

厚德 一座城市的新高度

(上接1版)

幸福基因在互助中复制

11月18日,又一波冷空气来临。路桥街道孤残儿童郑巧收到了爱心妈妈金女士亲手织的3件毛衣和1顶帽子,开心地笑了。

前不久,阳光灿烂的一天,新桥镇巾帼志愿者来到了该镇敬老院,利用好天气为老人晒洗衣物、清扫卫生等。老人们眉开眼笑。

让城市里需要帮助的人微笑起来,让幸福基因在互助中复制,成了路桥相关部门的共识。

他们一直在努力。启动“恒爱行动”,以社会关爱彰显人间亲情。成立贫困妇女健康救助基金,为贫困妇女提供医疗救助及健康体检;成立125万元贫困单亲家庭救助基金,分5年每年拿出25万元救助贫困单亲家庭;接受杜邵氏基金5年共15万元的贫困妇女“两癌”专项捐助;启动妇女“两癌”免费检查工作,已为12002名妇女提供免费检查,计划3年内检查妇女3.3万名;路桥恒源祥公司免费提供价值1.5万元的200斤毛线,由爱心妈妈编织成100多件毛衣和20多条围巾,送给聋哑学生和福利院儿童。

年过七旬的老人,身患残疾却不怕风雨,帮助其他老人经营象棋摊……”台上,大学生村官小杨讲得绘声绘色;台下,百余名观众听得津津有味。

这是在南官书院开展的“百姓故事大家讲”中的一个镜头。在现场听故事的蔡女士表示,故事的主人公,身份不同,经历不同,却有着帮助他人的道德品质,自己要向他们学习。

从去年起,我区就在全区各

镇(街道)开展了“百姓故事大家讲”活动,弘扬互助新风,到目前为止,该活动已在全区30多个部门间展开。

城市暖意在感恩中延伸

前不久,路桥的一家小吃店在自家门面的玻璃门上打上了“免费为环卫同志提供腊汁肉夹馍和水”的标语。

老板娘陈洪娇说,自己这样做是因为环卫工人把自己店门外打扫得干干净净,只是想给环卫师傅送点温暖……

这事在网上引起轰动,网友说,这事虽小,但却让人很温暖。“感恩”两字在全区上下再次沸腾了。

善事、好事、实事、大家事,好心、关心、爱心、感恩心。这个社会成员间,只有充满亲情,社会才能温暖,才会和谐。”潘霞云表示,作为牵头单位,她们充分发挥妇联的优势,以情感为主线,以活动为依托,提炼特色主题,通过一乡镇一活动洒播感恩之心。

在路桥街道实施“暖阳工程”,传递党和政府对弱势群体的关爱;在蓬街镇妇联开展“关爱邻里、情暖万家”邻居节活动,有力地促进了当地和谐文化建设。在桐屿街道开展携手共创温馨家园“亲情楼栋”创建活动促团结等。

此外,还编排一批反映感恩社会、岗位奉献、孝亲敬老、和睦邻里等家庭美德为内容的文艺节目送戏下乡,深化亲情建设主题。

前不久,我区举办了银婚夫妻牵手80后小夫妻温馨座谈,交流学习夫妻间的互敬互爱之道。白发苍苍的老人幸福地诉说着夫妻相处之道,让小夫妻们知道了相濡以沫的重要。

霜降易患“老寒腿”
应多抬腿多踮脚

□曾利剑 整理

天气转凉,到医院就诊的膝关节炎的患者明显增多。他们一碰凉水就痛,到了这天气,疼痛就更明显了。”专家说,每年换季转凉,门诊中的老病号就很多,新发病的也不少。据悉,中老年人群易患膝关节骨性关节炎,膝关节出现疼痛症状后应减少活动量,深蹲和爬山等活动会加重病情。减轻体重、减少关节的损伤和负重,在骨关节炎的治疗中起着十分重要的作用。”专家说,患有骨关节炎的病人往往比较胖,就如平时比别人多背一袋面走路一样,关节要承受更多力,磨损自然大了。

膝关节炎患者发病年轻化

36岁的刘畅,近一年经常在上下楼梯时“打软腿”,自觉膝关节无力和酸痛,经过一夜休息会减轻,但活动多了又发生,由于担心便到医院就诊。经临床检查发现,关节少量积液,髌骨磨擦试验阳性,影像学检查显示髌骨软骨面退行性改变,诊断为髌骨软化症,即早期的关节软骨磨损退变。像这样的青壮年早期关节病者,在门诊并不少见。

过去,人们一直认为,膝骨性关节炎是一种老年人特有的疾病。但近年研究发现,伴随生活模式和运动方式的改变,人类的关节可以早在三十几岁甚至更年轻的时候,就产生无症状或轻微症状的退行性改变,到四五十岁时出现症状,但那时关节的退化已广泛侵犯到骨头,导致软骨大面积缺损,开始治疗已为时晚矣。不论医生和病人,所能做到的就仅仅是尽量保护还未受侵犯的关节软骨,延缓关节继续退化的速度。因而,对于关节炎的防治,最好的方法是在最初发生症状时就给予足够重视,防患于未然。

