市中心医院专家支招——

前交叉韧带损伤如何防治

本报记者　李嘉

25岁的王先生是一名篮球运动爱好者，近日，在一场篮球比赛中，他的右膝关节受伤，被送往市中心医院救治，经磁共振检查提示：前交叉韧带断裂，合并有部分半月板撕裂。

市中心医院关节与运动医学科主任医师吴剑仔细阅读王先生的磁共振报告，询问病史，进行体格检查后，确诊王先生为右膝前交叉韧带断裂，建议进行手术治疗。

排除手术禁忌证后，吴剑主任医师团队对王先生成功实施了关节镜微创手术治疗，术后王先生恢复良好。

那什么是前交叉韧带，其功能有哪些？前交叉韧带损伤如何诊疗和预防？吴剑为大家支招。

膝关节——人体承重的大关节

“膝关节是人体最复杂、承受压力最重的大关节，也是最易损伤的关节之一。”吴剑介绍，前交叉韧带是维持膝关节稳定的重要结构，也是竞技、休闲运动及其他原因造成膝关节损伤时最容易受损的结构。

前交叉韧带的功能主要包括：屈膝时防止胫骨前移，伸膝时阻止膝关节过伸；控制膝关节旋转；不同屈膝角度时控制膝关节内外翻；参与伸膝时最后的锁扣运动；具有本体感受功能；是重要的静力与动力性稳定结构，与其他韧带共同保持胫骨关节的正常运动。

吴剑表示，导致膝关节前交叉韧带损伤最多的运动是篮球和足球，此外在从事柔道、摔跤和田径的专业运动员中，前交叉韧带损伤也比较常见。

前交叉韧带损伤的症状

吴剑介绍，膝关节前交叉韧带损伤的典型表现有突发、疼痛剧烈、可闻及弹响。当发生前交叉韧带损伤时，很多人听到膝关节发出“咔”的一声或感觉膝盖开裂。

此外，发生前交叉韧带损伤时，关节可能会肿胀，感觉失去稳定性，而且会因为疼痛而难以支撑身体。

膝关节异常声响：患者通常可以听到膝关节内“啪”的一声，这是韧带断裂所发出的异常响声。

疼痛：膝关节的剧烈疼痛，导致患者膝关节活动明显受限。

急性肿胀：膝关节迅速肿胀，关节内出血。

膝关节不稳定：前交叉韧带损伤使膝关节失去稳定性，出现行走不稳、关节晃动等表现，且可在肿胀、疼痛消退后持续存在。

陈旧性损伤患者可出现股四头肌萎缩，打软腿或错动感，运动能力下降。

前交叉韧带损伤如何诊治

吴剑介绍，磁共振是诊断前交叉韧带损伤的首选影像学检查方法，它可以显示前交叉韧带是否完全或部分断裂，以及是否伴随其他结构的损伤。“磁共振还可以帮助医生评估损伤的严重程度，包括前交叉韧带的撕裂和半月板及周围软组织的损伤。”

手术和保守治疗都是前交叉韧带损伤后可接受的治疗选择，建议根据伴随损伤、危险因素、活动水平以及患者的期望和目标等作出决定。

保守治疗：适用于前交叉韧带不完全断裂；单纯前交叉韧带断裂的老年患者；单纯前交叉韧带断裂急性期无不稳、运动要求低的年轻患者，仅参加直线平面运动（走路、跑步、骑行等），无后倾角增大等危险因素。

手术治疗：若合并半月板及其他韧带损伤，胫骨平台后倾角偏大，患者运动要求高，欲继续进行跳跃、旋转类运动，建议行ACL早期重建手术，同时处理合并损伤。

前交叉韧带断裂后无法通过缝合的方式来恢复原有的强度，所以绝大多数情况下，需要通过移植一根肌腱来重建替代它。

如何预防前交叉韧带损伤

做好充分热身。一般来说，10到15分钟的热身活动，如压腿、扩胸、慢跑等，就可以使跳跃、转体、加速、急停等动作更流畅自如。

选择合适场地。应尽量选择运动场地平坦、没有杂物的场地，防止撞击、绊倒或摔倒擦伤。

掌握防范技术。为防范对方造成自己损伤的可能，可以使用各种保护装置，比如护膝等。

减重增肌增强耐力。体重控制在合适范围，过重的体重会增加膝关节负担，在这种情况下，一旦扭伤，其损伤程度会更加严重。

各种增强肌肉力量的练习必须坚持。好的肌肉力量在运动过程中可以很好的维持关节运动稳定性，减少急性损伤几率。通过长跑、快速跑等训练可以增强耐力，从而减少因疲劳运动导致损伤的可能。

