生活观察

白天在工位上像钉子一样钉满数小时，下班后像泄了气的皮球瘫在沙发上刷手机。到周末，突然变身“运动狂人”，一天徒步2万步、撸铁1小时，要把一周欠下的“运动债”一次性还清……专家指出，这种从久坐躺平到突然暴练的模式，正大幅增加年轻人关节损伤、肌肉拉伤的风险。

白天久坐，下班躺平，周末狂练？

专家：三步教你改变

首先要知道，久坐会让全身运动系统受损。天津医院康复医学科主任医师李奇介绍，久坐的人会出现核心、臀肌力量下降，髋、踝关节活动度受限等症状，这类人群的关节滑液循环显著变差，肌肉耐力不足。

吉林大学第二医院骨科专家许猛说，这种状态持续数周后，肌肉记忆会发生改变，“简单来说，就是大脑指挥肌肉发力时，肌肉响应慢了、力量小了。”

专家提示，在这种情况下直接做高强度运动，关节、肌腱会承受超出负荷的应力，极易造成软组织损伤。

那么，在运动过程中，如何判断身体是正常酸痛还是在发出损伤信号？

李奇介绍，正常的肌肉酸胀会在运动后24到48小时内缓解，且只在肌肉位置，关节无疼痛感。如果出现关节内隐痛、肿胀、活动时弹响并伴疼痛等症状，且休息后仍不缓解，就要警惕关节软骨、滑膜损伤。

专家特别提示，膝盖前方出现疼痛，且在上下楼梯时加剧，是髌股关节疼痛综合征的典型表现，也是“久坐突发运动”人群中最常见的膝关节问题之一，不要以为忍忍就过去了。

“早期干预通常只需调整运动方式、加强股四头肌力量训练即可恢复，拖着不处理可能发展为慢性髌骨软化。”许猛说。

专家指出，想要摆脱“久坐—暴练—受伤静养”的恶性循环，首先要建立“频率优先于强度”的运动观念。

“与其周末拼命练2小时然后痛3天，不如每天散步20分钟来得更可持续。”李奇说，要优先保证日常活动量，以身体无持续关节痛为底线。规律的低强度运动优于偶尔的高强度突击。

同时，重启运动的人要接受自己的“退化”：体能和力量不如从前。“这是正常的，不是因为老了，而是因为神经肌肉系统需要重新建立连接。”许猛说。

久坐但想重启运动，如何“丝滑切换”？专家认为，从久坐到规律运动，通常可分三步走。

第一阶段为适应激活期，至少持续一到两周。许猛建议，每周锻炼3至4次，每次20至30分钟，以低强度活动为主，旨在唤醒沉睡的肌肉和关节。李奇认为，在这个阶段，应优选对膝关节、肩关节压力小的运动，如快走、平地慢骑单车等。

同时，专家提示，对于有基础疾病，如严重高血压、心血管疾病、腰椎间盘突出急性期的久坐人群，在开始运动前还需要先咨询医生。

第二阶段为功能适应期，旨在增加运动时长、阻力，提升心肺与肌肉耐力，时间至少持续两周。许猛认为，在身体适应了基础运动节奏后，可以开始加入力量训练和协调性训练，运动内容上可以增加自重训练，如靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、跪姿俯卧撑等，但每周训练的时长、距离或负重增幅不宜超过10%至15%。

第三阶段为规律运动期。这一阶段可根据个人兴趣选择运动项目，除此之外，每周应安排1至2次低强度恢复训练，如瑜伽、散步、拉伸。对关节来说，“练一休一”比“连练三天再歇两天”更友好。

（新华社北京9月15日电）

民生服务站

淇滨区大河涧乡开展慰问活动

关爱老人　温暖同行

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　张彤）近日，淇滨区大河涧乡组织开展慰问特困供养老人活动。

在乡敬老院，慰问组工作人员细致询问老人饮食起居、身体健康状况，耐心倾听生活诉求。针对分散供养的特困老人，工作人员逐户上门走访，仔细查看老人居住环境，详细了解老人用药就医、日常照料等情况。对走访中发现的问题和老人诉求，工作人员叮嘱村干部，要千方百计为特困老人排忧解难，让老人安享晚年。

大河涧乡相关负责人表示，在下一步工作中，将建立常态化走访、督查、整改闭环机制，持续细化养老服务举措、补齐服务短板、完善养老服务体系，全力兜牢民生保障底线，切实增强辖区特困老人的获得感和幸福感。

