

我国货币政策从“稳健”改“适度宽松”传递积极信号

新华社记者 吴雨

出于对当前经济形势的分析判断,更结合了对明年经济工作的谋划考虑,“宜松则松,宜紧则紧”的适时调整,将为明年经济稳增长和高质量发展营造良好的货币金融环境。

从“稳健”改为“适度宽松”,变化的是货币政策松紧,直接关系到实体经济的资金血脉。“适度宽松”的货币政策意味着合理的货币供应量、低位的利率水平、相对宽松的货币信贷环境等,这有利于进一步加大对重点领域和薄弱环节的金融支持力度,引导更多资金投入科技创

新、民生消费等领域,促消费,扩投资,更好激发全社会内生动力和创新活力。

从“稳健”改为“适度宽松”,不变的是支持性的货币政策立场。今年以来,货币政策已适时加大逆周期调节。尽管今年的货币政策基调定为“稳健”,但整体来看,货币政策在执行上灵活适度,市场普遍感觉我国货币政策已处于稳健略偏宽松的状态。明年“适度宽松”的货币政策取向,能更好体现“支持性”的货币政策立场,二者

相配合将进一步保持流动性合理充裕,降低企业和居民综合融资成本,为经济持续回升向好提供金融支持。

当前,预期变化已成为影响经济运行状况的重要因素,及时明确明年货币政策取向有助于引导预期。从外部看,明年国际环境更趋复杂严峻;从内部看,我国发展面临许多不确定性和挑战。在当下这一节点,明确明年货币政策,回应市场关切,释放明确信号,有助于推动中国经济持续回升向好。

新华社北京12月10日电



关节疼痛? 这些护理技巧帮您缓解!

□ 艾文娟 无为市人民医院骨科

关节疼痛是生活中常见的健康问题之一,尤其是在中老年人群中,随着年龄的增长,关节的磨损和退化逐渐加剧,导致不同部位的关节出现不适。关节疼痛可能由多种原因引起,包括骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风、过度使用等因素。无论是什么原因引起的关节疼痛,采取科学有效的护理措施能够显著减轻疼痛,改善生活质量。本文将从护理技巧的角度,详细介绍如何缓解关节疼痛,帮助大家找到缓解不适的最佳方法。

一、了解关节疼痛的原因

关节疼痛常由炎症、退化、损伤或过度使用引起。常见原因包括骨关节炎,主要影响膝关节和髋关节,随着年龄增长,软骨磨损导致关节间隙变小,产生疼痛和活动受限;类风湿性关节炎则是免疫系统异常引起的,表现为多关节的对称性疼痛和肿胀;痛风由于尿酸在关节沉积引起,常见于大脚趾关节;关节损伤或过度使用,尤其在运动员和体力劳动者中较为常见;感染性关节炎由细菌或病毒引起,通常伴随剧烈疼痛和肿胀。

二、缓解关节疼痛的护理技巧

针对不同类型的关节疼痛,护理措施有所不同,但总体上可以分为以下几个方面:

1. 科学的运动和关节保护

适度的运动有助于保持关节的灵活性和力量,从而减轻关节疼痛。低冲击运动如游泳和骑自行车可避免对关节施加过大压力,同时提高关节活动范围和耐力。加强关节周围肌肉的锻炼,特别是股四头肌,能有效增强关节的稳定性,减轻负担。需要注意的是,应避免长时间站立、过度走动或进行剧烈运动,以防加重关节不适。

2. 冷热敷疗法

冷热敷是常见的物理治疗方法,有助于缓解关节疼痛和炎症。热敷通过促进局部血液循环、放松肌肉和减轻僵硬感,适用于慢性关节炎或关节僵硬的情况。常用工具包括热水袋或电热毯,每次持续20-30分钟,需避免高温直接接触皮肤以防烫伤。冷敷则可减少关节肿胀和疼痛,尤其适用于急性关节炎或关节损伤的初期,常用冰袋或冷毛巾,每次敷10-15分钟,避免过度冷却以防冻伤。

3. 按摩和针灸治疗

针对关节疼痛,适当的按摩可以帮助放松周围的肌肉,缓解肌肉痉挛,减轻疼痛感。尤其是腰背部、颈部等部位,按摩可促进局部血液循环,放松紧张肌肉。专业按摩:由专业按摩师进行的手法按摩能有效缓解关节周围的紧张和不适。常用的手法包括推拿、揉捏、振动等。

4. 保持适当的体重

超重是关节炎患者的一大风险因素,尤其是膝关节和髋关节的负担更大。保持适当的体重可以显著减轻关节的压力,减少关节疼痛。合理膳食:避免高热量、高脂肪的饮食,增加富含膳食纤维和抗氧化剂的食物,如蔬菜、水果、全谷物等,有助于维持健康体重。

5. 药物治疗

当疼痛严重时,药物治疗是缓解关节疼痛的重要手段。常见的药物能有效缓解炎症和减轻疼痛,但长期使用可能对胃肠道产生副作用,因此需要在医生指导下使用。对于疼痛较为剧烈的患者,可以使用口服或外用止痛药物以缓解症状。

6. 生活方式的调整

改善生活方式有助于减轻关节负担,缓解疼痛。保持正确的姿势,避免长时间站立或久坐,定期进行简单的伸展运动,尤其在持续维持同一姿势时。避免过度用力,搬运重物时可使用护膝、护腰等支撑设备,减少关节压力。对于已有疼痛的患者,可借助拐杖、护膝或护肘等辅助工具,进一步减轻关节负担,防止加重损伤。