吴剑提醒各位运动爱好者，准确的诊断和病情评估非常重要，以免延误病情，错过治疗时机，影响生活和运动质量。

如果扭伤膝盖出现膝盖疼痛肿胀、膝关节不稳定，千万别忽略了前交叉韧带断裂的可能性，如有骨关节相关方面的医疗需求，可前往市中心医院关节外科与运动医学科门诊或住院部咨询。

冬季护肤，防晒保湿是关键

本报记者　李嘉

冬季空气干冷、多风，脱皮、泛红、干痒……不少人的皮肤也随之闹起“情绪”。皮肤性病科的专家给大家介绍几个冬季护肤的小窍门。

冬天也别忘记防晒

冬季，防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射，室内照明物也会产生日晒效应，因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

规避防晒。上午10点至下午2点，减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者有遮阳效果的地方活动。

遮挡防晒。可打遮阳伞、戴帽子太阳镜（深色为宜，但不宜影响视觉）、穿防晒服、戴防晒口罩面罩等，尽量选择有防晒指数的衣物。

防晒护肤品。防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂，需出门前15分钟提前涂抹。在室内，防晒性能至少为SPF15、PA+，室外活动或旅行至少为SPF20、PA++。食指头大小量（5g或5ml左右）足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外，紫外线也会导致毛发干枯粗糙，失去弹性和光泽，头发上也可喷防晒产品。

清洁别太狠 保湿是王道

天气转为干冷，大家会明显感到皮肤、黏膜干燥不适，甚至出现干痒。此时，夏季使用的祛油能力较强的洁面产品就该停止使用了，要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后，面部可形成一层锁水膜，在清洁的同时实现保湿。尽量不选用可以揉出丰富泡沫、洗完脸油腻感瞬间消失的洁面产品。

除了选择保湿性能强的洁面产品外，润肤剂的选择也十分重要。冬季建议换为保湿效果较好的霜剂，可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品，成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外，夏季过后皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况，可以选用美白祛斑类的产品，如含有维生素C、维生素E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

跳过护肤的坑

保湿面膜敷的时间越久越好吗？为了保湿，有人会敷一夜面膜，这是错误的。建议按照产品说明书，敷15至20分钟，去角质产品建议敷10至15分钟。时间过长，肌肤吸收不了，面膜干燥后会吸收肌肤的水分，导致皮肤变干。

外出时，面部干燥紧绷，可以使用保湿喷雾，但面部的水珠应在30秒内及时擦干，并涂抹保湿剂。时间过长，肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发，导致皮肤更加干燥。

咸安区疾控中心

共筑防艾健康防线

本报讯　记者**王恬**、通讯员**杨珍珍**报道：近日，咸安区疾控中心走进湖北职业健康学院，开展了以“携手共治，终结艾滋，共享健康”为主题的“世界艾滋病日”主题宣传活动。

在专题讲座上，专家通过生动的案例分析、直观的数据展示，深入浅出地科普了艾滋病在青少年群体中的流行现状、潜在风险以及传播途径、疾病发展过程和有效的预防措施，引导同学们树立正确的恋爱观念，共同携手打造平安健康校园。

此外，咸安区疾控中心在校园内设置了多个宣传展板及咨询台。展板内容丰富多样，以图文并茂的形式详细介绍了艾滋病的致病原理、传播途径、临床表现以及预防措施等关键知识。咨询台前，工作人员耐心解答师生们提出的关于艾滋病检测、治疗以及日常生活中如何避免感染等诸多问题。活动还免费提供艾滋病病毒抗体检测服务。

据了解，此次活动共发放宣传资料300余份，接受师生咨询300余人次。不少师生表示，今后会更加注重自身的健康防护，积极向身边的人传播艾滋病防治知识，让更多的人参与到防艾行动中来。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

市中心医院

举办糖尿病诊间课堂

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**李佳丽**报道：为了帮助孕妈妈对妊娠期糖尿病进行正确护理，减少妊娠并发症，日前，市中心医院内分泌科联合糖尿病专科护理小组，在医院门诊二楼妇产科候诊大厅开展“糖尿病诊间课堂”第12讲“妊娠期糖尿病的护理”课程。

产科护士长刘菊芳以“什么是妊娠期糖尿病”切入主题，围绕糖耐量筛查、孕期营养管理、血糖监测、药物治疗，深入浅出地讲解了妊娠期糖尿病相关护理，帮助孕妈妈有效地控制血糖水平。

