

运动健身越来越火 运动损伤越来越多

民生关切

Min Sheng Guan Qie

记者 陈敏

打球、游泳、瑜伽、跑步、爬山……在宁波，越来越多的市民加入健身行列。但是记者从各大医院了解到，因健身运动受伤的市民也越来越多。

肩关节两年脱位三次

每周三，是宁波市第一医院运动医学科贾学文医生的门诊时间。近日，当记者来到贾医生门诊室时，他正在接诊右手挂着绷带的小伙子小姚。

“贾医生，我的肩膀能康复吗？我以后还能打篮球吗？”眼看着看片子的贾医生皱起了眉头，小姚不由懊恼不安地问。

小姚今年27岁，他最大的爱好就是打篮球。有一天，他正跳跃扣球时，右肩膀传来一阵撕心裂肺般的疼痛。到医院一检查：肩关节脱位。这是小姚第一次出现肩关节脱位。经过一段时间治疗康复后，小姚又重返球场，为避免再次出现肩关节脱位，小姚打球时都会尽可能地小心。可是，让小姚苦恼的是，肩关节脱位就像一个挥之不去的梦魇，短短两年内，他出现了三次肩关节脱位，而且一次比一次严重，现在只要右胳膊外展后伸，都有可能造成肩关节脱位。

贾医生告诉记者，小姚很有可能今后无法打篮球了。

在贾医生的门诊中，因运动受伤的并非小姚一个。翻开他的门诊记录，点开一个个名字，背后都是一个个健身受伤的故事：18岁女孩青青因跑步导致髌骨脱

位；21岁小伙子小张因为打篮球肌腱撕裂；19岁男孩阿可在健身房健身时，肩关节软骨裂开……

记者采访发现，肩、腰、膝是运动受伤最多的三个部位。李惠利医院运动医学、肩关节专家丁少华告诉记者，从他的门诊情况看，肩关节受伤者中60%是因为运动受伤，踝关节受伤者中80%是因为运动受伤，而且运动伤害患者在逐年增加。

三大原因导致运动损伤越来越多

运动伤害者为何越来越多？从采访看，主要有三大原因。

其一，人们保健意识增强，锻炼者越来越多。随着人们生活水平的提高，越来越多的人关注身体健康，重视运动健身。运动人数的增加，直接导致运动伤害患者的增加。丁少华告诉记者，李惠利医院刚开设运动医学门诊时，他每天的门诊量不超过5人次，但是现在，他一天的门诊量最少120人次，多时有150多人次，不得不限号。而在李惠利医院运动医学、肘肩关节科，一年内肩关节手术就有600多例、膝关节手术1000多例。

其二，运动方式不科学。以瑜伽为例，初级瑜伽体式比较温和，适合那些没有运动基础的人，也可以改善体形，增加柔韧性和力量。但是很多练习者急于练成一些高难度体式，这就很容易导致受伤。贾学文告诉记者，他在门诊中就碰到不少运动伤害患者，在运动中盲目模仿体育明星的高难度动作，结果导致受伤。

其三，运动过度。运动讲究循序渐进，可有的人热衷尝试高难度高强度的运动，或者运动量超负荷超限度。丁少华说，他在



宁波市第一医院运动医学科贾学文副主任医师正在接诊运动伤害者。（陈敏 摄）

门诊中经常碰到一些人通过跑步减肥，一口气跑5公里或是10公里，导致半月板损伤等，而这些伤害都是不可逆的。

选择一个适合自己的运动方式

生命在于运动，如何运动才能既有益于身体健康，又能减少对自身的伤害？采访中，多位运动医学专家建议：运动健身前，先要进行运动功能评估，选择一个适合自己的运动方式。

宁波市第一医院健康管理中心在2018年初引进北京301医院研发的BX-CPX-100型心肺耐力测试仪，并逐步开展心肺耐力测试项目，为体检者提供心肺耐力水平测试评估，计算出测试者最佳心率下的运动强度，同时给出相应的运动建议报告，为测试者推荐在当前心

肺耐力水平下适合进行的运动强度、频率时长及运动种类。

遗憾的是，目前宁波市第一医院的这套运动功能评估体系并没有真正地发挥作用，前往评估的基本上是在该院“减肥俱乐部”参加减肥的市民，普通的健康人群前往进行运动功能评估的数量极少。

贾学文说，运动是提高身体机能的最佳途径，但是对普通健康人群而言，盲目运动导致运动损伤的概率很高。运动功能评估可以系统、整体地对测试者的运动功能做评估，发现其力量缺陷、平衡协调能力、耐力水平等，而且还可以提早发现可能存在的局部关节病理性改变、先天身体缺陷等问题，提早预防运动损伤的发生。在此基础上，可以为患者提供运动建议，如适合什么类型的运动，尽量避免做什么运动，哪些项目或者动作是禁止做的。

让村里老人暖胃又暖心 江北姚家村办起了老年食堂

本报讯（通讯员吴天云 汪申彦 记者王佳）前天，位于江北区庄桥街道姚家村的夕阳幸福餐厅正式开业，开业第一天，村里百余位老人便享受到了老年食堂带来的幸福“食”光。

上午10点，记者走进夕阳幸福餐厅，明亮的餐厅、整洁的后厨让人眼前一亮。厨房整体接入省级阳光厨房平台，通过大厅屏幕，就餐的老年人能直接看到后厨的场景。此时，食堂窗口处已陆续备好了饭菜，萝卜、海带、虾、油豆腐烤肉……荤素搭配，营养均衡。几名工作人员正拿着保温盒为行动不便而选择送餐上门服务的老年人打包饭菜。

