

每周跑步至少三四次，一年多后挂上了拐杖 你的健身是否在“伤身”

■记者 黄君君

如今，跑步成为越来越多市民的运动选择。坚持锻炼，就能收获好身体吗？近日，杭州的王同学发布了一段视频：48岁父亲坚持每周跑步至少三四次，每次跑10千米到12千米，结果一年多后挂上拐杖。这引发了众多网友的热议，不少人留言表示，自己也曾有过运动不当而受伤的经历。

近日，记者采访了市中医院中医骨伤科副主任医师龚兆阳和跑步爱好者陈积东，请他们来分享如何健康运动。



兆阳说，“多数患者因腰扭伤或劳累而发病。腰椎间盘突出症发作，最关键的是要休息。”

跑步要量力而行

“强度太大、速度太快、距离太长，都有可能受伤。”跑过112场全马的温州东瀚战队教练陈积东说。

陈积东从2013年开始爱上跑步，目前每个月跑步量在450千米以上。此外，每周还要4次去健身房锻炼，就是为了锻炼力量。“我之前不懂跑步要练好力量，运动损伤比较严重。将每个部位的肌肉锻炼起来，就没有那么容易受伤了。”他说。

陈积东一个月只休息两天，其余每天会跑十六七千米，但这种做法并不合适初学者。对于初学者来说，最好是隔天跑步，一周三到四次，每次3千米至5千米，身体较胖的跑者更是要放慢速度，速度加快容易受伤，特别是膝盖、踝关节的压力比较大。

“跑前要热身，跑后要拉伸。”陈积东说，就他自己而言，每天运动之前，会先在跑步机上走十来分钟，加上马克操、踢腿、压腿等动作充分完成后，才进入真正的运动阶段。运动完成后，他会再次充分拉伸。

“天气变冷，更要做好热身动作。最好慢走两三千米后，再加快速度，不然容

易受伤。”陈积东强调，“假如受伤了，一定要耐心等待恢复，多休息一段时间。要是马上恢复锻炼，伤情会越来越严重。”

“要跑步锻炼，首先要锻炼好力量，从快走走到慢跑，再逐步提速。有了几年的基础积累后，再要提高成绩就容易多了。”陈积东说。

生活中这些情况 易导致腰椎间盘突出

弯腰搬重物时腰部超负重，在腰肌尚未充分活动情况下搬动或举起重物，各种形式的腰扭伤，长时间弯腰后突然直腰，臀部着地摔倒等，这些外伤均可使椎间盘髓核在瞬间受压张力超过了纤维环的应力，造成纤维破裂，髓核从破裂部突出。

剧烈咳嗽、打喷嚏、大便秘结用力屏气时都有可能致腰椎间盘突出。还有的患者受寒冷或潮湿引起，这是因为寒冷或潮湿可引起小血管收缩，腰肌反射性痉挛，使椎间盘的压力增加，而致纤维环破裂。

腰部的压力和身体的姿势、是否有负重有很大关系。龚兆阳说，腰椎受压最小是在平躺状态，许多腰椎间盘突出症患者发病后，一般会建议他们卧床休息。

为了更好地保护腰，建议市民在日常生活中要少弯腰劳作、避免久坐、防风寒湿等。

健身房承诺训练一年长高12厘米 法院：未履行承诺，全额退款

本报讯(通讯员 陈依涵 记者 黄君君)健身房承诺，通过一年的训练保证学员长高12厘米。然而事与愿违，学员能要求退费吗？近日，市法院审结了这起服务合同纠纷案件，依法判决被告健身房全额退还培训费用。

瑞安某健身房为吸引学员，对外宣称通过他们的专业训练，可以帮助学员长高。2020年11月，12岁的小周在法定代理人的陪同下，与该健身房签订了一份《私人教练课程合约书》，约定培训3个月，培训费10700元，保证小周增高3厘米。

合同签订后，小周开始上课，当天在健身房处测得身高为154厘米。然而3个月，小周没有达到预期身高。健身房告知小周的法定代理人，若在原合同的基础上升级课程，保证一年内让小周增高12厘米，若一年之内无法增高12厘米，则全额退款。

2021年2月，小周在法定代理人的陪同下，与健身房另行签订了一份《私人教练课程合约书》，约定：2020年11月至2022年2月，小周在健身房处进行一对一专业训练，补余金额27300元，若小周的身高未能增高至166厘米，健身房将全额退款。几日后，小周再次接受训练，并在健身房测得身高为156厘米。之后，小周一直按健身房要求进行训练。

