



运动健身要量力而行

本报评论员 葛秋端

晚报观察

近日,沧州气温升高,市民运动锻炼的热情日益高涨。与此同时,运动损伤事件逐渐增多。记者从市中心医院、市人民医院和沧州中西医结合医院了解到,半个月来,已有60余名患者前来就诊。

(据5月18日《沧州晚报》4版)

跳操让人快乐,运动让人健康,但在健身之后,很多网友也在吐槽:做了一天健身操,第二

天就只能“躺平”了。

锻炼是为了追求健康,但健身并非运动量越大越好,如果不能坚持科学、适度的原则,就有可能适得其反。锻炼身体不能过度,要循序渐进,这是基本常识。最近因教健身操火起来的刘畊宏,在直播时反复强调,健身一定要量力而行,不能盲目跟从。为什么还会有那么多受伤现象?有最简单的解释就是,在直播间的千万粉丝中,绝大多数的都是不经常健身的,或者说是没有任何运动基础的,在跳操的同时,大家往往忽略了自身的状况,造成运动损伤。

前不久,杭州女孩汪汪跟着刘畊宏跳操,结果把脚踝扭伤,



并且肿得越来越厉害。医生告诉她这是“踝关节扭伤”,主要是因为运动前没有做好相应的热身导致的;浙江省台州市中心医院接诊的两名女士均因运动太激烈而受伤——一名在校大学生黄体破裂,25岁的李女士黄体破裂、腹腔积血;还有一名22岁的姑娘跟跳“毽子操”,竟跳出了眼底出血……

不同年龄段的人身体状态存在差异,对健身的需求也是不同的。在选择健身项目的时候,必须充分考虑这一点,不能盲目沿用自己以前的经验。

经常较少运动的人群,跟练时应避免运动幅度过大;运动时应注意自我保护,避免受伤;运

动前要做好充分热身。此外,患有骨质疏松、韧带炎症等基础性疾病人群以及肥胖患者更应注意避免运动损伤。在健身之前,应该请专业人士对自己的身体状况进行评估,再制定详细的健身计划,做到科学健身。

锻炼的目的是为了增强体质,因此每个人要根据自身的情况去锻炼,切不可超越自身的承受力或不顾环境的变化而一成不变,要因时而变、因地制宜地去锻炼。再次提醒那些健身的人,网红健身操并非人人适合,运动要量力而行,循序渐进。

留言板

母亲已经去世 销号竟“需本人办理”

【事件】

近日,广东省广州市一名女子的母亲去世,她想将母亲的手机号注销,便拿着火化证和死亡证到中国移动营业厅办理,却被告知需要本人来办理。对此,营业厅的工作人员回应媒体称,系沟通存在误会。

(5月18日《沧州晚报》)

【留言板】

@五湖四海:一句话推得一干二净。

@冯家大小姐:“本人办理”,你不怕被吓着?

@执着:如果不是惊动了媒体,这事恐怕很难解决。

@不忘初心:非得变成

新闻传播出去,才觉得“沟通存在误会”?

@煎饼狗子:我上次去移动公司办理业务也一样,死亡证明、户口簿都带去了,也不能证明关系。

@刚刚好:上一次是银行用这种借口为难客户,这一次是移动公司。服务行业不能如此敷衍。

@淡抹也迷人:机主办理业务,必须本人亲自去柜台。移动公司给机主办理业务,只需要一个电话。

@我想静静:升级套餐资费,在客户不知情的情况下就办好了。

@我想静静:我就喜欢看评论。评论从不让人失望。

画中话

家装摄像头要有分寸



近年来,功能各异的家智能摄像产品不断涌进市场,越来越多的人选择安装家用摄像头。但不可避免的是,家用摄像产品会拍到邻居的隐私。今年年初,家住上海的宋女士就因安装可视门铃,被邻居以侵犯其隐私权

起诉了。

在家门口安装智能摄像产品,虽然是为了自家的安全,却会影响到邻居的隐私安全。因此,安装智能摄像产品,应当征求邻居的意见,避免产生矛盾和冲突。

据《法治日报》

回音壁

窃贼被抓捕时 正看普法节目

近日,贵阳公安局民警根据线索,在一家网吧将盗窃电瓶车的犯罪嫌疑人传某抓获。让民警意外的是,传某被抓捕时,正在专心致志地看普法节目。对于突然出现的民警,他也觉得非常意外。

据新华网

回音:看普法节目,看自己能判几年?

爸爸陪儿子减肥 瘦了30公斤

石家庄的陈佳昆是个80后爸爸,两年前,为鼓励小儿子减肥,他陪着小儿子一起锻炼。陈佳昆坚持每天慢跑,跑步里程累计7200公里,人瘦了30公斤。陈佳昆说,虽然儿子没能瘦下来,但他要给孩子做个榜样。

据“今日头条”

回音:先“瘦”为敬!

沧州晚报

分类广告



电话:15694825900

房屋出租、出售,门市转让,求助、求职,招生,空调维修,旧物回收...

专业空调维修
移机 加氟 回收
15832799876

雅布伦皓轩 养老中心

康养结合 营养膳食
尽善尽美 乐享生活

雅布伦皓轩养老中心以机构养老为主,居家社区为辅;既有家的感觉、邻里关怀、亲情相伴,又有专业化的照料,同时配备老年活动中心、休闲娱乐等完善的配套设施,为老人提供专业护理、营养配餐、生活照料等全过程的“食、康、护、乐”高品质综合健康养老服务。

招收:失能、半失能、失智老人(护工)
电话:5135777

上门回收

学校、饭店、办公、空调、民用户具、工厂等各种旧货。
电话:13833985689

万福老年公寓 提供善老服务

招:自理、半自理、失能老人,价格便宜,交通便利。乘车505,637,543(大杨庄村北),235(刘文庄西口)。
电话:13171996217
13131770088
另有3套2室1厅房出租,价格低。

高价回收

办公家具、饭店用品、学校库存货物。
电话:18803178678(同微信)

厂房招租

我公司现有多栋多层标准化车间,共10万平米对外出租。
◆生产办公一体化;
◆基地毗邻迎宾北大道与渤海路,地理位置优越,交通路网通畅;
◆内部基础设施齐备,拥有客货独立电梯天车,车位充足;
◆企业可拎包入住。有意者请联系:白经理
联系电话:17333705888

上门收车

长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。
电话:15612705419

出租

圣基大厦写字楼103平,水电暖齐全,精装修,租金便宜可商量。联系电话:15833764053

上门修电脑监控

打印机、复印机、专业维修电脑、加墨粉,安装监控。监控维修,回收电脑网络布线及维修。
电话:13363661238

心理健康服务

心理咨询、心理疏导,心理干预,可针对中、高考学生,改善学习状态,帮助孩子学习,欢迎学习心理知识!
电话:5203413
13582745913