期五)
多云转小雨
4℃~17℃
西北风2级
空气质量良

寻一抹新绿 在森林公园 邂逅早春时光

风软了,水暖了,枝头的芽苞悄悄鼓了起来。三月的森林公园,正把冬日的沉静慢慢化开,酿出最动人的早春。

步入园区,撞入眼帘的是道路两侧次第舒展的新绿。风掠过树梢,带着泥土与草木的清润,深吸一口,是塞上湖城独有的清新。

步道上,晨练的市民缓步而行,孩童追着春风奔跑。湖面波光粼粼,水鸟轻掠水面,泛起细碎涟漪。假山旁、林隙间,人们停下脚步,用镜头定格枝头初绽的美好,把春天的温柔妥帖收藏。

森林公园以草木为笔,以春风为墨,勾勒出生态宜居的城市底色。不必远行,推门即见春光,在这里,每一步都与自然相拥,每一眼都被温柔治愈。

春悄至,花已开。不妨走进森林公园,赴一场与春天的约会,在渐浓的绿意里,遇见银川最动人的早春模样。

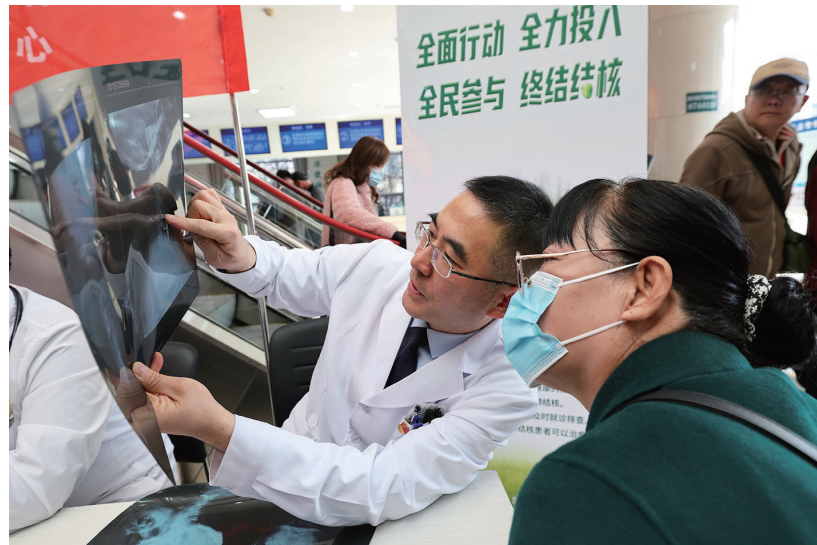
记者 雍雨

宁医大总院开展世界防治结核病日公益义诊活动 全面行动防结核 守护健康护民生

3月24日是第31个世界防治结核病日,今年我国的宣传主题为“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。当天,宁夏医科大学总医院开展多学科联合公益义诊,骨科、呼吸内科、医学实验中心等多领域专家现场坐诊,为群众答疑解惑、解读检查报告、科学指导用药,并免费发放抗结核药物,以实际行动普及结核病防治知识。

结核病是由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病,可侵犯呼吸、骨骼等多个身体系统。世界卫生组织发布的《2025年全球结核病报告》显示,2024年全球新发结核病患者达1070万,发病率为131/10万,病死率11.5%,结核病位列全球十大死因之一。我国2024年估算结核病新发患者69.6万,发病率为49/10万;在30个结核病高负担国家中,我国发病数排名由第3位降至第4位,占全球发病总数的6.5%。

宁夏医科大学总医院骨关节结核病防治研究中心主任牛宁奎介绍,骨关节结核是最常见的肺外结核,其中脊柱结核占比高达50%。宁夏属于脊柱结核高发地区,老年人、青壮年为主要高发人群,南部山区等经济发展相对滞后区域发病率偏高。早发现、早诊断、规范早期治疗,是终结结核流行的关键。结核病典型症状包括持续乏力、咳嗽咳痰超过两周等;密切接触者、老年人、糖尿病患者及免疫力低下人群为易感群体,出现可疑症状及