今年1月，小周在健身房处量得身高为163.7厘米。2月份，小周到瑞安市某医院体检，显示身高为163厘米。

小周的法定代理人认为：一年的训练时间已到，但健身房未按照承诺让小周增高12厘米，应退还全部课程费用38000元。但健身房认为，小周2月份在医院测得的身高不准确，根据1月份测得的身高，仍有几率达到目标身高，不应退还全部课程费用。

双方争执不下，4月份，小周及其法定代理人将健身房诉至市法院，要求履行合同约定，退还38000元课程费用。

5月份，在案件审理过程中，双方一同前往医院，测得小周身高为164.6厘米。

法院经审理认为，根据医院的测量结果可推断出合同届满时原告身高未达到被告承诺的166厘米。被告多次否认医院测量结果，却没有建立一个统一数据库，造成原告在合同期限届满后身高不明的责任在于被告。

双方签订的第二份《私人教练课程合约书》是双方当事人的真实意思表示，属于法律规定的合同变更，合法有效，双方应当依据合同约定履行各自义务。现原告依据合同约定完成被告的训练计划，但身高未达到被告所承诺的数值，被告应当按照其承诺，退还原告全额培训费用。

此“小吴”非彼小吴 男子被骗5000元

本报讯(通讯员 李秋 记者 孙文静)很多网络游戏玩家都会使用语音软件来实现多人会话，此类网络语音软件虽然具有即时性、便利性的优点，但虚拟网络背后往往真假难辨。骗子就借助网络语音平台，假冒受害人“语音好友”，玩起了诈骗的把戏。瑞安一男子因此被骗5000元。

近日，小廖像往常一样一边打游戏一边在YY语音的公共频道进行沟通。期间，一个和他好友小吴头像、昵称一模一样的账号请求添加好友。毫无防备的小廖立即就通过了好友申请。

“有人想跟我借钱，我不好意思拒绝，你能不能帮我演场戏，就说家里急需用钱，跟我借5000元？”“小吴”说。深信不疑的小廖按照“剧本”在微信里向真正的好友小吴借钱。听到好友有急事需要用

钱，小吴爽快地转了5000元。

事后，“小吴”发给小廖一个银行账户，让小廖把5000元还给他。于是，小廖就把向小吴借的钱转到了“小吴”的账户里。

不久，当小廖和小吴聊天问起了当天发生的事情，小吴却表示根本没有这回事。小廖才发现上了骗子“移花接木”的当。

民警提醒：如果在网上遇到好友求助借钱，不要随意转账汇款，一定要通过视频、电话等直接方式核实对方身份。



11月30日至12月2日 公安窗口暂停办理户籍业务

本报讯(通讯员 叶晓慧 记者 李心如)日前，记者从市政务服务中心公安窗口了解到，根据公安部和省公安厅统一部署，为确保人口统计年报工作顺利开展，2022年11月30日0时至12月2日24时，公安窗口暂停办理户籍业务(包括浙江政务服务网、“浙里办”“温警在线”移动客户端等线

上各类户口登记业务)，居民身份证申领事项可照常办理。

公安窗口民警提醒，近期有办理户口登记业务需求的群众合理安排办理时间。如因暂停业务办理给市民带来不便，敬请谅解。

分类天地

服务热线:65917777

定制门窗

■20年专业定制各类门窗:金钢网纱窗,三推防盗纱窗,阳台窗,安全钢丝防护网,断桥隔热门窗(内外开、推拉),铝合金推拉门窗,保修10年。电话:18858783386。

家政

■三通家政:瑞安专业管道疏通,专业清理化粪池,专业空调、水电安装维修,专业搬家,提供钟点工服务,15356267199。

搬家

■专业搬家,提供钟点工服务,专业管道疏通,专业清理化粪池,专业空调维修,电话:13967736316。
■专业搬家:公司搬家、居民搬家,长短途搬运,拆迁,货运车出租,空调拆装,82300793。

