

# 运动引起的膝关节疼痛高发

## 医生提醒：一定要等损伤恢复后才能运动，可选择游泳、骑自行车等关节负重较轻的运动

### 说说身边事

### 给您提个醒

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员刘春霞 应红燕）笔者日前从各大医院了解到，因运动引起的膝关节病人有增多趋势。其中，市李惠利医院每月膝关节伤门诊病人大概有千例，其中重度膝关节损伤需要手术的有45例；市第二医院骨科膝关节疾病上个月的门诊是700多人；市第九医院膝关节受伤今年前8个月接诊了4666人次，平均每月585人次。

#### 膝关节容易受伤

膝关节损伤是运动中最常见的损伤。镇海龙赛医院骨科主治医师蒋科杰介绍，根据一项统计，膝关节损伤占所有运动损伤的55%。蒋科杰说，膝关节容易受伤主要是由膝关节的骨结构决定的，不同于其他关节，膝关节主要靠肌腱在稳定，很容易造成韧带损伤。在体育运动中，前、后交叉韧带、内、外侧副韧带，内、外侧半月板等结构都是常

见的膝关节损伤部位。换句话说，日常生活中的行、走、跑、跳等活动都离不开它，它所承受的应力大，所以受损伤的机会也较多。而所有的剧烈运动容易造成膝关节损伤，最常见的是球类等对抗性的运动，更加容易受伤。

#### 关节疼痛年轻人也高发

大多数人觉得膝关节疼痛多在老年人身上发生，其实在很多年轻人也未能幸免。蒋科杰说，如果年轻人不注重保护膝关节，过度使用或者是受伤后不及时治疗的话，就会过早地出现创伤性关节炎，也就是常说的骨关节炎，严重的还会导致关节功能障碍。

“年轻人做完运动后觉得膝盖疼痛，多数是表明情况不妙。”蒋科杰说，“长时间疼痛、造成跛行以及膝盖周围的肿胀，这些都是膝盖受伤的警示，应马上到正规医院就医。”

膝关节受伤了要进行紧急处理，一定要等到损伤修复之后才能运动，否则会出现习惯性损伤，最终引起膝关节退化性关节炎，出现30岁的年纪拥有六七十岁关节的现象。蒋科杰建议，运动的时候要注意保护容易受到损伤的关节，如佩戴护膝等；尽量避免上下高层楼梯和长时间下蹲、跪坐、爬山等运动，尤其是关节肿胀时更要避免；为了达到锻炼目的，可选择游泳、骑自行车等关节负重较轻的运动。

# 又到老鼠咬管高峰季

## 专家建议换用燃气专用金属软管

本报讯（记者王岚 通讯员刘欣）秋风起，因老鼠咬破皮管发生燃气泄漏的事件又多了起来。宁波兴光燃气传来消息说，本月以来，我市已连续发生多起软管着火事故，经现场勘察，多与鼠害有关。

秋冬季是老鼠破坏燃气软管事故的高发季。宁波兴光燃气110抢修中心第三季度上门服务、抢修、检测发现，用户皮管泄漏达95户，在这95户中因皮管被老鼠咬破造成的泄漏有80户，也就是说皮管被老鼠咬破占皮管泄漏率的84%以上，危险因素相当惊人。遗憾的是，在这80户用户中，有6户发生了闪爆着火，特别是9月23日、24日、25日连续三天发生三次因皮管被老鼠咬

破引发的火灾事故，教训深刻。

如何保护输气软管？兴光燃气建议用户选用燃气专用不锈钢金属软管。目前，大部分宁波市民还是习惯使用橡胶软管，不光出于成本原因，还因为橡胶软管弯曲和拆装都比较方便。对此，业内人士介绍，其实不锈钢管也有较好的弯曲度，而且能够避免老化、磨损及小动物的啃咬等。其使用寿命也长，与燃气灶具同为8年以上。

据悉，橡胶软管会随着气温的下降变硬，使用超过两年的老化橡胶管更容易开裂和脱落。同时，秋冬季因门窗关闭比较严密，一旦燃气泄漏，容易造成聚集，发生爆燃。外出旅游的用户，更是要记得关闭户内燃气总阀门再出门。

# 莲桥社区郭衙巷 开启“封门”模式

本报讯（记者陈朝霞 海曙区记者站朱尹莹 通讯员王艳卉）“等这里全封起来，我们这些住户就不用每天提心吊胆了。”近日，作为海曙区江夏街道“三改一拆”工作的重头戏，地处闹市区的郭衙巷破墙开门专项整治工作正在进行中，让家住莲桥社区的居民王阿姨非常欣慰。

郭衙巷是条背街小巷，因靠近时代广场，部分商家嗅到商机，强行破墙开店，不仅给附近的群众造成交通困扰，更给楼上的居民埋下了巨大的安全隐患。据悉，整个破墙开门封闭工作可在月底前完工。



