

“体重管理年”掀起健身热

科学运动很重要 莫把康复科当成“健身房”

本报讯(记者 金冬冬)随着2025年“体重管理年”行动的推进,越来越多的瑞安市民开始关注自身的健康状况,有的开始夜跑,有的去健身房锻炼,积极投身于运动中。然而,运动热潮背后也暴露出一些问题,不科学和极端的运动方式导致了运动者劳损和受伤。在瑞安,一些医院的康复科意外地成为了一些市民科学运动的“健身房”。

4月14日,记者来到市人民医院红十字分院康复科。这里设置了哑铃、平衡球、跑步机等各种器械,现场还有康复治疗师进行“一对一”的精准动作指导。“走进这里仿佛走进了健身房一样,最大的区别就是我们服务的对象不一样。”该院康复师林烨波笑着打趣道。

日前,不少年轻网友在社交媒体平台上发布了在康复科就诊的“经验帖”,详细分享了挂号、治疗以及康复过程中的各种体验和心得,“把三甲康复科当私教房”一度成为热议话题。

林烨波表示,康复科与健身房的适用人群不同。健身房适合希望通过锻炼提升体能、改善体形的健康人群,而康复科治疗更适合术后、运动损伤或慢性疾病患者。康复科旨在通过专业评估筛查发现潜在的关节肌肉问题,并配合治疗手段提前进行矫正和调整。“来康复科已经两三次了,现在疼痛缓解了不少。”患者应女士在跟风开启运动时,由于没有掌握正确的方式,也没有做好充分的热身准备,导致腰椎问题“雪上加霜”。

据林烨波介绍,近几年接诊的就诊人群中,初、高中生占40%至50%,成人患者占50%左右。初、高中生由于缺乏科学的运动指导和基础训练,很容易在运动中受伤,影响到他们的身体健康和正常生活。



不过,林烨波指出,今年“体重管理年”掀起运动热潮以来,成人运动受伤的比例有所上升,已然成为康复治疗的主要群体之一。在成人患者中,肩、膝、踝关节等损伤的占比最高。其中,肩关节损伤程度相对较重,大多是在日常工作和锻炼中逐渐积累形成的。而接诊的踝关节损伤患者大多存在习惯性扭伤等情况,他们在运动过程中,往往忽视运动的科学性和安全性,从而导致运动损伤的发生。

林烨波说:“一些人为了快速达到减肥或健身的目的,盲目增加运动强度和时间,却没有做好充分的热身和放松,这也在很大程度上引发了运动损伤。”

今年全国两会期间,“国家喊你减肥”话题刷屏,“体重管理”上升为国家战略,“主动健康”更是成为新风尚。为了避免运动损伤的发生,林烨波建议,市民在运动前要做好充分的热身运动,这是预防运动损伤最重要的措施之一,可以很大程度地降低损伤风险。针对脆弱的关节可以佩戴专业的运动护具加以保护。同时,选择相对安全和专业的运动环境也非常重要。“高效且低门槛的运动方式,例如有氧跑、游泳和自行车等,都是值得推荐的。”林烨波说,找到适合自己的“舒服且持久”的运动方式很重要。毕竟,保持健康不是一场突击战,而是细水长流的持久战。

春日徒步热潮涌动 催生“徒步经济”活力

本报讯(记者 夏郑希 蔡伟)4月,春暖花开,户外徒步运动迎来热潮。近日,记者在调查中发现,今年我市参与户外徒步运动的人数显著增加,不仅带火了户外徒步点,还释放了户外运动经济潜能,带动了经济发展。

日前,记者跟随瑞安市徒步运动协会的一群徒步爱好者,一同踏上13多公里徒步之旅,在感受春天徒步乐趣的同时,探寻徒步所带来的经济活力。

当天9时,70多名徒步爱好者已整装待发,专业的冲锋衣、登山杖、登山鞋成为标配。他们此次徒步路线的是乐清双龙谷至羊角洞大环线,最高海拔522米,前面一段是峡谷,后面都是山脊线。

