20岁小伙儿掰手腕时骨折

这些习惯让骨骼“未老先衰”

■ 本报记者 康 宁

扫码听新闻
“AI”来读报

近日，我市一20岁小伙儿与朋友掰手腕时，手臂突然感觉一阵剧痛，紧急送医后被诊断为骨折。医生发现，他的骨密度竟然比一些老年人还低。

如今，骨质疏松患者越来越年轻化，这与他们长期不良的生活习惯有关。过度饮用咖啡或碳酸饮料、过度防晒、缺乏运动、营养不良、体形过瘦……都会令骨质“未老先衰”。

爱喝饮料、爱吃外卖 20岁小伙儿骨质疏松

几天前，20岁的张某与朋友聚会时玩起了掰手腕。在一次发力时，张某突然听到手臂传来“咔嚓”一声，随即感到剧痛，手臂无法活动。朋友紧急将他送往医院，经检查，张某被确诊为肱骨骨折，其骨密度远低于正常水平，骨质疏松问题严重。

经医生详细询问，得知张某平时爱喝碳酸饮料、爱吃外卖，也很少运动。近几个月，张某总感觉腰背疼痛，他以为是久坐引起的身体不适。殊不知，这是骨质疏松的症状。

“很多年轻人喜欢喝咖啡、碳酸饮料，爱吃外卖，这样容易导致营养摄入不均衡，而维生素D摄入不足会影响钙吸收，久而久之引发骨质疏松。”沧州中西医结合医院创伤骨科副主任吴新涛说。在很多人的观念中，老年人更容易得骨质疏松症。事实上，骨质疏松症的发病年龄正呈现年轻化趋势，特别是一些年轻人不重视骨骼健康，养成不良的生活习惯，如过度减肥、熬夜、缺乏锻炼、过度防晒等，这些都可能导致骨量流失，使骨骼健康状况恶化。

需要注意的是，不少年轻人饮食过咸。盐吃多了要通过尿液排出体外，在排出的同时还会把一部分钙带出来，增加骨量流失的风险。

骨质疏松不可逆转 及早“储备”骨量很重要

毫无来由的腰疼背痛，不知不觉身高变矮、驼背……这些症状可能提示：你的骨量正在流失。

此时，如果不注意预防，骨头会提前进入老龄阶段。当发生骨质疏松后，人的骨骼承重能力下降，就像萝卜变糠了、木头变朽了，走路不稳、骨折等健康问题会随之而来。

中国骨质疏松症流行病学调查结果显示，我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%；65岁以上人群达到32.0%，其中男性为10.7%，女性高达51.6%。

“女性更年期如果出现腰痛，要当心骨质疏松。”吴新涛说，女性绝经后，由于雌激素水平下降，易引起全身性骨密度降低、骨流失加速，从而加重骨质疏松。因此，女性在35岁后，可根据个人情况适当补充钙和维生素D。

更严峻的是，骨质疏松患者越来越年轻化。一项北京人群骨密度流行病学调查显示，30岁以下年轻男性的骨质疏松发病率异常高，甚至超过了50岁至59岁人群的发病率。

此外，慢性病患者、甲状腺疾病患者、孕妇及哺乳期产妇等人群都容易发生骨质疏松。骨质疏松一旦出现就不可逆转，治疗也只能是延缓骨质疏松的进程。

骨量就像银行存款，30岁之前在“骨银行”存得越多，骨质疏松来得就越晚。而在30岁以后，骨量就开始流失，人体骨储备量就开始“吃老本”。如果年轻的时候不注意及早“储备”骨量，骨质疏松就会更早发生。

补钙同时要注意钙的吸收率和流失量

骨质疏松了，补钙不就可以了吗？

其实，事情并没有这么简单。

如果忽视钙的吸收率和流失量这两个指标，就可能造成“越补越缺”的情况。

“钙是骨骼的必需原料，但补钙的同时，还要补充维生素D，它能够促进钙的吸收。”吴新涛说，维生素D的来源主要是食物和阳光照射。食物主要有鱼类，尤其是深海鱼类，如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼和鲱鱼等，其次是动物肝脏、蛋黄。补钙的食物有牛奶、豆制品、坚果、绿叶蔬菜等。