山城区有关部门对住宅小区消防设施进行“体检”与升级改造

消防升级　平安加码

本报讯　（记者　张婷媛　通讯员　陈爽）日前，在山城区广源新都汇小区楼道里，两名身穿反光背心的消防检测机构工作人员正弯着腰，逐一检查灭火器状态，一旁的同事同步在本子上登记。这是山城区推进高层住宅小区消防安全整治工作的一幕。

今年8月份以来，山城区有关部门对辖区高层住宅小区的消防设施进行“体检”与升级改造。针对多层住宅，补充楼道灭火器材，为地下室加装防火门，用物理隔离手段阻断烟火蔓延通道。针对高层住宅，补齐消防控制室、消防泵房和消防联动模块等核心硬件，打通了从预警到扑救的生命通道。截至目前，山城区共完成563栋多层住宅、67栋高层住宅的消防设施改造及手续办理。

聚焦家庭健康管理　筑牢慢性病防控第一道防线

家庭是健康生活的最小单元，也是慢性病防控最基础、最重要的场所。一个家庭的生活习惯，直接影响每一位家庭成员的身心健康。饮食不规律、缺乏运动、作息紊乱等不良习惯，大多形成于家庭日常生活，也是诱发各类慢性病的主要因素。2026年全民健康生活方式宣传月活动积极倡导“全家共健、家庭共治”的健康理念，呼吁广大市民以家庭为单位，养成健康好习惯，互相监督、共同践行，以家庭健康守护全家幸福。

共管健康家庭餐桌，养成科学膳食习惯。餐桌健康是家庭健康的第一道防线。不少家庭存在口味偏重、三餐不规律、荤素失衡的问题，长期下来容易导致家人亚健康、体重超标、代谢异常。建议每个家庭主动优化饮食结构，全员践行“减盐、减油、减糖”理念，做菜少油、少盐、少糖，减少高糖、重口味菜品；坚持三餐定时定量，早餐认真吃、晚餐清淡吃，杜绝夜宵；日常多搭配粗粮、蔬菜和优质蛋白，减少加工食品和高糖零食、饮料摄入。长辈带头示范，带动孩子从小养成良好饮食习惯，培育健康家风。

全家参与日常运动，告别久坐少动等不良习惯。当下，久坐少动已经成为许多家庭的普遍问题，上班族伏案久坐、学生长时间使用电子产品、老年人疏于锻炼，导致身体代谢变慢、免疫力降低，慢性病风险持续升高。家庭成员应该养成经常运动的习惯，利用茶余饭后、周末闲暇时间，全家结伴散步、慢跑、骑行、健身，在陪伴中锻炼身体；日常减少长时间躺卧和刷手机，每久坐一小时就起身拉伸或活动，积累碎片化运动量，让适度运动成为家庭生活新风尚。

做好家庭健康监测，实现慢性病早防早控。慢性病具有隐匿性、长期性的特点，早期大多没有明显症状，等到身体不适时往往已经加重。建议每个家庭配备血压计、体重秤等基础健康设备，家中老人、慢性病高危人群定期监测血压、体重等指标，及时掌握身体变化；家人之间相互提醒、相互督促，主动防范健康风险，发现异常及时调整生活方式或就医检查，真正做到早发现、早干预、早防控。

健康家风是最珍贵的家庭财富。让我们从家庭小事做起，全员参与、久久为功，以家庭小健康汇聚全民大健康，筑牢慢性病防控基层防线。

（市疾控中心张凤供稿）

开发区综合执法大队整治共享单车停放乱象

精细管理　扮靓城区

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　姬海嘉）为持续优化市容环境，规范共享单车停放秩序，保障市民出行安全顺畅，近日，鹤壁经济技术开发区综合执法大队多措并举整治共享单车停放乱象，切实打通市民出行“最后一公里”，擦亮城市文明底色。

该大队工作人员主动对接共享单车运营企业，明确并细化车辆管理标准与日常运维要求，督促企业结合辖区道路承载能力及市民出行需求，科学调控车辆投放数量，合理规划并优化停放点位。同时，积极构建政府监管、企业负责、群众参与的常态化共治体系，从源头规范共享单车管理，有效破解车辆无序投放、管理缺位等治理难题。

针对商圈、居民小区、工业园区等人员密集、停放乱象高发区域，工作人员坚持严管与温情并重，推行“网格化巡查+高峰期值守”工作机制，联合企业运维人员及时劝导不规范停车行为、处置积压滞留车辆，疏通城市管理堵点，持续优化路面通行环境。同时，积极推行柔性执法模式，联动社区志愿者开展文明骑行劝导活动，引导广大市民主动参与城市治理，全力维护文明骑行、规范停放的良好市容秩序，营造共建共享的社会氛围。