队伍中的陈祥景是一名资深徒步爱好者,接触这项运动已有11年,经验丰富,装备齐全。陈祥景告诉记者,春天正是徒步探索山野的好时光,他每周会安排至少两次户外徒步。“户外徒步能增强耐力,让人更好地适应大自然。有些景色,不徒步是看不到的。只有深入山区,才能领略到大自然的美,我一年大概至少要徒步80次。”陈祥景说。

而严筱萍是新晋徒步爱好者,今年刚接触徒步运动,新鲜感十足。“城市里废气太多,有一次偶然和朋友去爬山,山里的味道和回归大自然的感觉特别好,从此我就迷上了徒步。”严筱萍说。



迷上了徒步。”严筱萍说。

据悉,瑞安市徒步运动协会成立于2013年,当时会员仅有80多人。随着户外徒步运动热潮掀起,会员数量不断增加,到2025年已增至300多人。据该协会统计,像这样的周末徒步活动,今年参与人数同比增加了20%。

据该协会理事程云群介绍,协会成立之初,会员主要在瑞安市域之内的湖岭、陶山或高楼等地徒步。随着户外徒步运动的热度不断攀升,会员大幅增加,徒步路线也扩散到永嘉、乐清甚至台州等地,路程以在两小时至三小时以内的线路为主。

户外运动的火爆,不仅带火了一批户外徒步点,还激发了户外运动经济潜能。程云群介绍,徒步运动的装备消费需求量大,如登山包、登山杖、户外速干衣、登山鞋、头盔等,其中鞋子的损耗率较高,因为经常行走,磨损较快。一个环线走下来,不少徒步爱好者的包里多了几袋农产品。记者在现场看到,他们购买了野生的黄精、金银花等药材。徒步路线一般在城市郊区、农村,多是山野间,徒步爱好者的到来,为这些山野农产品提供了新的销路。

严筱萍说,徒步时看到蜂蜜、野生黄精这些土特产,他们都会买一些的,如果途经农家乐,他们也会去用餐。

这场春日山野之行,生动诠释了“徒步经济”的蓬勃活力——从专业装备的迭代升级到山野特产的产销两旺,从城市白领的健康追求到乡村百姓的增收致富,串联起了城乡消费的新循环。

涉外商事瑞安调解中心护航机械展

解企业“出海”后顾之忧

本报讯(记者 钱枫枫 徐心星 通讯员 沈依依)近日,2025第30届浙江(瑞安)机械装备展览会在我市会展中心落下帷幕。作为展会的一大亮点,中国国际贸易促进会、中国国际商会瑞安调解中心(以下简称“瑞安调解中心”)以其专业高效的涉外商事调解服务吸引了众多企业前来咨询,三天共接待企业负责人咨询100余人次,成为助力企业开拓国际市场的“护航先锋”。

“我们以前有了海外纠纷都不知道找谁,没想到现在家门口就能解决!”4月13日,多位企业负责人在咨询后连连称赞。一家机械企业正面临海外欠款回收难题,调解团队得知后,详细询问了合同签署细节、尾款拨付进度等关键问题,并当场为企业量身定制了解决方案。该企业负责人表示:“有了这样专业的服务,让我们企业‘出海’没有了后顾之忧,拓展国际市场也更有底气!”

“过去企业往往在纠纷发生后才寻求帮助,而现在我们更注重事前风险防范。”瑞安调解中心相关负责人介绍。展会期间,该中心团队不仅解答企业法律疑问,还针对机械行业常见的合同风险、知识产权保护、国际支付纠纷等问题,提供定制化合规建议。一家外贸企业负责人表示:“以前只关注订单成交,现在通过调解中心的指导,我们在签约前就能规避很多潜在风险。”

作为全国首个县级国际商事调解试



点,瑞安调解中心已构建涉外商事多元解纷体系。数据显示,自2020年瑞安市贸促会开展涉外商法服务以来,已累计走访企业512家次,解答商法咨询1092余次,提供法律援助72次,成功受理涉外商事纠纷170起,为企业挽回经济损失超3.1亿元,收获10面锦旗与9封感谢信。

该中心负责人介绍,通过创新建立“诉仲调对接”“检调对接”“贸促调解+公证”等机制,目前已实现对国际货款、知识产权、海关事务等商事纠纷的全覆盖。像针对机械展相关企业,该中心已形成专业的调解方案库,能快速响应企业需求。