三、结语

关节疼痛虽然是常见的健康问题,但通过科学有效的护理措施,完全可以减轻或缓解其不适感。通过合理的运动、适当的冷热敷、按摩、体重控制和药物治疗,患者可以有效地管理关节疼痛,改善生活质量。同时,保持健康的生活方式,避免过度使用关节,是预防关节疾病的关键。若关节疼痛持续或加重,建议及时就医,进行专业评估和治疗。

前11个月我国货物贸易进出口同比增长4.9%



12月10日,在江苏省连云港东方港务分公司码头,汽车准备装箱出口(无人机照片)。

海关总署12月10日发布数据显示,今年前11个月,我国货物贸易进出口总值39.79万亿元,同比增长4.9%,其中,出口16.75万亿元,同比增长6.7%和2.4%,外贸运行总体平稳。

新华社发(王春 摄)

全国汽车以旧换新补贴申请量合计突破500万份

新华社北京12月10日电(记者 谢希瑶 胡林果)商务部10日发布数据显示,截至12月9日24时,全国汽车以旧换新补贴

申请量合计突破500万份,其中,报废更新超244万份,置换更新超259万份。汽车以旧换新有力有序推进,政策

效果加快显现,11月,国内乘用车零售242.3万辆,同比增长16.5%,增速较10月加快5.2个百分点。1至11月,乘用车

零售2025.7万辆,同比增长4.7%。

11月,国内新能源乘用车零售126.8万辆,同比增长50.5%,占国内乘用车零售量的比重达52.3%。1至11月,国内新能源乘用车零售959.4万辆,同比增长41.2%。

11月,全国报废汽车回收103.2万辆,同比增长141.6%。1至11月,全国报废汽车回收687.8万辆,同比增长64.6%。

遗失公告

一、蚌埠新奥燃气发展有限公司遗失由蚌埠市工商和质量技术监督管理局于2018年12月18日登记核发的蚌埠新奥燃气发展有限公司蚌埠西路加气站营业执照正本。统一社会信用代码:913403003279295161;

二、蚌埠新奥燃气发展有限公司遗失由蚌埠市城市管理局于2022年8月5日核发的蚌埠新奥燃气发展有限公司蚌埠西路加气站燃气经营许可证正本。许可证编号:2022050100018P。

声明作废

蚌埠新奥燃气发展有限公司
2024年12月10日

招租公告

蚌埠中欣国有控股有限公司为国有企业,现有一批优质资产,面向社会公开招租,具体如下:

- 蚌山区万达广场A座2002-2006号,面积600㎡,租金底价23元/㎡/月;
- 四季阳光花园1、2、8号楼,一层面积160.75㎡,租金底价40元/㎡/月,二层面积623.11㎡,租金底价11元/㎡/月;
- 蓝天城32号1-2层3223.96㎡,租金底价30元/㎡/月;
- 阳光城麓山苑配建资产,一层面积720㎡,租金底价10元/㎡/月,二层面积900㎡,租金底价8元/㎡/月。

以上资产均为整租。
一、基本情况
房屋按现状租赁,只限于办公和经营性场所使用,租赁期为5年,履约保证金为3个月租金。

- 二、公示期限
公示期自2024年12月10日至2024年12月15日止。
 - 三、报名时间及地点
请有意向的单位或个人,于公示期间或公示期满2日内前往我公司报名并领取报价单。
 - 四、公开报价时间
意向者携带密封报价单,于2024年12月18日上午9点前到公司参与,报价采取一次性密封报价,价高者得。
- 敬请各位有意向者密切关注本次招租相关信息,如有疑问或需看样了解详情,请在公示期内与本公司联系。
联系电话:0552-2050965 18355230353
办公地址:蚌山区燕山乡黄山大道5599号(朝阳路与黄山大道交叉口)热浪岛水公园四楼资产运营部
蚌埠中欣国有控股有限公司
2024年12月10日

生活·资讯

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明,公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

装饰设计

生活服务

找工作 招职工

鸿正 装修热线
TEL:2861072
13855264565

复印机送你用!
印一张只需一角钱
维修耗材抄表全包
13053113388

请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。

专业搬家

开锁服务

★吉发搬家 18955201336
★鸿福搬家 4191123

★开锁换锁 2077110

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.30	山药	¥3.71	香菜	¥3.82
面粉1	¥2.04	生姜	¥7.95	青菜	¥2.13
大豆油	¥68.18	莲藕	¥4.04	茼蒿	¥2.84
食用调和油	¥73.62	洋葱	¥2.48	菠菜	¥2.76
猪后座肉	¥14.04	胡萝卜	¥2.09	韭菜	¥3.75
鲜牛肉	¥30.06	蒜头	¥7.30	长茄子	¥2.46
鲜羊肉	¥33.13	土豆	¥1.84	青椒	¥3.11
鸡蛋	¥5.38	大葱	¥2.79	西红柿	¥3.47
小仔鸡	¥14.10	芹菜	¥2.48	黄瓜	¥2.80
鲫鱼	¥10.90	黄豆芽	¥1.85	冬瓜	¥1.68
四季豆	¥7.83	莴笋	¥2.59	西蓝花	¥4.02
毛豆	¥4.59	蒜苗	¥4.13	大白菜	¥0.66

以上为2024年12月10日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升