

登山时膝盖负重高达240公斤 学会正确登山,不给膝盖留下隐患

记者 蔡玲玲

登山是一项很受欢迎的户外运动,但频繁登山却是膝盖疾病的罪魁祸首,很容易导致膝盖软骨被磨坏。日前,记者从市人民医院骨科处了解到,登山用力不当,或是不适宜登山的人群勉强进行登山锻炼,会给膝盖损伤埋下隐患。



医生： 并非人人都适合登山运动

“我们常常在长时间登山后,感觉膝关节酸痛,行走吃力。因为人在登山时,腿是弯曲的,全身的重量转移到膝关节上,导致膝关节的压力增大。”市人民医院骨科主任医师吴建伟说,经常登山的人,膝关节处的半月板及软骨就会频繁遭遇磨损,容易造成膝关节、踝关节慢性损伤、关节过度磨损,进而继发关节炎。

吴建伟说,膝关节的负荷,会随人体的运动和步态方式变化而变化,平躺时膝盖的负重几乎是零,站起来和平地走路时负重是体重的1~2倍,上下坡或上下楼梯时是3~4倍。也就是说,一个体重60公斤的人,平路行走时两边膝盖各承重60公斤,但登山时膝盖负重竟变成高达240公斤,可想而知膝关节的任务艰巨。

“有一句俗话‘上山容易下山难’就是这道理。”吴建伟介绍,下山时膝盖承受的压力比上山时更大,这是因为下山,膝关节不但要承受

人体自身重量,还要负担下冲的力量,就是地球引力和山体坡度形成的人体下冲,而且速度越快,对膝盖产生的压力就越大。

“从锻炼身体的角度来说,积极参加锻炼对身体是有利的。但任何运动适可而止,不可过量。”吴建伟说,这是预防运动损伤最关键的,包括走路在内的任何锻炼都应该有度,多少为适度,这要看个人的身体情况。一般来说,锻炼后应该微微出汗,身体舒适为宜。相反,如果锻炼后精神不好,疲惫、累,甚至关节疼痛,那就是过量。

“由于膝关节是‘皮包骨头’,缺少肌肉及脂肪的保护,得不到充足的热量供应,因而温度比身体其他部位低,做好防寒保暖很重要。”吴建伟提醒,膝关节最怕湿冷,锻炼前若不做好准备运动,还容易引起肌肉拉伤、关节韧带拉伤等。因此,登山并非人人都适合,体重较重、患有膝关节炎、髌骨不健康的人尤其不建议选择。

户外爱好者： 登山要穿对装备注意姿势

“登山时,一定要穿舒适的运动服,合脚的登山鞋必不可少。此外,还要携带登山杖。”我市户外运动爱好者、驴友老陈告诉记者,登山杖可以减轻负荷,特别是上山时,能将腿部、臀部、背部的部分压力转移到手臂上,上肢分担了下肢的运动负荷,会感觉多出了一条“腿”。

很多市民对登山存在误区,以为登山运动不存在技巧,就是跟走路差不多,只是往上走而已。“其实,盲目登山容易给身体造成伤害,而正确登山,能够减少对膝盖的损伤。”老陈说,“当大腿过度劳累的时候,走路时就要把腿部伸的笔直,这样可以减轻大腿肌肉的负担,暂时放松肌肉,

但是却很容易造成膝盖劳损。”

“下山猛冲对膝盖是最致命的,下山的时候也有技巧。”老陈介绍,正确的下山方法应该是:重心偏后并稍降低,前脚站好才把重心移过去(不是重心放在前脚上往下砸),永远要有一只脚支撑在地面上,尽可能减少负重;可以横向斜走下山,成大Z字型;陡峭时可以侧身下,比正面下要安全的多。登山之前,要做好充分的准备活动,包括拉伸,让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热。也可以用双手手指揉搓膝盖下边缘,促进关节润滑液的分泌。登山者出发之前要正确评估自己的体力和户外能力,量力而行。

我市血库告急 请市民挽袖相助

本报讯(记者 黄君君)每年冬季,特别是临近春节,我市街头献血人数都会出现季节性减少,记者昨日从市血站了解到,市血站血液库存接近告急线,医院临床用血出现紧张情况。为了延续更多人的生命,希望有爱心的市民可以参与到无偿献血中来。