据了解,该中心已构建了覆盖16个乡镇(街道)、8大重点行业商协会的服务网络,并与百余家国际机构建立合作,确保企业“出海”到哪里,服务就跟进到哪里。

下一步,瑞安调解中心将继续发挥专业优势,持续提升服务能级,让更多“瑞安制造”企业在全球市场行稳致远。

关于对C824马彭线、C566金山桥—岭南、C682东李线实施临时交通限制措施的通告

因瑞安市村道路面提升工程(一期)施工需要,为确保道路交通有序、安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条规定,公安机关交通管理部门将在施工期间实施临时交通限制措施,具体事项通告如下:

一、限制时间:2025年4月22日至2025年5月22日。

限制路段:C824马彭线(K0+000—K0+200段)与(K0+600—K0+644段)禁止一切车辆、行人通行,途经以上路段的车辆请提前绕道永福路及周边村道通行。

二、限制时间:2025年5月23日至2025年6月7日。

限制路段:C824马彭线(K0+500—K0+600段)禁止一切车辆、行人通行,途经以上路段的车辆请提前绕道G322瑞友线及周边村道通行。

三、限制时间:2025年6月8日至2025年6月22日。

限制路段:C824马彭线K0+400—K0+500禁止一切车辆、行人通行,途经以上路段的车辆请提前绕道G322瑞友线及周边村道通行。

四、限制时间:2025年4月23日至2025年6月8日。

限制路段:C566金山桥—岭南(K1+735—K2+220段)禁止一切车辆、行人通行,途经以上路段的车辆请提前绕道永福路及周边村道通行;C566金山桥—岭南(K2+680—K2+695段)南半幅禁止一切车辆、行人通行,北半幅交替通行。

五、限制时间:2025年6月9日至2025年7月25日。

限制路段:C566金山桥—岭南(K1+477—K1+735段)禁止一切车辆、行人通行,途经以上路段的车辆请提前绕道永福路及周边村道通行。

六、限制时间:2025年4月27日至2025年5月17日。

限制路段:C682东李线(K2+000—K2+492段),禁止一切车辆通行,施工期间24小时驻点配合周边村民临时通行。

七、限制时间:2025年5月24日至2025年6月14日。

限制路段:C682东李线(K1+300—K2+000段),禁止一切车辆通行,施工期间24小时驻点配合周边村民临时通行。

八、限制时间:2025年6月22日至2025年7月10日。

限制路段:C682东李线(K0+540—K1+300段),禁止一切车辆通行,施工期间24小时驻点配合周边村民临时通行。

九、限制时间:2025年7月17日至2025年8月4日。

限制路段:C682东李线(K0+000—K0+540段),禁止一切车辆通行,施工期间24小时驻点配合周边村民临时通行。

请过往驾驶人、行人自觉遵守本通告规定,按照交通标志标线指示通行,并服从现场民警和管理人员的指挥。

瑞安市公路与运输管理中心
瑞安市公安局交通警察大队
2025年4月16日

遗失

遗失瑞安市安阳街道玉圣观的登记证,证号:宗场证字(浙)D030050077,声明作废。

遗失瑞安市远潮鞋厂的法人章(董邦士)一枚,声明作废。

遗失瑞安市卫生监督所(瑞安市人口和计划生育执法大队)工会委员会公章一枚,声明作废。

中國銀行

BANK OF CHINA

惠如愿

普惠金融 INCLUSIVE FINANCE

科创贷

小微速贷

纯信用 科技型企业专属

"科创贷"是中国银行面向科技创新型小微企业的线上流动资金贷款。贷款额度最高1000万元

贷款期限最长为3年,年化利率不高于3.3%。

• 详情请咨询中国银行网点

银行 | 证券 | 保险

客户热线: 95566 www.boc.cn

地址:浙江省瑞安市安阳街道万松东路218号 邮编:325299 电话:(0577)总编办:65816333 发行部:65836178 广告部:65917777 广告发布登记证:3303812017001B 全年订价:258元 印刷:温州浙报文化有限公司