近年来，随着人们生活水平的提高，妊娠期糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。根据最新的妊娠期糖尿病诊断标准，我国妊娠期糖尿病发病率为15%至20%，是妊娠期发病率最高、最常见的高危妊娠疾病。

通过本次讲座，孕妈妈们受益匪浅，基本掌握了孕期怎样控制好血糖的相关知识及注意事项，对生育健康聪明的宝宝树立了信心。

生活顾问

如何通过锻炼降血压？

本报讯　记者**李嘉**报道：高血压是人体健康的威胁之一，有研究发现，在日常生活中增加少量运动，如爬楼梯、骑自行车等，能降低血压。而且，每天只需额外锻炼5分钟，血压就会有所改善。

这项研究显示，除了药物治疗外，可能还有相对容易的方法来缓解这个问题。科学家将志愿者的日常活动分为6种：睡觉、久坐、慢走（步频低于每分钟100步）、快走（步频超过每分钟100步）、站立，以及更剧烈的运动（如跑步、骑自行车或爬楼梯）。

结果显示，如果用5分钟运动代替那些不那么活跃的行为，收缩压会降低0.68毫米汞柱，舒张压则能降低0.54毫米汞柱。从整个人群的角度看，收缩压降低2毫米汞柱、舒张压降低1毫米汞柱，就相当于心血管疾病风险降低约10%。

白头发拔了还会长吗？

本报讯　记者**李嘉**报道：很多人听说过白头发“拔一根长十根”的说法，但这个说法并无科学依据。

每根头发都有其相应的毛囊，每个毛囊中的黑色素会作用于这个毛囊产生的头发；即使把这根变白的头发拔掉，退化的毛囊仍缺少黑色素，再长出来可能还是白发，且数量不会增多。

有人认为，通过拔白头发，能让头皮和毛囊得到“锻炼”，从而让新长出来的头发重新变黑。这种说法也站不住脚，因为拔白头发的行为并不能够引起局部的毛囊黑色素细胞的功能恢复，使其重新合成黑色素，反而会因频繁伤害毛囊，而让局部出现斑秃，甚至引起更大面积的脱发现象。

实际上偶尔拔白头发问题不大，但如果频次过高，每次拔的量又比较大时，头部的毛囊和头皮都会受伤害。

拔白头发会对局部毛囊造成损伤，而毛囊一旦受损，外界细菌或真菌可能会趁虚而入进入毛囊，引起感染性毛囊炎，这种炎症有时还会扩散并加重。另外，频繁拔白头发还可能对头皮造成损伤，引起头部皮肤松弛。

滑雪运动如何防损伤？

本报讯　记者**李嘉**报道：冬天，越来越多的群众参与到冰雪运动中。对此，专家提示，需科学运动，谨防运动损伤。

在进行冰雪运动所导致的运动损伤中，扭挫伤、擦伤和骨折最常见。摔倒时手撑地可能会导致手腕、肘关节、肩关节等损伤；下肢在滑雪过程中受力较大，一旦发生意外，踝关节、膝关节易受损伤；如果与人相撞，或意外摔伤，严重的可能会导致脑外伤、胸外伤或脊柱损伤等。

发生运动损伤后，可通过疼痛程度简单衡量受伤情况。一般的擦伤或扭伤，感受到的疼痛不会很剧烈，通常不需特别处理，减少活动即可，也可使用一些消肿止痛的药物。

若疼痛感较强，则可能涉及韧带损伤，建议前往医院进行相应检查后再进行处理。如果受伤后产生剧烈疼痛，出现骨擦音等，很有可能是骨折。

如果骨折较为严重，建议第一时间对受伤部位进行固定。若无专业人员在旁，可就地取材，如用树枝、衣物等物品进行固定，并尽快拨打急救电话。

切忌在无固定等保护措施情况下对伤者进行搬运，防止骨折处在搬运过程中因晃动产生剧烈疼痛，导致出血加重等二次损伤。

医生建议，滑雪前应由专业人员指导，将护具穿戴到位，并进行充分的热身运动。滑雪过程中，注意控制速度、观察四周，量力而行。如果感觉快要摔倒，则应降低重心，顺势倒下，不要直接用手支撑地面，同时避免头部朝下，以减少摔倒可能产生的伤害。