开发区综合执法大队相关负责人表示，下一步，他们将持续巩固整治成效，健全常态化巡查与随机抽查相结合的长效管理机制，持续提升共享单车管理质效，让绿色出行工具真正成为提升城市品质、便利群众生活的文明载体。

开发区消防救援大队联合社区开展消防实训

提升能力　筑牢防线

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　陈菁）为压实物业服务企业消防安全主体责任，提升基层火灾防控和应急处置能力，9月7日下午，鹤壁经济技术开发区消防救援大队联合海河路街道北晨社区，组织辖区各小区物业公司负责人及工作人员50余人，开展消防安全专项培训和应急演练。

此次活动模拟九州理想城小区楼栋突发火情，参训人员严格按照应急处置流程，迅速开展火情排查、初起火灾扑救、人员疏散引导等实战操作。演练结束后，消防人员现场复盘点评，针对演练中暴露的薄弱环节提出整改意见，并结合高层住宅消防工作实际，详细讲解小区消防安全隐患的排查方法、消防“五会”实操知识等，重点讲解电动自行车进楼入户、飞线充电的危害性，指导小区做好源头防控。此外，消防人员还现场演示了干粉灭火器、消防水带、防烟面罩等器材的规范使用方法，并组织全体参训人员逐一实操训练，既夯实了物业公司工作人员的消防理论基础，又提升了初期火灾处置和应急自救的实战能力。

开发区消防救援大队相关负责人表示，下一步，将常态化开展物业消防实操实训，督促物业公司落实日常防火巡查制度，细化消防安全管控举措，全力守牢居民小区消防安全防线，保障群众生命财产安全。

开发区龙岗街道天赉社区开展消防安全排查

整治隐患　守护平安

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　杜泽晨）为进一步压实消防安全责任，有效防范化解火灾风险，保障辖区居民生命财产安全，近日，鹤壁经济技术开发区龙岗街道天赉社区组织网格员开展沿街商铺消防安全专项排查行动，全方位筑牢社区消防安全屏障。

排查过程中，工作人员对辖区沿街商铺开展全覆盖、无死角检查，重点查验灭火器、应急照明灯、疏散指示标志等消防设施是否完好有效，严查器材过期、设施缺失、摆放不规范等问题。针对排查出的安全隐患，工作人员分类处置、精准施策。可现场整改的督促商户立即整改，对无法立即整改的详细登记造册、明确整改时限、跟踪闭环复查，确保隐患全部清零。同时，工作人员还向商户普及用火、用电、用气安全知识，讲解应急逃生技巧，增强了商户消防安全防范意识。

天赉社区相关负责人表示，此次排查有效摸清了辖区消防隐患底数，打通了消防安全监管“最后一公里”。下一步，社区将常态化开展消防排查与宣传工作，持续夯实社区消防安全基础，全力守护辖区平安稳定。

市市场监管局开发区分局对辖区校园及周边开展食品安全专项检查

护航新学期校园食品安全

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　李云）近日，市市场监管局开发区分局对辖区校园及周边开展食品安全专项检查，排查整治风险隐患，全力护航新学期校园食品安全。

此次检查以中小学、幼儿园食堂为重点，工作人员深入后厨、原料库房、消毒间等重点区域，围绕食品经营资质、从业人员健康管理、食材进货查验、索证索票、食品留样、餐具消毒、后厨环境卫生及“三防”设施运行等关键环节开展核查。工作人员严格核验中小学、幼儿园食堂“日管控、周排查、月调度”工作台账，督促校方、园方压紧压实食品安全主体责任，确保各项管理制度落地见效。

针对检查中发现的问题，工作人员现场反馈并指导整改，建立问题清单，实行台账式、闭环式管理，及时消除安全隐患，守牢校园食品安全底线。

与此同时，工作人员还对校园周边的食品经营门店进行检查，重点排查“三无”食品、过期变质食品，督促经营者落实进货查验和索证索票制度，保障食品来源可溯、质量可靠。

市市场监管局开发区分局相关负责人表示，下一步，该局将常态化开展校园及周边食品安全风险排查，加大监管力度，压实各方主体责任，以严实监管举措筑牢食品安全屏障，切实守护师生“舌尖上的安全”。

示范区社会事业局开展专项救助工作

15名困难残疾学生获救助

本报讯　（记者　王凤侠　通讯员　赵震方）为减轻残疾学生及困难残疾人子女家庭就学负担，筑牢民生保障底线，近日，市城乡一体化示范区社会事业局开展困难残疾学生专项救助工作，为15名困难残疾学生足额发放救助资金，为残疾学子求学之路保驾护航。