当然，补充维生素D最便捷的方式是晒太阳。“晒太阳的时间控制在半小时最为适宜，既能合成足量的维生素D，又不会被晒伤。”吴新涛说。

也有人认为，得了骨质疏松，骨头就脆了，得多静养。

“骨质疏松患者宜适量运动，有助于骨骼健康。”吴新涛建议，大家日常可进行游泳、太极拳、慢跑、散步等运动。运动要适度、适量、循序渐进，不可过度，以免增加身体负担。

女性在绝经期后、男性在60岁以后，每年要定期筛查骨密度，谨遵医嘱对症用药。

健康深1°度

今年我市将打造40余场“体育+”精品赛事

本报讯（记者康宁）日前，记者从沧州市体育局了解到，今年我市将围绕体育与文化、旅游等领域，打造40余场“体育+”精品赛事。

据悉，今年我市将继续深入挖掘大运河文化旅游资源，开展“魅力运河 精彩户外”2025沧州大运河户外运动休闲大会。休闲大会包括40余场赛事，有大运河京津冀定向公开赛、“骑游大运河”友谊赛、“跑遍大运河”比赛、京津冀大运河模型运动大会、大运河徒步大会等一系列活动，活动以“体育+”的形式，突出地域特色、创新办会模式、聚合户外资源为原则，培育运河沿线体育文化旅游品牌。

近年来，我市依托大运河得天独厚的自然与文化资源，全力打造户外运动休闲品牌，进一步促进了大运河文化带户外运动休闲产业和体育旅游产业的高质量发展。

小导管解决“心病”大问题

市中心医院成功完成河北省首例房颤脉冲电场消融手术

本报讯（记者康宁 通讯员陈中敏）日前，河北省首例心房颤动（房颤）脉冲电场消融手术在沧州市中心医院成功完成，患者术后48小时即可出院。这一新技术的应用，标志着我市在心律失常治疗领域达到国内先进水平。

37岁的赵先生长期被房颤困扰。近日，他来到沧州市中心医院就诊，经过多学科专家团队全面评估，医生决定采用新技术——脉冲电场消融术对其进行治疗。

手术中，心律失常科主任王彦山将一根导管插入赵先生心脏房颤病灶处，通过释放脉冲电场，精准破坏导致房颤的异常电传导通路，消除房颤病灶。手术具有创伤小、恢复快、安全高效等优势。50分钟手术结束后，患者术后生命体征平稳，房颤症状明显改善，48小时即可出院。

据悉，房颤是常见的持续性心律失常，患者心跳通常快速而不规则，心房失去有效的收缩功能。80岁以上人群中，房颤的发病率达10%以上，可引发心衰、脑卒中等严重并发症。近年来，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，房颤的发病率日趋年轻化。此次手术的成功，打破了传统房颤消融技术的局限，不仅标志着我市在心律失常治疗领域达到国内先进水平，也为房颤患者提供了更优质、高效的治疗选择。

任淑芳：九年“毽舞”快乐多

撰文/视频 尹 超

扫描二维码
观看视频

踢毽子已成任淑芳的生活日常

2月23日9时许，在市区人民公园一角，“嗒、嗒、嗒”，轻快的击打声不断传来。任淑芳正在和运动“搭子”踢毽子。只见她右腿外摆接左膝弹踢，毽子就飞到了对面，动作干净利落，丝毫看不出她已年近花甲。

59岁的任淑芳，已坚持踢毽子9年，从起初接不到毽子，到现在掌握多种花式踢法，踢毽子已经成为了任淑芳的生活日常。

9年前的任淑芳，身材偏胖，还患有脂肪肝，身体多项指标偏高。她坦言，工作时没有太多时间和精力运动，退休后，她开始积极寻找适合自己的健身方式。“那时候老伴儿经常踢毽子，我就跟着去了。”任淑芳说。