医生在给患者看片子。

时就医。在规范治疗下,绝大多数患者可实现临床痊愈。

作为宁夏骨关节结核诊疗的核心力量,宁夏医科大学总医院骨关节结核病防治研究创新团队深耕临床与基础研究三十余年,构建起以脊柱结核为核心的特色诊疗体系。团队突破传统治疗瓶颈,率先开展彻底病灶清除术、短椎弓根钉内固定等先进技术,将化疗疗程从1.5~2年缩短至4.5~6个月,再手术率降至1%以下,显著提升治疗效果、降低患者就医成本。同时,团队成功研发3D打印抗结核人工骨、载药缓释纳米材料,搭建精准病原学检测体系,推动结核病诊疗向微创化、

精准化、高效化升级。为践行全民参与防治理念,该院同步推进思源·谷雨专项基金项目,为贫困骨关节结核手术患者提供每人5000元资助,切实减轻困难患者经济负担。

以世界防治结核病日为契机,宁夏医科大学总医院持续开展公益义诊、健康科普、困难救助等活动,引导全社会树立“健康第一责任人”理念。未来,该院将继续发挥脊柱结核特色诊疗优势,深化临床科研攻关,完善多学科协作模式,以技术创新守护群众骨骼健康,为终结结核流行、推进健康宁夏建设贡献坚实力量。

记者 郎凯文/图

春天动起来 “暴汗式减重”不可取

都说“三月不减肥,四月徒伤悲”,于是不少人开春后开始大量运动,在健身房里挥汗如雨。春季的确适合动起来,不过专家提醒暴汗式减肥并不可取。开春运动的正确打开方式,请收好!

春季锻炼养足阳气

春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式,养足阳气,使我们人体的代谢回归到正常轨道。

运动不要用力过猛

春季气温回升,人体阳气“生发、舒展”,这时候是运动减肥的好时机。在春天人体应该“动起来、暖起来”,但是运动要循序渐进,不应该做大量运动的锻炼以及暴汗式的减重。

因为出很多汗,会使人体的体液以及能量代谢受到影响,而且有些人越练越觉得累,越累就越饿越想吃。此外,过度锻炼还可能影响基础代谢,造成人体疲劳、睡眠障碍以及饮食紊乱。还有些人会因基础代谢受影响而出现减重

效果不明显的情况,因此,不建议大家采用这种暴汗式的锻炼方式。

运动以微汗为宜

春季运动不要大量出汗。大家早晨可以练一练八段锦,或者快步行走15分钟来达到激发阳气,舒畅气血的目的。午后可以通过摩腹功达到健脾祛湿目的。具体方法是,双手交叉可以顺时针揉腹100圈,再配合深蹲20次。傍晚可以做侧身位的拉伸,拉伸身体的胆经、肝经,还可以配合五禽戏的“虎式”,达到柔肝舒筋的作用。

饮食“少酸多甘”

春季可以适当吃一些甘性的食物,比如小米、山药,还有韭菜,有健脾和助阳的作用,要注意忌食寒凉、油腻的食物,同时要避免过度节食。

不过度熬夜

熬夜会伤肝耗阳,使人体免疫力受到影响,同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。特别是有些人会觉得越熬夜越

饿,在夜晚进食。同时,熬夜还会影响长期锻炼的效果,增加腹部脂肪堆积。

青少年科学减重

青少年处于生长发育期,只要符合青少年健康生长曲线就可以。家长可以参照国家卫健委颁布的《7岁以下儿童生长标准》以及《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,按里面标定的年龄性别BMI对照表,来初步判断孩子是否超重。

青少年科学体重管理的核心其实就是养成健康的生活方式,培养正确的锻炼习惯。同时要注意,一定不要盲目地服用成人的减肥药,还有套用别人的减肥方案。

中医强调个体的治疗以及辨证论治,孩子可以根据自身体质特点采用加强运动、中医内服药的调理,以及针灸推拿、耳穴贴压这些适宜技术,从根本上调理脏腑机能,恢复脏腑功能,进行科学减重。

据《北京青年报》

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

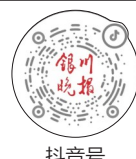
邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



视频号



抖音号