旧设备出售

■旧设备出售:钢铁、不锈钢阀门、整套工业泵、旧不锈钢等设备出售、处理,申请:13705780065。

疏通补漏

■高压车清洗管道、阴沟,通马桶、下水道,空调拆装、修、加液,82395069。
■清理化粪池,通下水道、马桶,各种管道,价格低,15869696136。
■高压清洗,疏通各种管道、阴沟,空调拆装、修、加液,电话:83685679。
■疏通补漏:专业疏通马桶,高压疏通管道、抽粪;水电安装、维修,搬家,另提供钟点工,18868269118。

家电维修

■30年专业经验,安装、精修、清洗:大小空调、冷库,工业冷水机,国产、进口机组,制冷设备疑难故障排除。承接各单位品牌电器整体包修,15867741252。
■瑞丰制冷:空调故障专业维修、鉴定机构,联系电话:18267767246。
■空调维修、加液、清洗、安装、预埋铜管,回收旧空调,钻孔,另承接防水补漏工程,13057899533。

遗失

遗失瑞安市龙湖镇西村菜市场的市场登记证,证号:3303051013,声明作废。
遗失江苏乐马国际旅行社有限公司瑞安分公司的公章、法人章(曾利君)、财务专用章、发票专用章、合同专用章各一枚,声明作废。
遗失瑞安市成通物流信息咨询有限公司安阳分公司2021年7月6日核准的营业执照正副本各一份,证号:91330381MA2L53144K,声明作废。
遗失瑞安市成通物流信息咨询有限公司东莘分公司2021年9月2日核准的营业执照正副本各一份,证号:91330381MA2L6ADA48,声明作废。

关于对飞马公路(繁荣至周茭路口段)实施交通限制的延期通告

瑞安市江南新区开发建设管理委员会
瑞安市公安局交警大队
2022年11月23日

道歉信

2021年9月24日,本人陈干静在北麂海域禁渔区处进行非法捕捞,损害了海洋渔业资源,造成了不良的社会影响。经瑞安市人民检察院、市农业农村局批评教育并责令赔偿后,深刻认识到非法捕捞行为的危害性,现自愿登报检讨,深表歉意。

道歉人:陈干静
2022年11月25日

拍卖公告

受委托,定于2022年12月2日上午9时整,在瑞安市云周街道汤臣一品宴会中心一楼国宾厅1(旺侨路88号),对下列标的进行定向公开拍卖,公告如下:
一、标的及起拍价:
(一)标的一为坐落于瑞安市飞云街道霞杨村返回地一号地块的云霞家园A区5套安置房,详见下表:

序号	房号	建筑面积约(m ²)	起拍价(元/m ²)	土地性质	保证金(万元)
1	13幢一单元801室	133.05	11150	出让	10
2	14幢一单元2201室	130.68	11640	出让	10
3	14幢一单元1701室	133.15	10950	出让	10
4	14幢二单元1701室	113.37	10020	出让	10
5	14幢一单元2401室	192.47	13280	出让	10

注:每套安置房捆绑配备一个地下停车位(使用权),拍卖成交后,买受人的具体车位号,将根据委托人组织的车位抽签活动确定。

(二)标的二为瑞安市飞云街道霞杨村安置留地建设项目(三期)共计96套安置房,9套商业用房认购权(详见拍卖文件,资料备索)。
二、竞买对象:仅限瑞安市飞云街道霞杨村股份经济合作社社员(资格由村经社审核确认)。
三、咨询时间:即日起至2022年11月30日16时止。
四、展示时间及地点:2022年11月21日至30日16时止(工作时间),标的物现场。
五、报名时间:2022年11月29日至30日16时止(工作时间)。
六、报名地点:瑞安市飞云街道霞杨村股份经济合作社办公楼。
有意竞买者凭保证金交款凭证、资格审核单、个人身份证办理竞买登记手续,由他人代理办理的应提供授权委托书。

书。保证金以报名截止时间之前到达瑞安市飞云街道霞杨村股份经济合作社账户为准,一份保证金只能买受一个标的,但可参与竞买任一标的,保证金不可他人代交。成交者,保证金冲抵成交款;未成交者,保证金于2022年12月5日起三个工作日内无息退还。
交款账户:瑞安市飞云街道霞杨村股份经济合作社
开户银行:浙江瑞安农村商业银行股份有限公司飞云支行
账 号:201000021571971
咨询电话:66813778 13958852889
网址:www.wzzzpm.cn
微信公众号:搜索关注“中正拍卖”
瑞安市飞云街道霞杨村股份经济合作社
温州中正拍卖有限公司
2022年11月2日