“当时看到几个人踢得都很轻松，可我连一个都接不住。”任淑芳回忆初学时的窘态说，因为接不住毽子，怕影响别人踢毽子，她一度不想学了。“还是老伴儿鼓励我，让我先自己把毽子踢稳了，再和别人切磋时自然就不掉毽子了，我才坚持了下来。”任淑芳说。

任淑芳每天提前半小时到公园加练基本功。一段时间过后，前踢时重心不稳、用力不当等问题被逐一解决。慢慢地，她不仅毽子踢得收放自如，还学会了用巧劲儿，避免膝盖等身体部位因用力过猛而受伤。

“每学会一个新动作，我都特别开心。”任淑芳说，现在她能连续完成“侧打”“后打”“滚脸”等多个动作。

如今，任淑芳坚持每天踢3次毽子，早中晚各一次，每次时长一个多小时，每次都会合理安排运动内容。如早晨多以基础动作为主，午后会加入转身技巧，傍晚则会进行双人或多人对抗赛。如遇天气不好，任淑芳则会跟着公园里的广场舞队伍跳操，总之得动起来。

“每次要踢几百个，心跳频率维持在有氧区间，达不到或过了都不好。”任淑芳说，不管选择哪种运动方式，都要根据自身情况，量力而行，每日的运动量、饮食搭配和身体反馈都得注意。她也特别重视运动前的热身和运动后的拉伸活动，这种科学的运动节奏与方式，让她九年如一日保持着运动热情。

随着公园里的人越来越多，任淑芳和她的踢毽队伍，吸引了不少市民驻足观看，有穿校服的少年、遛狗的老人、散步的青年……阳光穿透旋转的毽子，在每个人脸上投下跃动的光斑，这是属于一座城市的晨曲。任淑芳希望每个人都能找到让自己发光的运动，充实生活，愉悦身心。

健康达人

无拖欠农民工工资公示

由方通建筑股份有限公司献县分公司承建的献县城区雨污分流改造工程(2020年)六标段工程，于2021年12月17日竣工验收合格，农民工工资已足额支付，无拖欠。如有异议，请在10日内拨打监督电话：

1、企业劳务负责人电话：13333075979

2、建设领域农民工工资主管部门投诉电话：4612110

方通建筑股份有限公司献县分公司
2025年2月26日

在线办理
公告 声明 通知
广告 拍卖 挂失
电话：3061515
微信：17717792898
地址：沧州市新华路报业大厦一楼

沧州市公共资源交易中心国有建设用地使用权拍卖出让公告

沧交告字〔2025〕2号

经沧州市人民政府批准，沧州市自然资源和规划局经济开发区分局（以下简称资规局开发区分局）决定以拍卖方式出让以下1宗地块的国有建设用地使用权，并委托沧州市公共资源交易中心（以下简称交易中心）具体承办，现将有关事项公告如下：

一、拍卖出让地块的基本情况和主要规划指标要求

KTP-2023-9号宗地位于沧州开发区内，出让地块范围：东至石港公路城区排干渠，西至经七街，南至石港公路城区排干渠，北至沧州经济开发区国有储备用地；出让面积：10983.03平方米（约16.47亩）。土地用途：二类工业用地；土地使用权出让年期：50年；行业准入类型：有色金属冶炼和压延加工业；固定资产投资强度：不低于300万元/亩；亩均税收：每年不低于20万元/亩；项目工业增加值能耗：不大于0.171吨标准煤/万元；环保标准：符合规划环评“三线一单”要求，符合污染物排放标准、环境质量管控标准要求。主要规划控制指标：容积率：不小于0.9；绿地率：不大于15%；建筑密度：不小于40%；行政办公及生活服务设施占地比率：不大于7%；其他规划控制指标及设计要求严格按照河北沧州经济开发区行政审批局批准的“沧开审地规函字（2023）8号”文件执行。

该宗地拍卖起叫价为人民币554万元，竞买保证金为人民币554万元，每次报价增幅为人民币4万元的整倍数。

二、竞买人范围

（一）中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加竞买，申请人可以单独申请，也可以联合申请。但法律法规对申请人另有限制的除外。

