



声远楼 · 伴您过周末

今日运河
读者互动方式



齐鲁晚报《今日运河》
编辑部地址
济宁市洸河路11号

邮编
272000

新闻热线:(0537)
2110110

报纸发行:(0537)
2366529

报纸广告:(0537)
2366539、2366549



今日运河
官方微信互动平台

冬季爬上爬下护好骨关节



栏目主持人:李楠 邮箱:qwb001@163.com

冬至已过,各大医院骨关节患者也逐渐增多,今年50多岁的张阿姨也为膝盖疼痛而苦恼不已,因长期活动不当,迟迟没有得到正确治疗,不得不进行膝关节置换手术。

“一直以为这是骨质疏松造成的关节痛,骨头汤、钙片没少吃,可老毛病一直断不了。”张阿

姨说,不能干活不说,现在正常的走路也出现了困难。在孩子的催促下,她才到济宁市第二人民医院骨科做了一次详细检查,医生诊断为骨关节炎。

济宁市第二人民医院副院长、骨关节科主任刘树民介绍,不少患者,尤其是女性和中老年患者,都会把关节疼痛当成缺钙、骨质疏松或者衰老的表现,希望通过自行补钙予以解决问题,结果延误治疗时机,最后只能进行手术置换关节。虽然关节疼痛是关节炎最明显的症状,发

炎的关节都会出现明显的疼痛,而且会持续,但是与关节炎疼痛不同的是,骨质疏松的疼痛不会局限于一个部位,而是全身,上肢、下肢、躯干都会有。

“有膝关节疾病的患者不宜进行爬楼梯、打太极拳等对抗性运动。上下坡的过程中,膝盖所承受的压力是自身体重的3-5倍。”刘树民说,这些运动项目包含大量屈膝动作,而在屈膝状态下,大小腿关节卡的很紧,反复的磨擦会加速关节软骨的磨损。

本期嘉宾:

济宁市第二人民医院
骨关节科主任 刘树民

膝盖且用且珍惜 改掉五点坏习惯

1、从不控制体重 退化性关节炎常见于50岁以上的人,特别是身材肥胖、骨质疏松、关节

受过伤的人更为明显。建议除维持正常体重外,也要多训练大腿四头肌。

2、常做蹲跪动作 尽量不要蹲着做家务,年纪大或膝盖不舒服的人,运动时不要勉强蹲得太低。建议:平时可从事瑜伽、骑自行车等运动,多训练大腿前侧肌群,增加膝关节的稳定性,减缓关节磨损。

3、经常搬重物爬楼梯 爬楼梯虽有助增强心肺功能、消耗热量,却属于负重运动。若一定

要搬重物,最好爬半层楼就休息一次,且要分次提重物,以每次5公斤为上限。

4、一双鞋穿到底 平时穿着的鞋要因地制宜。健走时穿运动鞋或慢跑鞋,鞋底不能太软;爬山时,选择抓地力强、厚底鞋,减少膝盖承受撞击与压力。

5、老让关节受寒 天气转凉,骨关节的活动度跟夏季比起来显得稍微紧绷。一定要做好夜间保暖,盖被子、穿长裤或使用护膝。

T 天气

本周末不算冷
最低温度-1℃

本报济宁12月25日讯(记者 庄子帆) 马上就要迎来周末休息的时间了,这周末将有一个好的天气伴随市民度过。记者了解到,本周末是一个温暖的天气,最低气温-1℃左右。

冬至以来,市民对天气的第一印象就是“冷”。不过这个冷空气影响并不明显,气温将有所回升。济宁市气象台副台长李永果介绍,周末气温有一个回暖的趋势,晴间多云,最低气温-1℃左右,最高气温9℃左右。

W 文化

周五来博物馆
看书法篆刻展

本报济宁12月25日讯(记者 汪洸) 25日,记者从济宁市书法家协会获悉,由济宁市书法家协会主办的首届孔子书法篆刻展,定于12月26日(本周五)上午10时在济宁市博物馆开展。

届时,参选本届孔子书法篆刻奖的数百幅书法、篆刻作品齐聚一堂,为全市书法爱好者们提供一场精彩的文化盛宴。

在“健康早班车”里,您将读到最权威、科学的健康资讯。针对百姓关注的健康、养生热点问题,每期都会有挑选一个新话题,邀请各领域权威专家深入剖析,为您传递最朴素的健康道理。如您有相关问题和建议,可通过邮箱留言进行互动,qjwb001@163.com。

渤海银行股份有限公司 济宁分行(筹) 诚邀金融精英 创建领先银行

渤海银行是1996年以来国务院批准设立的第一家全国性股份制商业银行,是第一家在发起设立阶段就引入境外战略投资者的中资商业银行,由极具竞争力的中外企业——天津泰达投资控股有限公司、渣打银行(香港)有限公司、中国远洋运输(集团)总公司、上海宝钢集团公司、国家开发投资公司、天津信托投资有限责任公司和天津商汇投资(控股)有限公司共同发起设立。2006年2月16日,渤海银行在天津正式开业。开业以来,渤海银行充分发挥后发优势、地缘优势和国际化优势,树立“先行先试先发展,创业创新创未来”的发展理念,秉承“诚信、远见、开放、创新、关爱”的核心价值观,以建成最值得社会信赖、最受客户欢迎、最具特色的现代化股份制商业银行为目标,以综合性全能银行方式开展综合经营,努力成为中国银行业具有明显经营特色和投资价值的领先银行。

渤海银行济南分行于2008年10月27日正式对外营业。自开业以来,济南分行坚持合规经营,严格防控风险,各项业务增长迅速,无案件和重大差错发生,实现了业务增长速度和质量、效益的同步提升,于此同时,该行坚持以人为本,积极倡导“快乐工作”的理念,致力于为员工提供最佳发展机会和广阔成长空间,实现“与客户、与员工共成长”的和谐发展。

渤海银行济宁分行已获批筹建,渤海银行济宁分行隶属渤海银行济南分行管辖,现面向社会公开招聘经验丰富、业务熟练、志同道合的人才加盟。

招聘职位如下所列,具体职位描述、岗位职责及任职条件,请登陆渤海银行网站或电话查询。有意应聘者请将您的个人简历(含联系电话)于见报之日起至2015年1月10日止,发送至本次招聘专用邮箱jnzp@cbhb.com.cn,并在邮件主题上注明应聘部门及职位名称。

一旦录用,我行将为您提供全面的培训计划和施展才华的舞台。让我们把握机遇,共同创造精彩未来!渤海银行济宁分行期待着您的加盟!

招聘岗位:

1 批发银行

公司业务管理部总经理
公司业务部总经理
中小企业部总经理
公司业务客户经理
公司业务客户经理助理

3 风险管理

风险管理部总经理
尽责审查经理
尽责审查主任
放款管理主任
审查发放主任
押品与档案管理主任
内部稽核经理/主任

5 综合管理部(保卫部)

综合管理部(保卫部)总经理
行政(保卫)主任
行政综合文员
人力资源主任
科技分析员
财务管理主任
出纳管理文员

2 零售银行

零售银行部总经理
财富营销管理经理
个贷营销管理经理
理财经理
零售银行客户经理
零售银行客户经理助理

4 业务营运部

业务营运部总经理
内控合规经理/主任
账务处理经理/主任
授信执行经理/主任
账户营运经理/主任
贸易结算经理/主任

6 分行营业部

分行营业部总经理
营运经理
主办柜员
综合柜员
销售综合
理财经理