“封门”现场。（陈朝霞 摄）

# 明州医院将为200名 白内障患者开展免费手术

本报讯（记者蒋炜宁 通讯员姚璐璐）浙江大学明州医院白内障患者重见光明免费工程近日正式启动，将为鄞州区200名白内障患者开展免费手术，帮助他们重见光明。具有鄞州区户籍、享受城镇居民医保或农保的老年性白内障患者都可报名参加。

据悉，此次活动为“白内障光明行动”的第一阶段。浙江大学明州医院郭杏雅院长在启动仪式中介绍，这个博

项目旨在改善宁波市老年性白内障患者的生存境况，消除因病带给他们生活的诸多不便。

眼科是明州医院的优势学科，目前团队共有医护人员21名，每年开展手术2000例，其中白内障手术1000例，成功率100%，脱盲率99%，脱残率95%。此次的白内障免费复明工程将由宁波市著名眼科专家周谷平主任带领团队成员，为老年患者带去一个清晰明亮的世界。

# 60多位老人又尝到了 他送来的月饼

## 宁海一村民结缘敬老院 11年

本报讯（宁海记者站蒋攀 记者孙吉晶 通讯员郭遐曦）宁海茶院乡敬老院的60多位老人昨天又尝到了“小胡”送来的月饼。老人们口中的“小胡”，其实今年已54岁，他叫胡庆良，是茶院乡许家村人。2005年以来，每年春节、中秋节，他都会去敬老院“送温暖”。这份“温暖”已延续11年。

胡庆良与敬老院结缘，是因为一位名叫胡家科的孤寡老人。老人和他同村，因为觉得老人生活困难，无亲无故，他就不时地接济一下。2005年，茶院乡把全乡的孤寡老人、“五保户”集中到敬老院供养，他就“追”着胡家科到了敬老院。到了敬老院一看，他当即给敬老院留下了2000元钱。

“我已经把敬老院的老人当成了自己的父母，每年这两个节日，不过来看看，就觉得有什么事情没做一样。”

胡庆良自己在外做点小本生意，每次只要有空回老家茶院，都会去敬老院陪陪他的“父母们”。

# 花艺体验



昨天下午，在全秋阳光的照耀下，一个小朋友戴上了刚编织的创意鲜花花冠。当天，“品读桂花之香”保国寺2015中秋国庆文化惠民活动在保国寺大殿广场举行，民间艺术汇演、传统工艺制作、创意涂鸦绘画等板块项目吸引了2000多名游客。

（严龙 应娜 摄）

# “学党史、知兴亡、讲贡献”党史知识竞赛

### 竞赛启事

为进一步学习贯彻习近平总书记关于正确认识党的历史的重要论述，引导广大党员和干部群众深入学习党的光辉历史，中共宁波市委组织、中共宁波市委宣传部、中共宁波市委党史研究室、中共宁波市直属机关工作委员会、宁波日报社、中国宁波网决定在中华人民共和国成立66周年之际共同举办“学党史、知兴亡、讲贡献”为主题的党史知识竞赛活动。

一、竞赛时间：2015年9月28日至12月28日。

二、竞赛对象：全市党员群众。

三、竞赛方式：竞赛采取网络答题和报纸答题两种形式。参赛者可从即日起登录中国宁波网、东方党建网、宁波机关党建网或中国宁

波史志网，进入竞赛主题页面参与答题；或者在《宁波日报》上进行手写答题，竞赛题目从9月起至10月分4次刊出，参赛者可自行选择参加。

四、奖项设置及结果公布：本次竞赛设一等奖15名，每人奖金500元；二等奖30名，每人奖金300元；三等奖60名，每人奖金200元；优胜奖120名，每人奖金100元。从10月起每月28日进行抽奖，共抽3次，由主办单位从完成答题（且答案全部正确）的参赛者中随机抽取。每个身份证号码获奖不重复。获奖名单每月月底在中国宁波网、东方党建网、宁波机关党建网和中国宁波史志网公布。

五、报纸答题须知：

1.竞赛题目均为选择题，每题只有一个正确答案，请您选择认为正确的答

案，用蓝、黑钢笔或圆珠笔将答题卡中相应的“O”涂成实心。空白答题卡可按原样复印，做好的答题卡复印及涂改无效。每人限答一份试题。

2.参赛者应在答题卡上认真填写姓名、身份证号码、联系电话等信息（个人信息将严格保密）。个人信息不全或未完整答题的答题卡，将视为无效。

3.本次答题截止日期为2015年10月25日，以当地邮戳日期为准。填好的答题卡沿虚线剪下，邮寄至：宁波市江东区济宁街95号行政中心8号楼2018室市委党史研究室宣教处，邮编：315042。请在信封正面注明“党史知识竞赛”字样。

