

小伙为减肥去健身 才3天就练到尿血

专家提醒,运动要循序渐进,切忌过度

鄞州一名小伙子想用掉身上的一些肥肉,在韦德健身中心办了一张年卡。才锻炼3天,就出现尿血,被诊断为患有横纹肌溶解症。

小伙子认为是健身中心在他开练前没有进行任何体能测试,也没有安排教练为他指导,将健身中心告上了法庭,索赔2万余元。

昨天下午,案子在鄞州法院开审。

记者 胡珊 通讯员 尹璇

小伙子姓毛,24岁。去年10月31日,久未锻炼的他想甩掉身上的一些肥肉,在小区附近的韦德健身中心办了一张普通会员年卡。

次日4日,健身卡正式生效,当晚7点多,他就跑去健身房锻炼,练到9点多才回家。第二天下班后,他又去锻炼。

第三天晚上,做完体能测试后,毛某锻炼了一小会儿,突然觉得身体不适,就停止锻炼回家。

当天晚上,他出现了血尿。之后他在李惠利医院被诊断为横纹肌溶解症,为此住院32天,花去了上万元医疗费。

才锻炼3天就出现尿血,这显然出乎毛某的意料。思来想去,他认为,这与健身中心在他开练前没有对其进行体能测试和健身指导有关。

“本来训练前,健身中心应该跟我预约进行体能测试的,但直到开练后第三天才做完相关测试。”

“那几天就临时安排了一名女教练对我进行指导。可当时她有2个私教服务,根本顾不上我,只简单地教了跑步机和腿部力量器材怎样用,都是我自己在哪里练。”

为此,毛某以健身中心未尽到告知和体能测试义务,导致他严重受伤为由,要求赔偿他各项损失共计2万余元。

韦德健身的代理人称,健身中心对于毛某这

样的普通会员并不提供一对一辅导,合同中也没有做体能测试的义务约定,只有在会员有需要时,上前进行指导。毛某第一次到健身中心时,总教练为他指定了一名锻炼教练,已经尽到了义务。

被告代理人还指出,据毛某提供的诊断意见,他是在出现血尿2天后到医院就诊的,说明刚开始锻炼他身体就已经不适。其间教练曾多次询问他身体有没有任何不适,提醒他锻炼不要过量,他都说没关系,累了自己会休息。这说明他向教练隐瞒了自己的身体状况。作为一名成年人,毛某应该知道锻炼应当适度,出现损伤是他自身原因造成,跟健身没有因果关系。

因一些举证还待调查,昨天法院未当庭判决。

延伸阅读

横纹肌溶解症俗称肌肉溶解。当骨骼肌受到长时间压迫或过度使用,肌肉缺氧,细胞里的肌红蛋白就跑到血液里去了,堵住肾脏排泄的出口,病就这么来了。运动过度、挤压伤、酗酒、中暑都有可能诱发此病。有5%左右的患者,最后会因病情过重而死亡。

专家提醒,运动要循序渐进,找符合自己的运动方式;运动时尽量少多次饮水,防止脱水中暑;运动后要测一下心跳,如果超标,就说明运动过量了。



犯罪嫌疑人作案工具现测钻笔收藏鉴赏教材。

带着鉴宝书测钻笔 专挑高档小区行窃

近日,一个跨省流窜作案的盗窃团伙被江东警方抓获,小偷利用技术开锁,专挑高档小区作案,还有人一路同行收赃。

1月9日中午,江东一高档小区住户被盗,损失了3万元人民币、20多万日元和一对钻戒。

民警调取小区监控,锁定了两名嫌疑人的车牌号,并于1月17日,在武汉某公寓将3名嫌疑人抓获。

主要负责偷窃的两名男子都姓张,20岁出头,一个是江苏人,另一个是山东人。他们在网上结识,并网购了开锁工具,通过网上视频教程,自学开锁技术。

从去年10月开始,他们开始流窜作案。至案发时,他们已先后流窜到浙江、上海、江苏、湖南等地偷盗。目前,他们已交代作案10多起,仅宁波的几起盗窃案,案值就有30多万元。

他们作案的目标明确,专挑市中心高档小区,一般会先在网上搜索,然后在中午或下午时段逐一踩点,只要楼道

门没关,就趁虚而入。

民警说,嫌疑人的开锁技术很好,普通的锁,只要数秒钟就能打开。而且,他们入室行窃时,对房间内的物品翻动面很小,为此有的住户5天后才发现家里失窃了。

因为赃物中,涉及古董、字画和珠宝首饰,他们还专门配备了测钻笔和两本珠宝钱币收藏鉴赏教材。

而另外一名犯罪嫌疑人易某(33岁,广东人)则负责销赃,他之前一直做回收生意,因此对玉石、珠宝、古币等非常了解。每次作案后,赃物都由易某销赃到广东等地。

记者采访时,民警多次提到,目前所掌握的10多起案件中,案发时楼道门均未关牢,这才给了嫌疑人可乘之机。为此,警方提醒市民,为了自身和他人的财产安全,进出楼道时千万要记得随手关上防盗门。另外,家中不要放太多财物,一些金银首饰最好能分散保存。 记者 戴巧泽 通讯员 崔毅