据了解,目前血库库存只有600多个单位,接近告急线。“1月2日至今,平均每天只有10个人来献血,采血量在15个单位到20个单位之

间,但每天的用血量要60个单位,仅市人民医院每天的用血量就超过45个单位。”市血站副站长林孟坚说,B型血和O型血用血量大,目前已现窘境。

“目前只能优先供应抢救用血,其他预约手术的病人只能往后拖。”林孟坚说,市血站承担着瑞安、文成、平阳三地的采供血任务,因为血库紧张,只能控制供血量,三地医院也在严格控制手术。

“天气变冷后,街头献血

人数减少,加上这段时间预约献血的团体不多,使得采血量下降幅度较大,希望广大市民能积极奉献爱心,加入到献血队伍中。”林孟坚说,为了应对春节期间的用血紧张,市卫生系统计划组织人员在年底前献血。

据了解,流动献血车固定停放在玉海广场,市民可以在9时15分到16时到该处献血,也可以到市血站二楼献血,时间是8时至11时30分,14时至17时。

今天 是个好日子

1月12日,塘下一小区40余户业主喜迁新居,他们拿着红绳绑着的梯子,挑着桔子、梨子等,穿过停满汽车的道路,搬进现代化的大楼。老民俗融入新时代,给搬家过户这个古老习俗 加浓加鲜。

(通讯员 刘峰 摄)



上海名医来瑞义诊啦

1月17日上午8时起,来自上海东方医院的微创外科主任胡海和心脏外科主任医师范慧等名医,将在市中医院门诊大厅举办公益义诊活动,专业分别有微创外科、心力衰

竭、消化内科和关节与骨病。有需求的市民可按时前往就医。

据悉,这是市中医院为了让广大患者在家门口就能享受优质医疗服务而推出的便民

惠民服务活动。该院已与上海东方医院建立长期协作关系,不定期邀请上海名医来瑞开展专家门诊、重病查房和手术指导等。

(通讯员 何赛获)

南门大厦房产拍卖公告

[RACQPM201601002]

受瑞安市旧城改造建设工程指挥部委托,定于2016年2月2日上午9时在瑞安市公共资源交易中心交易大厅将下列房产向社会进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、标的物 瑞安市玉海街道南门大厦8套房产

序号	房号	建筑面积 (㎡)	起拍价 (元/㎡)	序号	房号	建筑面积 (㎡)	起拍价 (元/㎡)
1	南门大厦1幢201室	128.97	8400	5	南门大厦2幢205室	117.76	8400
2	南门大厦1幢304室	128.97	8500	6	南门大厦2幢305室	117.76	8700
3	南门大厦1幢404室	128.97	8800	7	南门大厦3幢204室	134.74	8100
4	南门大厦1幢504室	128.97	9100	8	南门大厦3幢304室	134.74	8400

以上标的土地性质为:国有出让

二、报名时间、地点:

瑞安市公共资源交易中心服务大厅窗口(外滩满庭芳三楼),2016年1月26日至2月1日下午4时止(节假日除外)

三、标的展示时间、地点:

2016年1月26日—2016年2月1日(双休日不休息),标的物所在地

四、付款方式:

拍卖成交后,买受人当场签订拍卖成交确认书,并在2016年2月15日前付清50%拍卖成交款(包括竞买保证金)和拍卖佣金,2016年2月25日前付清剩余50%拍卖成交款。

五、其他事项:

1.标的按一手房办理过户手续。
2.买受人如需办理按揭贷款,并符合中国银行温州瑞安万松支行按揭政策条件的,付清全部拍卖成交价款后可与中国银行温州瑞安万松支行签订不高于拍卖成交价75%按揭贷款手续(咨询电话:65653259,余经理)按揭办法根据中国银行温州瑞安万松支行的统一规定。

有意竞买者,请带本人身份证原件及复印件

(委托他人代理竞买凭经公证的授权委托书和代理人身份证原件及复印件)及竞买保证金每份15万元,到报名地点办理报名手续。成交者,保证金冲抵成交款;不成交者,保证金于2016年2月3日起无息退还。

保证金缴款账户一:瑞安市公共资源交易中心

开户银行:宁波银行温州瑞安支行

账号:7605 0122 0000 07469

保证金缴款账户二:瑞安市公共资源交易中心

开户银行:浙商银行温州瑞安支行

账号:3330 0201 1012 0100 031028

咨询电话:65631698 65613858 65879516

咨询地址:瑞安市隆山东路28号3楼

工商监督电话:65611172

温州华大拍卖有限公司网址:

www.huadapaimai.com

瑞安市公共资源交易中心网址:www.raztb.com

瑞安市旧城改造建设工程指挥部

瑞安市公共资源交易中心

温州华大拍卖有限公司

2016年1月13日