税惠助力崇阳县特色养殖业蓬勃发展

本报讯　通讯员**雷宏伟**、**刘智利**报道：近年来，崇阳县铜钟乡聚焦畜牧业增效与农牧民增收，不断推进畜牧业现代化，力促畜牧养殖业成为农牧民增收致富的新动力。为支持这一发展，崇阳县税务局积极发挥税收职能，精准落实税费优惠政策，优化服务，持续助力“惠农”事业。

近日，在铜钟乡马桥村绿森养殖合作社的牧草基地，负责人汪国辉正忙碌地收割牧草，准备喂养牛群。汪国辉曾从事餐饮行业，了解到养牛的市场潜力后，在2020年毅然决定转行。父亲管理牛场，儿子外出学习技术，两人共同努力，成功养殖了从内蒙古引进的利木赞牛和西门塔尔牛，均深受市场欢迎。

然而，合作社初创时，涉税事务让汪国辉父子倍感焦虑。幸运的是，崇阳县税务局税务干部及时介入，宣传税收优惠政策，提供申报、开票等辅导，帮助他们解决了诸多难题。去年，合作社享受了1万多元的税费减免，这让他们对养殖业的发展充满了信心。

为助力养殖业发展，崇阳县税务局成立了税收服务小分队，深入养殖合作社，了解经营状况，确保税费优惠政策落实到位。这种面对面的交流，不仅让合作社及时享受政策红利，也增强了其发展信心。

绿森养殖合作社采用“合作社+农户”的经营模式，不仅让汪国辉父子收入颇丰，也带动附近村民增收。目前，全村共有13户养殖户，主要养殖牛、羊、鸡，为186人提供了就业机会。

乡村振兴，产业先行；产业兴旺，税惠护航。崇阳县税务局相关负责人表示，将持续向企业精准推送税费优惠政策，在助企纾困的同时，算好政策“红利账”“明细账”，充分释放政策红利效应，让养殖企业带动村社群众扩大养殖规模，助力牧民群众增收，在乡村振兴中展现税务担当。

竞价公告

受委托，兹定于2024年12月20日(星期五)上午10:00时在武汉光谷联交所综合交易平台对下列标的采取网络竞价方式公开转让，现将有关事项公告如下：

一、网络竞价招租标的：

标的：咸宁市咸宁大道北侧（永安阁景区茶博馆）十年租赁权，出租土地面积：37000.33㎡（包含园区内空地及入口处广场），出租房产总面积：6419.65㎡（包含永安阁景区茶博馆主楼、东园、西园亭台连廊及入口处物业管理用房），起拍价：100万元/年，竞买保证金：50万元。

注：竞价成交价即为第一年度租金，第二年度租金至第四年度租金，每年递增3%；第五年度租金至第七年度租金，每年递增5%；第八年度租金至第十年度租金，每年递增8%。

二、标的展示时间、地点：

2024年12月6日至2024年12月19日（正常上班时间），标的物在其所在地公开展示，有意竞买者可自行查看标的物现状。

三、竞买报名条件及报名时间：

中华人民共和国境内外的法人、具有完全民事行为能力的自然人和其他组织均可申请竞买。意向承租方报名登记时须交纳相应保证金到武汉光谷联合产权交易所指定账户（以挂牌截止日2024年12月19日17:00前到达武汉光谷联合产权交易所指定账户为准，并应在上述约定时间内进入“e产权”——个人中心——支付订单，完成对保证金的确认付款操作；不接受担保或第三方代为支付。并持有效身份证明、竞买保证金交款凭证等到武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易有限公司办理竞买报名手续，获取《竞价文件》。自然人、法人和非法人组织报名前，须在“e产权”——注册——实名认证。（详见https://otc.ovupre.com/info.html#/infoList?id=26用户指引）

四、网络竞价时间及地点：

网络竞价时间：2024年12月20上午10:00时

网络竞价登录平台：https://otc.ovupre.com/jydt.html#/jydtList

五、特别注意事项：

1、此次招租标的租赁年限为10年，以首年租金单价作为起拍价，以10年租金总金额为总成交金额。

2、该标的使用用途：商铺招商及运营。租赁用途需符合相关管理部门的规定。

3、成交后，租赁面积存在差异不影响最终成交价。

4、该标的已装修，设施设备齐全，若后期承租方需重新装修，所有设施设备由承租方自行添置。租赁合同签订后，在租赁资产正式开业前，承租方为运营该资产所投入资金不低于300万元（该投入金额需提供相应证明材料供出租方备案）。

5、如在公告信息发布期满后只有一个符合受让条件的意向承租方，则采取协议方式成交，如公告期内有两个或以上符合条件的意向承租方，则采取网络竞价方式确定承租方，如在公告信息发布期满后没有征集到符合受让条件的意向承租方，则此次招租活动终结。