前期，该局通过全面摸排、信息核查、规范审核，摸清救助底数，精准锁定帮扶对象，做到应助尽助。同时，坚持资金帮扶与政策宣讲同步进行，通过发放惠残宣传资料、面对面答疑解惑等形式，向困难残疾学生及家长详细解读助学补贴、权益保障等惠民政策，打通政策落地“最后一公里”，让受助学生及家长切实享受到政策红利。

示范区社会事业局相关负责人表示，下一步，该局将持续落实惠残助学政策，细化关爱帮扶举措，健全常态化帮扶机制，用心用情护航辖区残疾学子逐梦前行。

淇滨区大赉店镇葫芦套村

推出“1旗1星3色”全景图　织密网格化治理服务网

本报讯　（记者　李丹丹　通讯员　王志远）为深化党建引领基层高效能治理，淇滨区大赉店镇葫芦套村结合本村实际，创新推出“1旗1星3色”网格化治理全景图，以图谱赋能基层治理，织密便民服务网络，打通服务群众“最后一公里”，构建全域覆盖、精准高效的村级网格化管理服务体系。

“1旗”铸魂领航，推动党员力量下沉到网格末梢。该村科学划分治理网格，实现农户网格化管理全覆盖。在治理全景图上用党旗标注党员家庭，推动党员亮身份、扛责任。按照就近联户原则，党员担任政策宣传员、民情收集员、矛盾调解员、群众服务员，常态化入户走访，把政策宣讲、矛盾化解等服务送到群众家门口，实现“人在格中走、事在网中办”。

“1星”聚力自治，激发群众参与治理的内生动力。用星星标注村民代表家庭，发挥村民代表桥梁纽带作用，常态化收集邻里诉求，梳理群众急难愁盼问题，架起村“两委”与村民的沟通桥梁。村民代表牵头议事协商，带动广大群众投身村级各项事务，破解“干部干、群众看”难题，形成党组织引领、群众广泛参与的共建共治共享基层治理格局，营造全员参与、共治共管的氛围。

“3色”精准赋能，提供分类靶向服务。依托全景图，用红、黄、蓝三色标注农户。红色标注重点关爱户，针对老弱病残、独居老人、困境家庭开展定期上门走访，做实兜底帮扶；黄色标注不常居住户，建立动态台账，及时更新信息，保持联系；蓝色标注常住户，做好政策宣讲、隐患排查、矛盾调解、人居环境督导等日常工作，真正做到户户有标识、户户有台账，底数清、情况明、服务准。

据了解，一张全景图统揽全村治理，将矛盾调解、隐患排查、便民服务、文明实践融入网格，实现问题在网格内发现、在网格内处置、闭环化解。葫芦套村把党建优势转化为治理实效，做到网格覆盖到户、责任细化到人、服务温暖到心，不断提升乡村治理精细化水平，为和美乡村建设夯实治理根基。

关于鹤壁市S304濮鹤线淇滨区户堂村至山城区西扒厂村段路面功能性修复养护工程实行半幅施工半幅通车的公告

因鹤壁市S304濮鹤线淇滨区户堂村至山城区西扒厂村段路面功能性修复养护工程需要，为确保社会车辆和群众安全，需对施工路段实行交通管控。现将有关事项通告如下：

一、施工位置：S304濮鹤线K129+652至K139+000段（淇滨区户堂村至山城区西扒厂村段）。

二、施工时间：2026年9月19日至12月19日（如遇恶劣天气、自然灾害等不可抗力因素制约施工时，工期将顺延）。

三、交通组织方式：施工路段将采取半幅施工、半幅交替通车的管控方式保障车辆通行。

请广大车主自觉遵守，服从交警、路政、施工及保通人员的指挥和引导，由此给您带来的不便，敬请谅解！

特此通告。

鹤壁市公安局交通管理支队
鹤壁市市区公路事业发展中心
2026年9月16日

寻亲启事

杨欣玥，女，2025年8月28日5时30分左右在鹤壁市淇县桥盟街道桥盟村西边地里被捡拾，在淇县桥盟街道桥盟村生活至今。联系电话：0392-7239908。

社址：鹤壁市淇滨区华夏南路　邮编：458030　联系电话：办公室3313857　印刷厂3319209　印刷：鹤壁日报报业集团印刷厂（报社院内）　发行方式：自办发行　定价：每月45元