发现关节炎的“预警”信号

膝骨性关节炎是常见退行性关节软骨疾病,发生发展是一个慢性的从量变到质变的过程,在它发生之前,很多时候还是会给我们提示一些“预警”信号,如果关节出现以下任何症状并持续2—3周以上,就应尽早请专科医生检查和明确诊断,对骨性关节炎患者而言,早发现早治疗尤为重要。

上下楼梯时出现“打软腿”。如果你还很年轻,但常在上下楼时“打软腿”,自觉膝关节无力,并时时感觉关节酸痛,在医学上称之为髌

骨软化症,又称髌骨软骨软化症、髌骨软骨炎,是引起膝前痛的常见原因之一。

疼痛。早期膝骨性关节炎的疼痛特点是:一夜休息后重现,晨起后较重,可伴有关节僵硬感,但时间不超过15分钟,疼痛僵硬稍事活动消失,活动增加时又会发生,关节疼痛与天气变化有关。疼痛原因是由于骨质增生和骨刺摩擦周围的组织引起。

关节活动困难。关节屈伸活动困难、关节僵硬,其特点是晨起及空气湿度增加时敏感,随病情的发展,关节屈伸不利和僵硬会经常发生,并且进行性加重。

关节肿胀和积液。关节滑膜炎,由于劳损等因素损伤了关节内的滑膜组织后,关节内产生大量积液,导致关节内压增高,关节肿胀和疼痛。

运动不当加重关节损伤
膝关节炎患者勤散步多游泳

骨关节病患者最好选择对膝关节没有损伤的运动疗法。譬如散步、慢跑、游泳、骑车以及轻松的舞蹈运动等,平时要经常改换坐姿,不要让膝关节长时间固定在一个位置。另外,注意保暖,不让冷风直吹膝关节,必要时用护膝。

有很多骨关节炎患者总希望通过身体锻炼来帮助恢复。这时需要有科学的膝关节运动疗法,通过肌肉规律性的收缩与放松,对膝关节起到挤压作用,从而改善软骨营养,阻止或延缓软骨进一步的退行性改变。但运动不当不仅未能达到预期效果,反而加重关节损伤。

首先,爬楼梯既方便又省钱,但不适合老年人。因为爬楼梯主要是下肢的负重运动。正常成年人一般在站立的时候,膝关节所承受的重量约为体重的1/2,而在爬楼梯时则须承担体重的3—4倍,这会加剧膝关节的负担和损伤。

其次,老年人喜欢打太极拳,太极拳的技术特点是膝关节始终处于半蹲位的静力性支撑,身体重心较低,且动作要缓慢进行,会使膝关节负重过大,髌骨和股骨的关节面就会受到经常的摩擦、挤压和冲撞等,这些都会加速软骨的退变,引起关节疼痛。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办
地址:路桥区腾达路111号

工银金行家积存金·宝贝成长金

为孩子定投一个可靠的未来

孩子从呱呱坠地那一刻起,家庭支出也就开始了,随着孩子的长大,教育将成为家庭最大的开支。你准备好了吗?通胀大背景下,普通家庭负担重,孩子的教育金如何积累?

理财专家建议,可以考虑定投黄金,定投黄金带给孩子的,是确定的、有保障的未来。

工商银行推出的积存金业务,是全国首款以“日均价格灵活定投”的低风险黄金投资理财产品,真正实现以日均价进行黄金积存,从而更有效地为客户平摊投资成本、最大限度地规避金价波动的投资风险。“积存”顾名思义,取“点滴积累、存蓄成金”之义,黄金积存”起源于日本、瑞士,并已日益风靡世界。2009年,工商银行独家推出“如意金积存”产品(积存一号),客户可通过积存的形式以优惠的价格购买工行“如意金条”产品,一经推出即深受广大

客户的青睐。2010年,工商银行基于“黄金积存”的点滴积累理念,结合中国国情创新研发的一款“资产权益化”的产品——“积存金”(积存二号)。该产品特点在于按日定期积存,投资者与工行签订协议,约定每月投资金额,银行将根据上海金交所工作日天数,自动每日为客户进行等分投资,创造了“黄金天天存,财富日日增”的传奇。

工行积存金的优点:

创新性

- 投资门槛低,日积月累中为孩子积攒一笔财富
- 每天金价平均投,对长期投资更有利
- 网银操作,更便捷
- 高保障
- 抗通胀,不贬值,孩子的未来更有保障

子积存的是购买力)

- 直接挂钩实物黄金,投资更踏实
- 可变现,也可提取实物金,流动性强

一投多用

- 孩子实现梦想(出国留学经费、继续深造的费用)
- 孩子的婚庆费用
- 给自己养老

其他

- 培养孩子的理财观
- 孩子长大后,可以回馈老人
- 子女的健康成长、教育成才、幸福生活是每个家长最甜蜜的责任。选择工商银行积存金,零存整取,点滴积累,持续增值,每天都为孩子的将来积累更多财富。



电话投保
就选人保 4001234567

地址:路桥区西路桥大道311号 电话:0576-84495518