



社区记者团

历下区·殷亚楠

市中区·林媛媛

天桥区·董从哲

槐荫区·陈伟

历城区·尹明亮

社区热线: 96706126

社区QQ群: 60918759

社区邮箱: qjwbsq@163.com

社区>>
黑板报

昆仑街小学生义卖资助残疾人

为帮助辖区残疾人,21日,中大街道昆仑街社区组织辖区28名小学生,走进大明湖景区和槐荫广场举行“爱心矿泉水”义卖活动。最终,孩子们用卖水得来的480元钱,为辖区残疾人购买了学习用品等爱心礼物。

(陈伟 潘柳欣 尹华芳)

敬老院老人开辟“开心农场”

21日,长清区归德镇敬老院的老人们,吃到了自己开辟的“开心农场”里的蔬菜。原来,敬老院内的两排寝室前有一块闲置地,为了让老人们吃上新鲜蔬菜,敬老院发动老人整理出1.5亩的菜园,并让7位体格较好的老人来管理。

(陈伟 马光仁)



一楼院内的竹筐里养的都是鸡鸭。本报记者 尉伟 摄

阳台及小院内,堆放着三四个竹筐,打开一看,里面都是鸡鸭。

据住在这里的老大爷介绍,这些鸡鸭原本都很小,是孩子们养着玩的,“后来,他们不养了。我们觉得扔了可惜,就接了过来。”

“一共是一只鸭、四只

鸡。”民警现场进行了清点,并对养鸡鸭的老大爷进行了劝告,“大爷,按照相关规定,居民楼里是不准饲养鸡鸭的。大夏天的,气味多大啊。邻居们怎么办?”

最终,在民警的劝告下,老大爷表示将尽快将饲养的鸡鸭清理出去。

天桥“创意书签”赛收到作品百余件

“90后”和老年人参与热情高

本报7月21日讯(记者

董从哲 通讯员 夏鹏) 天桥区第二届全民学习节“创意书签”设计大赛,自4月底启动以来持续火爆,至6月30日截止时,共收到作品百余件。在参与者中,老年人和“90后”大学生非常踊跃,且参赛作品富于激情和新意。

“创意书签”设计大赛自启动以来,全市各阶层、各年龄段热爱学习的市民广泛参与。到6月30日截止时,主办方共收到作品26组,书签百余张。此次征集到的作品设计主题鲜明、富有特色、画面美观,具有文化艺术气息,充分展现了“人文天桥、创意天桥、魅力天桥”的城区文化特征。一张小小的书签,既能标记阅读、分辨页码,也能起到传播知识、交流感悟的作用。

来自天桥区茂新街的获奖者赵经孝说,他是一名摄影爱好者,多年连续对天桥区主要景观进行拍

摄,深度记录天桥近年来的发展变化。他的参赛作品以天桥区四大人文自然景观作为素材,同时书签设计背面配有自身对学习的感悟,设计主题鲜明,突出天桥特色。

山东美术家协会会员郑颖旭将自己创作的水墨画作与名言警句相结合,书签形式新颖。77岁的退休老人张宝华,手绘了梅兰竹菊及虾趣等两组书签,令评委印象深刻。

据介绍,此次征集活动参与人员的鲜明特点之一是“90后”在校大学生积极参与。在26组征集作品中,有9组出自在校大学生之手。另外,退休老人也热情高涨,有多名退休教师、老干部在见到活动征集方案后积极参与,虽然绝大部分老人不会使用电脑,都是通过手绘、剪辑图片、书写名言警句等方式制作书签,样式简单,但却反映了老人们参与学习、热爱学习的渴望。



据山东省卫生统计中心报告,50岁以上的老人中,骨关节炎的发病率占50%以上;60岁以上的老人中,发病率高达80%。山东省卫生统计中心公布的数据,“腰腿痛”、“腰肌劳损”……这些关节炎在中年人群中很常见,中老年人发病率、几乎人人都患病有不同程度的关节炎。节假日有关节炎的患者,



热烈祝贺

艾兰得关节活力素热诚祝贺平顶山医药零售门店会员日开通
7月14日、15、16号
全场商品88—97折,
详情见店内海报。
咨询热线:66656111

骨关节疾病: 中老年健康头号“杀手”
关节活素 根源入手, “保卫”关节

发病率惊人! 每25人就一人患关节炎

上个世纪八九十年代,我国关节炎发病率仅为3%左右。随着生活水平的提高,关节炎发病率呈逐年上升趋势,特别是一些大城市,如北京、上海、广州等地,关节炎发病率已高达10%~12%,达到关节炎发病率的高峰。据有关专家统计,全国约有5000万~6000万中老年人患有关节炎,其中骨关节炎患者达4000万人以上,其中女性患者比男性患者多10%~15%。

骨关节疾病的病根在于软骨退化

从美国医学科学院获悉,人类在出生后第一年内,关节软骨的厚度可达3毫米,之后,随着年龄的增长,关节软骨的厚度逐渐减薄,直至50岁以后,厚度仅剩2毫米,如果继续发展下去,将导致关节功能障碍,甚至畸形。因此,治疗关节炎的关键在于早期发现,及时治疗,以防止关节功能障碍。

人体关节软骨的生长能力有限,一旦软骨被破坏,很难再生,必须通过人工的方法加以补充。

人类关节软骨的主要成分是蛋白多糖,蛋白多糖由硫酸软骨素和硫酸链脲组成,它们能与钙、镁、钾等结合,形成钙盐,使软骨变硬,从而增强软骨的弹性和稳定性。

关节炎的发病原因很多,主要有以下几方面的原因:一是年龄因素,随着年龄的增长,关节的软骨会逐渐退化,甚至出现一些病理改变,如关节腔狭窄,关节功能障碍,关节僵硬等。二是环境因素,如气候、温度、湿度等对关节的影响很大,寒冷、潮湿的环境容易引起关节炎。



关节炎的治疗方法很多,但目前尚无根治方法。治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。对于轻度关节炎患者,可以采用保守治疗,如休息、保暖、适当运动等。对于中重度关节炎患者,则需要进行手术治疗。



艾兰得关节活力素热诚祝贺平顶山医药零售门店会员日开通
7月14日、15、16号
全场商品88—97折,
详情见店内海报。
咨询热线:66656111

艾兰得关节活力素 锁定5大中老年关节问题、受6大国家专利保护!

关节痛、关节肿胀、关节僵硬、关节松弛、关节活动受限、关节功能障碍。