4.参与竞赛组织工作的相关人员不参加竞赛和抽奖。主办单位对本次竞赛拥有最终解释权。

# “学党史、知兴亡、讲贡献”党史知识竞赛题（一）

1. 1919年5月，中国最早的马克思主义者( )在《新青年》发表《我的马克思主义观》，系统地介绍了马克思主义。 A.陈独秀 B.李大钊 C.毛泽东	13. 被周恩来称为“全国军人楷模”的国民党将领是( )。 A.冯玉祥 B.张自忠 C.张治中	25. 华东野战军一举歼灭被称为国民党军队“五大主力”之一的整编第七十四师的著名战役是( )。 A. 1946年5月15日 B. 1947年5月15日 C. 1948年5月15日	37. 20世纪60年代，在浙江社会主义教育运动中被作为好的典型在全国予以推广的是( )。 A.包产到户经验 B.枫桥经验 C.义乌经验	44. ( )年3月5日，宁波被批准为第二批“较大的市”。自此，宁波拥有了地方立法权。 A. 1984 B. 1985 C. 1988
2. 中国共产党第一次全国代表大会在上海举行时，参加会议的有毛泽东、董必武、李达等13名代表，他们代表了全国( )多名党员。 A. 50 B. 60 C. 80	14. 三北敌后抗战第一仗是( )。 A. 上王岗战斗 B. 阳殿殿战斗 C. 相公殿战斗	26. 标志着解放战争时期宁波地方武装重建的“草茅庵建军”的时间为( )。 A. 1946年5月15日 B. 1947年5月15日 C. 1948年5月15日	38. 20世纪70年代，依托宁波港的区位优势，我市开展了宁波港、浙江炼油厂、( )、镇海清水浦渔业基地等4个大中型项目建设。 A. 镇海发电厂 B. 宁波发电厂 C. 北仑发电厂	45. 1991年12月15日，我国大陆第一座核电站( )并网发电。这是我国第一座自行设计、自行建造的30万千瓦的核电站。 A. 大亚湾核电站 B. 秦山核电站 C. 大鸬鹚核电站
3. 由中国共产党人领导的全国第一次农民运动——萧山衙前农民运动发生在( )年。 A. 1920 B. 1921 C. 1922	15. 周恩来“千古奇冤，江南一叶；同室操戈，相煎何急？”的题词是为( )而题。 A. 四一二政变 B. 七一五政变 C. 皖南事变	27. 党的工作重心由乡村转移到城市的决定是在党的( )上作出的。 A. 七大 B. 七届二中全会 C. 七届三中全会	39. 在1978年3月召开的全国科学大会上，邓小平强调了( )这一马克思主义的观点。 A. 实践是检验真理的唯一标准 B. 科学技术是生产力 C. 发展才是硬道理	46. ( )年10月，在全国首次文明城市(区)评选中，宁波从116个参评城市中胜出，与全国其他9个城市和3个城区一起被命名为首批全国文明城市(区)。 A. 2005 B. 2008 C. 2010
4. 第一次国共合作正式形成的标志是( )。 A. 中共三大的召开 B. 国民党一大的召开 C. 中共三届一中全会的召开	16. 1942年9月22日，浙东区委作出了《关于长期坚持浙东斗争的决定》，制定了“( )，在四明山完全占领后，再争取控制会稽山”的工作方针。 A. 坚持三北，开辟四明 B. 坚持四明，开辟三北 C. 坚持四明，开辟会稽	28. 1948年12月，毛泽东在( )中第一次公开提出了“人民民主专政”这一概念。 A. 《新民主主义论》 B. 《将革命进行到底》 C. 《论人民民主专政》	40. ( )被认为是中国改革开放的起点。 A. 十一届三中全会 B. 十一届五中全会 C. 十二大	47. 宁波市现有省级党史教育基地( )个。 A. 3 B. 5 C. 8
5. 1924年7月发生的( )，是当时浙江最大的一次罢工斗争，也是全国工人运动从二七罢工之后的低潮走向复兴的重要标志之一。 A. 慈溪农民闹荒斗争 B. 余姚盐民大罢工 C. 和丰纱厂六月工潮	17. 1943年11月22日至26日，中、美、英三国政府举行首脑会议，商讨联合作战问题和日本战败后的处理问题，并发表( )。 A. 《中美英联合声明》 B. 《开罗宣言》 C. 《波茨坦公告》	29. 1949年( )，宁波城区解放。 A. 5月23日 B. 5月25日 C. 7月9日	41. 1984年3月，中共中央、国务院召开沿海部分城市座谈会，决定开放包括我省( )在内的全国14个沿海港口城市。 A. 宁波、温州 B. 温州、舟山 C. 宁波、舟山	48. 2014年10月，( )正式颁布。 A. 《宁波市革命遗址保护利用办法》 B. 《宁波市革命遗址保护利用规定》 C. 《宁波市革命遗址保护利用条例》
