



# 膝关节痛？临睡前不妨做做这个动作

通讯员 童洁梅

很多人饱受膝关节疼痛折磨甚至影响到日常生活。云山骨伤科门诊部吕医生认为,关节嘎巴嘎巴响,腿疼,上下楼梯腿疼、膝盖疼,有骨刺,O型腿,膝关节冷、软弱无力等,这都是常见的膝关节问题。

为什么会有这些问题呢?吕医生说,首先,年龄问题。膝盖就像榫卯结构一样,榫卯用久了会不合套。用了十几年的膝关节出问题也是正常的。他指出,膝关节这地方血管很少,它受损一般都是磨损、干涩导致的,不会淤血。所以内服药物很难解决问题。膝关节出问题,不管是什么问题,都要给有效的刺激,才能康复。

很多人在检查中都会被告知自己有骨刺,听了医生这个结论大家就

提心吊胆。其实没必要,腿上长骨刺,就像脸上长皱纹一样,不是什么大事,千万不要放在心上。

云山骨伤科教给您一个方法:每天2~3分钟,坚持做下面这个动作,就是给膝关节注入润滑液,膝盖问题就能得到有效预防。

动作要领:足与肩同宽,缓缓下蹲,不要过深,坚持两分钟。这个动作蹲深了就变成蹲马步,这是运动员做的,中老年人不需要这样做。临睡觉之前做效果最好,每次做3~5分钟,时间长了慢慢可以增加。

1、注意到,坚持一分钟的时候开始变酸;2、坚持两分钟的时候膝关节胀得忍受不住;3、坚持3~5分钟的时候,就开始发抖,但是膝关节开始变热。

变酸 变胀 变热,这个过程就

是给你的膝关节开始注入膝关节液的全过程。这膝关节液体就是缓解关节疼痛的润滑液。

每天这样做的时候,就是给关节注入关节液体。

上楼梯疼、下楼梯疼、上下楼梯没劲、髌骨老化、膝关节炎症、髌骨软化、积水、长骨刺、咔咔作响这种现象都会得到改善。

这样做有两个好处:1、润滑关节:关节液体进到关节腔可以润滑关节,走路就不痛了,上下楼梯就顺了。2、修复关节:膝关节这地方血管很少,它的疼痛一般都是受损了、积水了,不会瘀血。



## 我市一水厂通过A级量化分级管理评审

通讯员 徐同

近日,省卫生监督所委托金华市卫生监督所饮用水量化评审专家组对我市A级饮用水供水单位之一的钱江水务有限公司桥下水厂进行现场复评。

本次复评工作采用听取工作情况汇报和现场检查的方式进行。评审专家组认真听取供水单位工作汇报,仔细审查该厂的卫生管理制度、应急预案和环境卫生管理工作台账等资料,并实地察看水厂制供水工艺流程、在线监测系统、水处理设施设备运行维护等功能辅助间设置与运行情况。

专家们认为水厂厂区环境整洁、现场管理到位、各项台账及原始记录完整,对水厂开展卫生监督量化分级管理A级单位的各项工作给予肯定。

接下来,市卫生监督所会继续督促我市集中式供水单位不断提升自身科技水平,提高供水保障能力,确保辖区居民喝上卫生水、放心水。



## 如何与躁狂患者沟通

通讯员 徐飞

近期,市三院收治的躁狂患者多了起来。他们一个个都非常兴奋,有的时不时敲一下玻璃,有的时不时踢门,有的还时不时和其他病友吵两句。有些患者躺在床上自言自语,患者以为在说自己的坏话,而与之争吵。其中最吵的是小花和小华(均为化名)。

小花,别踢门好吗?护士劝道。小花不屑地说:我就踢,这就一破门,有什么了不起的。我交了很多住院费给你们,我想干嘛就干嘛,那个护士,我衣服脏了,把我衣服拿去清洗。小华在一旁听了说:交过住院费这么了不起啊,还叫护士洗衣服。

小花说:有种你再讲一遍,我打死你。小华辩解道:我和自己说话说得不得啊,哪只耳朵发病了,听到我说你的坏话,有本事来啊,打就打,谁怕谁啊。

这两位活宝虽然嘴上谁也不让谁,但还好不会真打。对于她们蛮横无理的要求,市三院医生会试着予以心理疏导,在耐心劝说无效的情况下,才以吼叫的形式威慑一下她们,企图让她们服从管理。但是,这样的效果也不尽理想,患者有时会安静一下,有时会更加狂躁。