6、其他注意事项详见《竞价文件》。

六、联系方式：

武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易有限公司

地址：咸宁市民之家四楼C区405室　0715－8126201 陈女士

湖北泉盛拍卖有限公司：0715－8278999　18871500917 朱先生

武汉光谷联合产权交易所咸宁产权交易有限公司
湖北泉盛拍卖有限公司
2024年12月6日

湖北省恒利汽车配件有限公司汽车内饰件扩建项目环境影响评价第二次公示

湖北省恒利汽车配件有限公司汽车内饰件扩建项目委托环评单位开展环评工作，现已形成《湖北省恒利汽车配件有限公司汽车内饰件扩建项目环境影响报告书（征求意见稿）》，根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》的要求，现征求与该建设项目环境影响有关的意见。现将有关信息公开如下：

建设单位名称：湖北省恒利汽车配件有限公司

联系人：梁经理

地址：赤壁市经济开发区光谷产业园纵一路

联系电话：15872830263

邮箱：chibihongwei@sina.com

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

环境影响报告书征求意见稿全文链接：（链接：https://pan.baidu.com/s/1C2s3NqRn1MLwG0PGG3lXvg?pwd=9o28

提取码：9o28）查阅纸质报告书的方式和途径，请到以上地址联系查阅。

二、征求意见的公众范围

本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织，鼓励环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众意见表的网络连接

公众可按照下方链接格式填写意见表，请填写与本项目环境影响有关的建议和意见（注：根据《环境影响评价公众参与办法》规定，涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于项目环评公参内容，公众可以依法另行向其他有关主管部门反映）。

链　接：https://pan.baidu.com/s/1bYacpbZZ7FkAwf19KKbltQ?pwd=bj85

提取码：bj85

四、提交公众意见表的主要方式和途径

任何单位和个人可在公示发布之日起10个工作日内，通过信函、传真、电子邮件、电话联系方式，将与本项目环境影响有关的意见和建议反馈至我单位。在提交意见时，鼓励公众采用实名方式提交意见，并提交有效的联系方式及常住地址，以便根据需要反馈，您的个人信息未经允许不会对外公开（法律法规另有规定的除外）。

五、公众提出意见的起止时间

2024年12月4日－2024年12月18日。

湖北省恒利汽车配件有限公司（盖章）
2024年12月4日

中国船舶重工集团应急预警与救援装备股份有限公司新型应急装备先进制造能力建设项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定，现将征求意见稿公开，并征求公众意见，公开内容如下：

一、征求意见稿全文、公众意见表的网络链接：

http://www.chibi.gov.cn/bmlb/hbj/zwgk_5882/jsxmgl/202412/t20241204_3829887.shtml。

二、查阅纸质报告书的方式和途径：联系环评单位（联系人：何工，027－88871123；邮箱：1228873993@qq.com；地址：武汉市洪山区友谊大道508号万利广场B座2601室）或建设单位（联系人：吴工，027－87970234；邮箱：564863586@qq.com；地址：湖北省赤壁市中伙铺应急产业园）查阅纸质版。

三、征求意见的公众范围：受建设项目影响的公民、法人或者其他组织的代表。

四、公众提出意见的方式和途径：通过信函、传真、电子邮件等方式将公众意见表等提交给建设单位或评价单位。

五、公众提出意见的起止时间：自上网公示日起10个工作日。

终止拍卖公告

本公司于2024年12月5日在《咸宁日报》刊登“赤壁一中25处商铺及博园东郡1处商铺三年租赁经营权延期拍卖公告”，原定于2024年12月13日10:00时在赤壁市公共资源交易中心（赤壁市河北大道391号）二楼会议室对赤壁市蒲圻办事处赤壁一中初中部商住楼及书院街一中大门左右两栋共25处商铺及博园东郡1栋1处商铺共计26处商铺三年租赁经营权进行公开拍卖，现因故终止拍卖，再行拍卖另行公告！

特此公告。

湖北朗轩拍卖有限公司
2024年12月6日

遗失声明

冯虎遗失残疾人证，证号：42230119830404057043，特声明作废。

通山县大路乡寺下小学遗失事业单位法人证书正本，统一社会信用代码：12421224MB0P28911C，特声明作废。

崇阳县中医院骨伤科
电话：3066175　3066171　3066230
崇阳县天城镇程家巷36号
（咸）医广告【2023】第013号