酷购商城举办百事明星艾菲见面会



日前,酷购商城携手百事举办“百事快乐送 艾菲歌迷见面会”。当天下午,酷购商城B馆1楼中庭人声鼎沸,都为了一睹百事明星艾菲的风采。

活动于18日下午3点正式拉开帷幕,艾菲的一首《非爱不可》劲歌热舞引爆全场,主持人天乐与艾菲进行了现场访谈、与现场歌迷互动游戏,歌迷代表们送上神秘礼物及蛋糕为艾菲庆生,让见面会顿显温馨。活动高潮请上酷购店总及百事高层与艾菲一起启动百事快乐送“乐宁波”活动。最后艾菲抽取现场观众上台合影并赠送签名海报,见面会顺利圆满结束。

保利滨湖天地购物中心 知名品牌强势加盟



位于慈溪城西新区核心地段的保利滨湖天地购物中心作为首个亮相慈溪城西的大型城市综合体项目,一直备受慈溪人民关注。该项目汇聚休闲餐饮、服装配饰、主力百货、休闲娱乐、大型超市五大业态,招商形势非常喜人。除了前期已成功签约的全球三大零售企业之一的乐购超市、与中国百强零售品牌体系合作打造的高端百货、奥地利AST欧悦真冰场、互联星空电玩、琴潮KTV、新柏力健身等,至2013年12月又成功签约中国黄金、老凤祥银楼、通灵珠宝、太平鸟服饰、韩林碳烤、曼妙午后、诺丁汉牛排、好莱坞国际餐厅、杭州热意时尚餐厅等数十个品牌。

其中,强势进驻的美国好莱坞国际餐厅品牌起源于1933年,属于一家历史悠久的美国著名餐厅,曾连续五年被评为美国纽约州的最好的餐厅,有美国“老字号餐饮”之称。好莱坞国际

餐厅已经遍布全世界,而国内的第二家则选择落户保利滨湖天地购物中心。好莱坞国际餐厅将保持原汁原味的美国美食风味,披萨、牛排、甜品都会带给人们以新鲜的体验。

另外,中国黄金集团是中国黄金协会会长单位,是世界黄金协会在中国的会员单位。中国黄金在保利滨湖天地购物中心的进驻同时也带动了老凤祥银楼和通灵珠宝的签约。另外诸如星巴克、必胜客、麦当劳、哈根达斯、优衣库、CK、拉夏贝尔综合馆、TOMMY、NI-NA奢侈品馆等品牌已经纷纷表示了浓厚的进驻意向。

保利滨湖天地购物中心位于极具潜力与活力的城西新区核心地段,建筑面积20万平方米,三千余个停车位用以满足消费客流。国际设计大师将慈溪桥城的特点与稀有湖域资源相结合,锻造“慈溪绮梦,桥度天宫”的梦幻建筑;以创新的滨水娱乐主题购物中心形态,规划设计回游性的商业系统,具有归属感的围合街区、宽敞明亮的主题通道以及精密方便的客流动线,使得消费客流畅行无忧。

这艘商业巨舰商业预计于2014年夏季试水,以吃喝玩乐为核心、购物为辅的全新消费理念,将彻底改变慈溪人们的传统消费观念,必定以高品质生活和时尚潮流为追求,迅速聚拢人气,打造杭州湾地区首屈一指的体验式生活中心。

马年新春购票, 建行支付有礼

春节出行购票攻略 —— 建行支付, 省心省力又省钱

飞机——快捷、舒适、豪华型

攻略一：建行悦生活
登录悦生活(ccb.cnh.com) 点击“娱乐出行”——“飞机票”选择航班, 购票成功可同时享受“赠送手机话费”、“赠送航空意外险”、“赠送贵宾机场安检”三大超值礼包。

攻略二：建行微信银行
关注“建行手机银行”微信公众号, 点击“悦生活”——“购票机票”, 根据提示订购机票。

攻略三：建行手机银行
打开建行手机银行客户端(下载地址m.ccb.com), 点击“首页”——“生活服务”——“机票”查询并预订机票。

火车——安全、实惠、经济型

攻略一：中国铁路客户服务中心网站
登录中国铁路客户服务中心网站(www.12306.cn), 选择列车车次进行购票。即日起至2014年2月28日, 通过建行“悦生活”或“个人网银支付”购票成功并支付, 曾单笔支付金额满50元(含)以上即可参加抽奖活动, 有机会获得50元至100元不等的中国铁路电子券一张。

攻略二：“铁路12306”铁路部门官方手机客户端
手机用户下载安装“铁路12306”手机客户端软件, 选择列车车次用建行支付进行购票。

汽车——方便、观光、传统型

攻略一：宁波公路客运“悦生活”手机客户端
下载安装“悦生活”手机客户端(ccb.cnh.com/m/app.htm), 打开“悦生活”, 选择“汽车”——“悦生活”——“悦生活”——“手机购票支付”完成支付。

攻略二：宁波公路客运电子票务系统网站
登录宁波公路客运票务系统网站(http://dzsw.nbgy.com)购票乘车, 用建行支付进行购票。

中国建设银行
China Construction Bank
宁波分行