6. 1925年2月17日开办的( )是一所革命的学校，也是宁波党、团组织秘密的机关驻地。 A. 蔚斗小学 B. 启明女中 C. 效实中学	18. 1944年2月21日，年仅21岁的( )被国民党顽固派用刺刀连刺27刀，壮烈牺牲。浙东人民赞誉他为“浙东刘胡兰”。 A. 肖东 B. 李敏 C. 胡焦琴	30. 1949年5月中共浙江省委成立，( )担任省委书记。 A. 谭震林 B. 江华 C. 谭自龙	42. ( )月8日1日，邓小平发出动员“宁波帮”建设宁波的号召。 A. 1984年 B. 1985年 C. 1986年	49. ( )是全国100个红色旅游经典景区之一。 A. 浙东抗日根据地旧址 B. 山洋革命根据地纪念馆 C. 杭州湾跨海大桥海中平台
7. 在1927年八七会议上，毛泽东提出了( )的思想。 A. 党指挥枪 B. 农村包围城市 C. 枪杆子里面出政权	19. 抗日战争期间，中国共产党在国民党统治区公开出版的机关报是( )。 A. 《新华日报》 B. 《解放日报》 C. 《人民日报》	31. 中国人民政治协商会议第一届全体会议决定，以《义勇军进行曲》为( )。 A. 国歌 B. 临时国歌 C. 代国歌	43. 1985年11月，国务院宁波经济开发协调小组正式成立，( )任组长。 A. 万里 B. 卢耀章 C. 谷牧	50. 2015年8月，国务院公布第二批国家级抗战纪念设施、遗址名录，( )名列其中。 A. 四明山革命烈士纪念碑 B. 宁波樟村四明山烈士陵园 C. 浙东抗日根据地旧址
8. 党的历史上唯一一次在国外召开的全国代表大会是党的( )。 A. 四大 B. 五大 C. 六大	20. 被称为“海上狼牙山之战”的是( )。 A. 大鱼山战斗 B. 大榭岛战斗 C. 一江山岛战斗	32. 1952年11月，宁波市江北区( )被评为全国卫生模范区。 A. 白沙居民区 B. 甬江居民区 C. 孔浦居民区	44. ( )月8日1日，邓小平发出动员“宁波帮”建设宁波的号召。 A. 1984年 B. 1985年 C. 1986年	
9. 1930年8月，浙东工农红军第一师成立，( )为师长，“红一师”的活动极大地鼓舞了革命群众的斗志。 A. 包定 B. 郭静唐 C. 费德昭	21. 第一次提出“毛泽东思想”这一概念的是( )。 A. 张闻天 B. 刘少奇 C. 王稼祥	33. 社会主义制度在中国确立的主要标志是( )。 A. 中华人民共和国的成立 B. 《中华人民共和国宪法》的颁布 C. 社会主义改造的基本完成		
10. 1935年12月，中国共产党召开了著名的( )，确定了建立抗日民族统一战线政策的政策。 A. 六届四中全会 B. 瓦窑堡会议 C. 洛川会议	22. 抗日战争时期，浙东抗日根据地在全国( )解放区之一。 A. 9个 B. 10个 C. 19个	34. 1958年9月动工兴建的阻隔蓄淡工程——( )于1959年7月5日落成。 A. 姚江大闸 B. 阳明湖 C. 横山水库		
11. 1937年9月，八路军一一五师在( )伏击日军，取得抗战以来的首次大捷，粉碎了日军不可战胜的神话，极大地鼓舞了全国人民的抗战信心。 A. 平型关 B. 娘子关 C. 忻口	23. 1945年( )，中国战区日军投降签字仪式在南京举行。 A. 8月15日 B. 9月2日 C. 9月9日	35. 1960年3月16日，( )视察宁波市容。 A. 邓小平 B. 毛泽东 C. 陈云		
12. 1939年2月，流亡大陆的台湾籍爱国人士李友邦在浙江( )建立了台湾义勇队。 A. 丽水 B. 金华 C. 衢州	24. 1946年8月，毛泽东在同美国记者安娜·路易·斯·特朗谈话时提出的著名论断是( )。 A. 枪杆子里面出政权 B. 兵民是胜利之本 C. 一切反动派都是纸老虎	36. 1964年10月16日，我国成功地爆炸了第一颗( )，有力地打破了超级大国的核垄断和核讹诈，提高了我国的国际地位。 A. 原子弹 B. 氢弹 C. 中子弹		