

图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐
 自由 平等 公正 法治
 爱国 敬业 诚信 友善



蚂蚁搬家

子墨画

仁慈心 中国人



上海半子堂旧居陈列室供稿

中国网络电视台制

遗失声明

▲忻州顺达汽车销售有限公司不慎将“道路运输证”丢失,证号:晋交运管忻字140901002210号,车牌号:晋HH8498(黄),声明作废。

▲常旭燕不慎将“护士执业证书”丢失,证号:201414004447,声明作废。

▲刘永旺、栗艳珍不慎将刘佳铃的“出生医学证明”丢失,证号:T140209653,声明作废。

专家:掌握正确锻炼方法防止“运动热”带来的“流行病”

随着运动健身的观念深入人心,跟腱断裂等“动出来”的病也随之“流行”。专家建议,选择适合自己的运动方式,运动前做好充分准备活动,运动时掌握正确的技术动作要领。

跟腱,小腿后方最强大的肌腱,人的站、立、跑、跳等都离不开它,但它也是人体诸多肌腱中最容易断的。南京鼓楼医院骨科副主任医师王骏飞解释,临床上常见的跟腱自发性断裂一般发生在单侧肢体,70%以上的自发性断裂在运动时发生,以跟腱局部明显肿胀、疼痛,跖屈无力,不能踮脚站立,跛行等为主要表现。“跟腱断裂除了高发于运动员、舞蹈杂技演员等,近年来更加高发于人到中年的体育活动爱好者,尤其是羽毛球、网球、篮球等需要弹跳的运动。”

王骏飞表示,一旦怀疑有跟腱断裂,要立即停止运动,禁止走路,避免伤害进一步加重。可以用棍棒绑在脚背,将脚固定在跖屈位,这样跟腱受力最小,避免进一步损伤。同时用冰袋冷敷患处,使局部毛细血管收缩,减少炎症介质的释放与组织液的渗出,并可明显减轻疼痛与肿胀。简单处理后,尽快将患者送往医院。

王骏飞建议,平时运动时要采取必要措施预防跟腱断裂。如果体重较重,建议避免激烈运动,可进行如游泳、快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。运动前做好充分准备活动,运动中注意保护,如踝关节处使用护套等。运动时掌握正确技术动作要领,勿用蛮力,激烈的、有竞争性的运动一定量力而行,不要勉强。“体育锻炼要循序渐进。如果运动中出现疲劳或疼痛,要休息几天。”

(据新华社)

忻州日报广告中心
官方微信平台



关注微信平台
在线办理业务

忻州日报
印刷厂

- 电脑排版出片
- 彩色黑白印刷
- 书刊杂志装订
- 纸张厂价销售

地址:长征西街31号
电话:3036699 3037046