

县农业部门深入一线提供蔬菜御寒指导



本报讯 春季来临，天气多变，加之近日气温骤降，将出现大风降温和降雪天气，为帮助菜农应对天气变化，2月24日，县农业农村局和县蔬菜中心相关工作人员深入县一亩种苗园区进行走访调研和技术指导。

“要注意拉紧压膜绳”“再把这大棚被加固一下，以防大风掀开造成冻害”，县农业农村局农艺师钱昆边走边与一亩种苗负责人交流。走进2号大棚，满目翠绿，春意盎然，约55万株青椒苗已经破土而出，蓄势生长。工人师傅们正在进行拼盘作业，小心翼翼地把不合格的幼苗挑出来，之后再进行补种。大棚外也已经做好了二膜覆盖、固定棚膜等各项应对措施。

在谈及如何应对低温天气时，钱昆说到，要及时修补加固棚膜、覆盖物，提高保温设施条件，同时采取二膜覆盖、加盖棉被等措施保暖，并适当减少通风时间，保持温度。必要时采用酒精、增温块、油汀等加热措施，提高棚内温度，但是要特别注意用火、用电安全。

此外，记者还从农业部门了解到，为有效应对降雪天气，强调要通过加固棚体，增加棚内立柱等措施，提高大棚抗压性能，及时清除积雪，防止压塌棚体。要将卷帘见光，争取散射光提高棚温，千万不可将帘不卷，引发病害、冻害。在天气转晴后，要缓揭帘、揭半帘，预防温度过高引起内苗萎焉。

马赛 令盼

村容村貌换新颜 乡村治理显成效

本报讯 为了认真贯彻落实党中央和省委省政府关于实施乡村振兴战略的重大决策部署，2020年全省组织开展了善治示范村建设活动，选树了一批自治健全、民主管理制度完善、村级组织运行规范、“两委”干部优秀的善治示范村，市县丹朱镇同新村、大堡头镇老马沟村、宋村乡西郭村、色头镇色头村等村上榜。

2月19日，记者在宋村乡西郭村看到，村内建有法治公园，法治文化宣传元素随处可见；唠嗑长廊里，村民们说说笑笑；马路旁的草地上，几位村民正在沐浴

阳光、打拳健身，村民文化生活有了好去处。

在丹朱镇同新村，新修整的柏油路宽敞、平坦，偌大的同新广场干净、整洁，挺立的路灯、优美的音乐喷泉，这些现代设施和文化生活使人们仿佛置身于大都市，现代文明悄然融入到日常生活当中。

大堡头镇老马沟村，村庄房屋错落有致，村内大红灯笼高高挂起，家家门前干净整洁，村容村貌焕然一新。村党支部书记和中说：“自2019年以来，老马沟村以‘三零’创建为契机，不断探索创建五治融合机制，推行五抓五强工作法，改善人居环境，谋划产业发展，目前文明程度明显下降，直至提升到优秀等级。”

因为膝、踝和肩这三个部位是在平时运动当中，使用频率最高的。而膝关节又在各项运动中连接身体的下肢上半部分和下半部分，也即大腿和小腿间的连接轴。身体在做各种旋转动作的时候，主要是膝关节节囊控制，所以它的损伤几率明显要比踝关节和肩关节都要大。踝关节的掌重作用常常比膝关节还要大，它的损伤经常发生在单足负重的运动当中，比如足球运动当中的射门，以及花样滑冰和武术当中的旋转跳后的落地动作。而肩关节损伤近年来多发生在热爱打网球和打羽毛球的群体中，肩关节损伤的发生率接近于踝关节，但手术的比例却高于踝关节，这主要是由于肩关节的活动范围要远大于膝和踝关节。

膝关节的运动损伤类型

从文献、报道和各个国家的统计，以及运动医学科所收治病人的排列来看，在所有运动损伤中，膝关节损伤是最高的，大概占到了40%-50%。其余主要为肩关节损伤和踝关节损伤。