为何最近躁狂的病人多,而且一个个都软硬不吃?对此,市三院精神科护士长介绍,躁狂症患者属于情感性精神病,主要表现为兴奋、情感高涨、主动言语增多等。跟患者相处的话,首先要针对临床表现来安抚其躁动的心。患者话多的时候不要觉得厌烦,要学会倾听,给予专业的心理疏导,帮助改变其患者错误的观念和认识。她们在气头上时,不要对着干,争论是没什么结果的。等患者平和愉快的时候,再谈有争议的事

情,批评之前先表扬,说话一分为二,别太生硬。

另外,提醒患者要注意控制自己的脾气。与之交谈时,态度和蔼、亲切、耐心,尽量顺其意,不要刺激患者,多用商量的语气,避免使用命令的口气,更不能讽刺或嘲笑。可以让患者听一些节奏舒缓的小夜曲或轻音乐,以免引起兴奋。也可以根据患者的爱好,引导做一些文娱活动如:绘画、唱歌。当然,对待躁狂患者,我们应做好自身防范工作,避免激惹患者,以免引起冲动,出现伤人行为。



## 《浙江省农产品质量安全规定》摘登

### 监管主体

农业、林业、渔业行政主管部门(以下统称农业行政主管部门)以及食品药品监督管理部门负责农产品进入批发、零售市场或者生产加工企业前的质量安全监督管理工作。有关部门在履行农产品质量安全监督管理职责过程中,对具体事项的监督管理职责有争议的,由县级以上人民政府确定监督管理部门。

乡(镇)人民政府、街道办事处

当加强本辖区农产品质量安全监管工作,明确工作人员,组织开展农产品质量安全宣传教育、指导、检查等工作,配合有关部门做好农产品质量安全监督管理工作,发现违规行为及时制止并向有关部门报告。

村民委员会应当协助政府及有关部门做好农产品质量安全监督管理工作,对农产品生产经营者进行农产品质量安全法律法规宣传教育。鼓励将保障农产品质量安全的具体措施和要求纳入村规民约。

农产品质量安全关系你我他  
齐心协力共创省级农产品质量安全放心县

**老中医柳忠 谈食疗**

**锁阳炒韭菜**

主料:锁阳25克,韭菜500克,酱油、盐、姜、味精、葱、植物油各适量。

制法:先将锁阳用水泡透切片煮熟,韭菜切段,姜切片葱切段,再将炒锅置武火上烧熟,下入植物油,烧至六成熟时下入葱、姜爆香,随后下入锁阳、韭菜、盐、酱油、味精炒熟即成。

阳痿、反胃、吐血、衄血、尿血、泄泻、痔疮、脱肛、跌打损伤以及糖尿病之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

## 施工招标

永康市龙山镇桥下一村篮球场工程公开招标,造价约34万元。欢迎具备市政公用工程施工总承包叁级及以上资质等级的施工单位携介绍信、营业执照、资质证书、安全生产许可证、项目经理资格证书于5月7日至5月8日16:00前来国际会

展中心6楼6612室报名。 详询:86515520 712541 永康市龙山镇桥下一村股份经济合作社 2018年5月3日

## 施工招标

龙山镇桥下一村老年食堂提升改造工程公开招标,造价约14万元。欢迎具备建筑装饰装修工程专业承包贰级及以上资质等级的施工单位携介绍信、营业执照、资质证书、安全生产许可证、项目经理资格证书于5月7日至5月8日16:00前来国际会展中心6楼6612室报名。 详询:86515520 712541 永康市龙山镇桥下一村股份经济合作社 2018年5月3日

## 施工招标

永康市龙山镇桥下区域职工健身中心工程公开招标,造价约19万元。欢迎具备建筑工程施工总承包叁级及以上资质等级的施工单位携介绍信、营业执照、资质证书、安全生产许可证、项目经理资格证书于5月7日至5月8日16:00前来国际会展中心6楼6612室报名。 详询:86515520 712541 永康市龙山镇桥下一村股份经济合作社 2018年5月3日

## 停电预告

序号	停电日期	停电时间	停电线路	停电范围	停电原因
1	5月10日	9:00-17:30 (雨天顺延)	郭山K917线13#杆应南溪1#配变	应南溪1#变。	线路改造
2	5月11日	9:00-17:30 (雨天顺延)	郭山K917线13#杆应南溪2#配变	应南溪2#变。	线路改造

停电详情可关注微信公众号 国网浙江省电力公司 查询,咨询电话:87202999。  
国网浙江永康市供电公司  
2018年5月2日