（二）对上述拍卖宗地，法律、法规、国发〔2010〕10号、国土资发〔2010〕151号、发改财金〔2016〕141号等文件另有规定以及欠缴土地出让金和不具备申请条件的，不得报名参加竞买。

三、竞价规则

本次拍卖宗地设有保留底价，以增价方式竞价，按照价高者得的原则确定竞得人。

具体竞价规则详见拍卖文件。

四、竞买申请与登记

竞买申请人应于本公告发布之日起至2025年3月17日17时，登录电子交易平台下载土地拍卖出让文件，并在规定时间内交纳竞买保证金。

下载土地拍卖出让文件方式：已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买申请人可直接登录电子交易平台（网址：http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/）后，选择“沧州市（全流程）”，打开【土地交易-土地交易文件下载】菜单，在项目列表中选择对应项目，点击项目右侧下载按钮，进行土地交易文件下载操作。

下载文件过程中如遇到系统问题可咨询电话:400-998-0000。

未经主体注册登记的竞买申请人，请按照“沧州市公共资源交易中心（网址：http://xzsp.cangzhou.gov.cn/xzsp/add100115/dt_index.shtml）”首页的“交易主体注册系统”的要求办理相关手续，市场主体注册咨询电话：0317-2175672。

提交竞买申请方式：已在河北省公共资源交易平台注册登记的竞买申请人可直接登录电子交易平台（网址：http://www.hebpr.gov.cn/hbggfwpt/）后，选择“沧州市（全流程）”，打开【土地交易-土地申购】菜单，在项目列表中选择对应项目，点击项目右侧“我要申购”按钮，进行竞买申请操作。

接受竞买报名的截止时间为2025年3月17日17时。

竞买申请人按规定交纳竞买保证金，竞买申请资料规范、齐全、具备申请条件的，由交易中心进行报名资格审查，经资规局开发区分局复核通过后，电子交易平台向竞买申请人推送待办，由竞买申请人登录电子交易平台，生成号牌后打印《竞买通知书》，并自行下载参加拍卖出让活动须携带的授权委托书、承诺书等相关文件，竞买人资格由沧州开发区土地招拍挂工作委员会在拍卖现场最终复审确定。竞买申请人需持《竞买通知书》和填写正确并加盖公章的授权委托书、承诺书等相关文件参加本次拍卖出让活动。

五、拍卖时间和地点

拍卖时间：2025年3月19日15时30分。

拍卖地点：沧州市公共资源交易中心三楼开标五号厅。

六、其他需要公告的事项

（一）参加竞买者必须在2025年3月17日17时前将竞买保证金汇入指定银行账户（指定银行确认在有效时间收到），并将竞买申请资料按土地拍卖出让文件的要求提交，否则不得参加报名资格预审，从而不具备竞买资格。

（二）竞买人应详细阅读本次出让土地拍卖文件、自行实地踏勘拟出让的地块。竞买人参加竞买，即表明其已经全面了解了拟出让地块的现状、全部接受了拍卖文件的规定。

本次拍卖出让的宗地情况、详细资料、出让条件、项目开（竣）工时间和具体要求详见拍卖出让文件。

（三）公告期间，出让公告内容发生变化的，以沧州市公共资源交易中心发布的补充公告为准。

（四）此公告可登录中国土地市场网(www.landchina.com)和沧州市公共资源交易中心（网址：http://xzsp.cangzhou.gov.cn/xzsp/add100115/dt_index.shtml）进行查阅。

七、竞买保证金缴纳银行账户

KTP-2023-9号宗地竞买保证金缴纳银行账户：

开户单位：沧州市公共资源交易中心（开发区保证金）

开户银行：兴业银行沧州分行营业部

银行账号：

575010100100249191010119

八、联系方式

（一）沧州市公共资源交易中心

联系地址：沧州市运河区求是南大道2号

联 系 人：高先生

联系电话：0317-2175023

（二）沧州市自然资源和规划局经济开发区分局

联系地址：沧州经济开发区解放东路11号

联 系 人：杨女士

联系电话：0317-3090991

2025年2月26日