因为膝、踝和肩这三个部位是在平时运动当中，使用频率最高的。而膝关节又在各项运动中连接身体的下肢上半部分和下半部分，也即大腿和小腿间的连接轴。身体在做各种旋转动作的时候，主要是膝关节节囊控制，所以它的损伤几率明显要比踝关节和肩关节都要大。踝关节的掌重作用常常比膝关节还要大，它的损伤经常发生在单足负重的运动当中，比如足球运动当中的射门，以及花样滑冰和武术当中的旋转跳后的落地动作。而肩关节损伤近年来多发生在热爱打网球和打羽毛球的群体中，肩关节损伤的发生率接近于踝关节，但手术的比例却高于踝关节，这主要是由于肩关节的活动范围要远大于膝和踝关节。

膝关节的运动损伤类型

从文献、报道和各个国家的统计，以及运动医学科所收治病人的排列来看，在所有运动损伤中，膝关节损伤是最高的，大概占到了40%-50%。其余主要为肩关节损伤和踝关节损伤。

膝关节骨关节病早期由于在足球运动员当中发生率比较高，所以被称为“足球腿”，但现实当中篮球运动员膝关节骨关节病的发生率比足球运动员并不低，甚至还要高。因为篮球运动员体重大，而且篮球场不像足球场，有草甸缓冲，还有篮球运动中起跳落地的动作比足球运动要多。所以，踝关节扭伤的几率要明显高于足球运动员，踝关节的不稳定和反复扭伤导致了关节软骨的骨骼磨损及骨质增生，久而久之就形成了踝关节骨关节病。

踝关节扭伤主要的损伤病理有两种，一种是踝关节外侧副韧带损伤，另一种是距骨骨软骨损伤。骨软骨损伤初期可能发现不了，经过一段时间后，才逐渐发现这种病变，它的发生率跟踝关节韧带损伤相差不多。踝关节扭伤的临床表现主要为行走时踝关节不稳定和疼痛，但是骨软骨损伤更多的表现为走路时的疼痛

前，乡村绿化、垃圾分类、旱厕改造、煤改气已全面实现，环境卫生得到了有效治理，还与村民签订了卫生责任制，房前屋后自行维护，自觉管理一花一木，村容村貌亮丽整洁，美丽乡村。

据了解，今后，我县将进一步加强农村群众性自治组织建设，健全和创新村组组织领导的充满活力的村民自治机制，不断规范农村民主选举、民主协商、民主决策、民主管理、民主监督，引导善治示范村建设，不断提升农村基层社会治理社会化、法治化、专业化水平，助力实施乡村振兴战略。

刘粉 张婧

(可能一部分人会合并踝关节不稳)。

运动损伤可不仅仅是运动时受的伤

运动损伤可以简单理解为在运动中，或者由运动引起的损伤。最容易造成损伤的运动，就是我们的大强度运动，比如篮球运动、足球运动。篮球运动有一个非常典型的损伤场景，高处落下的时候被别人顶了一下膝盖，膝盖在落地的过程中晃了一下。表面看起来幅度并不大，但普通的篮球运动员的体重一般都在200斤左右，所以落下时向下的冲击力非常大。所以这个轻微的晃动就可能造成前交叉韧带的断裂。

运动损伤虽然冠名以运动一词，但实际上运动损伤不单单出现在运动当中，生活中也会出现，比如走路时扭了脚，就是由于膝盖的不稳定性造成的。还有，看着手机下台阶，踩空了，也会造成踝关节的内翻损伤，使脚踝前外侧的组织结构受到牵扯。甚至有的人都会出现骨折。

此外，一些特别的情景中，比如新兵训练营中也经常出现类似的问题。飞行员长时间坐着不运动，髌骨就会出现髌骨软化的情况。以前在坑道里的煤矿工人由于长时间蹲着，对半月板持续的挤压，也会造成半月板的损伤。

所以，不要以为不运动就不会发生运动损伤。只要我们关节的肌肉力量不足，在发生突然运动时，就都有可能发生运动损伤。所以，如果要避免运动损伤，那就要通过运动来加强关节周围的肌肉力量，从而对关节起到保护的作用。

有人问，要通过运动来加强肌肉力量避免运动损伤，而运动又有运动损伤的风险，到底如何是好？

来源：健康中国

关注健康 GUANZHOU JIANKANG

长子县疾控中心主办

既要珍“膝”，也要介“踝”，怎样才算科学？（一）

然进行一个扭转同时又有膝关节的外翻动作，那么很可能损伤交叉韧带。很多著名的足球运动员，比如罗纳尔多、欧文、伊布等都曾出现过交叉韧带损伤的情况，严重影响了技术水平的发挥，竞技状态明显下降，甚至退出足球场。

再说半月板，膝盖运动等（非周期运动）中，半月板损伤的发病率明显高于跑步和骑自行车等（周期性运动）。跑步和骑自行车都是朝着一个方向跑，而球类等运动中，急转弯的动作比较多，由于突然的膝关节旋转和内外翻所产生的挤压是造成半月板断裂的主要原因。

足球运动跟曲棍球、手球都是膝关节损伤最高发的运动项目。比如内外侧副韧带和前交叉韧带的损伤。

踝关节的运动损伤类型

踝关节骨关节病早期由于在足球运动员当中发生率比较高，所以被称为“足球腿”，但现实当中篮球运动员膝关节骨关节病的发生率比足球运动员并不低，甚至还要高。因为篮球运动员体重大，而且篮球场不像足球场，有草甸缓冲，还有篮球运动中起跳落地的动作比足球运动要多。所以，踝关节扭伤的几率要明显高于足球运动员，踝关节的不稳定和反复扭伤导致了关节软骨的骨骼磨损及骨质增生，久而久之就形成了踝关节骨关节病。

踝关节扭伤主要的损伤病理有两种，一种是踝关节外侧副韧带损伤，另一种是距骨骨软骨损伤。骨软骨损伤初期可能发现不了，经过一段时间后，才逐渐发现这种病变，它的发生率跟踝关节韧带损伤相差不多。踝关节扭伤的临床表现主要为行走时踝关节不稳定和疼痛，但是骨软骨损伤更多的表现为走路时的疼痛

压实责任 强化意识

做好应急准备 担当林草防火者灭火者

层层压实森林防火责任，做好应急准备，严厉打击野外违章用火，强化防火宣传进村入户到人头，毫不松懈抓好森林草原防火工作，坚决守住不发生重特大火灾的底线。

预防火灾，人人都是参与者。
发生火灾，人人都可能是受害者。

强化防火减灾意识，遵守各项防火规定，杜绝一切野外用火，担当林草防火者、灭火者。

严加防范 严守规定

加强用火管理 牢记“六不烧”

加强对野外火源、生产生活用火及重点人群的管理，对在野外生产作业人员必需的生活用火，严格执行有关规定，严格管控。对自然光源要注意天气预报，在易发生雷暴的季节和雷区，增加巡护密度，防止雷电火灾成灾；对其他如狩猎、射击、爆破、高压线脱落和意外火源严加防范。

- ① 未经批准不烧
- ② 未开设好防火线不烧
- ③ 未组织好足够人力看守不烧
- ④ 未准备好打（灭）火工具不烧
- ⑤ 没有用火负责人或者安全监督人在场不烧
- ⑥ 森林火灾等级三级以上天气不烧

林草防火 人人有责

保持防火警惕 谨记“十不要”

一点星火，可毁万亩林海。每个公民都应自觉遵守消防法规，自觉保持防火警惕，自觉爱惜一草一木，坚决杜绝和避免个人活动中的一切火灾隐患。

- ① 不要携带火种进山
- ② 不要在林区吸烟、打火把照明
- ③ 不要在山上野炊、烧烤食物
- ④ 不要在林区内上香、烧纸、燃放烟花爆竹
- ⑤ 不要炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧等
- ⑥ 不要让特殊人群和未成年人在林区内玩火
- ⑦ 不要在野外烧火取暖
- ⑧ 不要乘车时向外扔烟头
- ⑨ 不要在林区内狩猎、放牧驱兽
- ⑩ 不要让老人、幼、弱、病、残者参加扑火抢险

依法防火 肇事必究

严禁一切野外用火 肇事一律依法严惩

严禁一切野外用火，严厉打击各类非法用火行为，对肇事者一律依法严惩。

对违法犯罪，引发火灾火灾、造成林地损失等严重后果的人员，公安机关将依法严查、严厉惩处。

引发森林火灾，不管是有意还是无意，都将被追责并承担法律责任，受到行政、治安或者刑事处罚。
强化防火减灾意识，杜绝麻痹思想和侥幸心理。启动联防联控机制，落实封山禁火措施，加大巡查巡护力度，全天候、全覆盖消除火灾险情区死角。