10点20分，来食堂就餐的老年人陆续赶到，拿上寄存在食堂的餐具，在窗口刷脸登记，有序排队选择自己喜爱的菜品，食堂里一时间热闹了起来。“以前在家里随便做点，现在有了食堂，吃得好，价格也实惠”“饭菜味道特别

好，干净又卫生”，就餐的老人纷纷点赞。

庄桥街道姚家村的老年人口占比较高，助餐服务需求较大。经过前期排摸和筹备，村里选址在姚家村中心地块新建文化礼堂，其中一楼单独配建可容纳150人就餐的标准化老年食堂。“我们村里老人有400多人，平日里，子女大多在外工作，建起老年食堂，不仅解决了村内老年人的就餐需求，也能让他们子女放心。”姚家村相关负责人邬剑平说。

目前，老年食堂向姚家村本村户籍60周岁以上的老年人提供周一至周五的中餐和晚餐。中餐五菜一汤、晚餐四菜一汤供老人选择。通过前期排摸，有125人报名就餐，其中28名为上门送餐。

江北区民政局相关负责人表示，姚家村标准化老年食堂建设是今年宁波市民生实事工程之一。目前，全区5家标准化老年食堂建设改造提升任务已全部完成。

我市中秋月饼专项抽检合格率98.9%

本报讯（记者王岚 通讯员关熔）昨天，宁波市市场监管局发布中秋月饼专项抽检结果：检验月饼179批次，合格177批次，不合格2批次，总体合格率为98.9%。

本次抽检覆盖食品生产企业、食品小作坊、商超、小食杂店等场所，既抽检流通范围广、市场销售量、品牌知名度高的月饼，如外地的冠生园、知味观、杏花楼等，地产的绿姿、荃盛、草湖等，还包括市内小作坊、糕点店生产的麻沙味、水果味、木糖醇百果苏式等散装月饼。

抽检项目以食品安全性指标为主，包括产品质量指标酸价、过氧化值等，食品防腐指标苯甲酸、山梨酸、脱氢乙酸、丙酸钙、纳他霉素等，微生物指标大肠菌群、霉菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等。

两批次不合格产品，一个为武汉市金鼎轩食品有限公司生产的椒

盐月月饼，菌落总数超标；另一个为江西闵氏佳食品有限公司生产的广式伍仁散称月饼，不合格项为防腐剂混合使用时各自用量占其最大使用量的比例之和。

对本次抽检发现的不合格食品，市场监管部门已进行查封下架，并将依据法律法规要求对相关食品经营单位予以立案查处。

市场监管部门提醒广大消费者：选购月饼要理性，不盲目攀比，不追求过度包装，根据实际需要理性消费、适量购买。大多数月饼是高脂肪和高糖食物，糖尿病患者应谨慎食用。家中有老人、儿童及肠胃不适的消费者，更要注意适量为宜。生产日期仔细看，保质期要特别注意。随着月饼上市时间越来越早，不少消费者提前购买月饼。不同的月饼保质期各不相同，消费者应在购买时注意生产日期和保质期，及时食用。

社区矫正对象想逃避劳动 利用修图软件伪造签到表 换来警告处分

本报讯（记者何峰）社区矫正对象张某今年4月因犯盗窃罪被海曙区人民法院判处拘役4个月，缓刑6个月，依法实行社区矫正，社区矫正期限自4月起至10月止。其间，由海曙区横街司法所负责对其进行日常管理。

今年9月，横街司法所工作人员在核对矫正对象公益活动记录表时，发现8月份并无张某的劳动记录，但其向司法所工作人员提供的签到表照片显示，他在8月21日参加了劳动。司法所工作人员立即向海曙区社区矫正局反映了相关情况。经核查，张某自行提交的签到表照片与劳动当日实际签到表不一致，系伪造。

了解情况后，司法所工作人员第一时间对张某进行了约谈。一开始，张某坚称其8月份已参加了公益劳动，但对具体参加日期含糊其辞。直到工作人员拿出对比图

后才承认，自己为了逃避劳动，利用修图软件将7月份的签到表改成了8月。

张某辩称，因近期家庭负担较重，他每天要打两份工，实在太过劳累才会出此下策。另一边，张某妻子表示对于张某伪造签到表一事并不知情，以前每次劳动自己都会陪同参加，8月份因故未去才发生此事。最终，因张某故意逃避劳动，欺瞒司法所工作人员，横街司法所对其进行了严肃批评教育，并依法给予警告处分，同时提醒监护人要尽到监护职责，加强日常看管。

海曙区社区矫正局相关负责人表示，实施社区矫正，是贯彻宽严相济刑事政策，推进国家治理体系和治理能力现代化的一项重要制度。它虽然不完全剥夺社区矫正对象的人身自由，却也有着严格的制度规范，若是漠视规定、逾越底线，终将为其付出代价。

公共信息需要共享和沟通

陶象龙

据昨天《宁波日报》民生版报道，9月9日18点，媒体记者在杭州湾新区160路滨海小学站看到，百余名学生在等待30多分钟后，一起努力挤上末班车，场面“惊悚”。今秋开学后，大部分小学因课后托管而推迟了放学时间，一些学校则开始实行夜自修，这就给一些公交线路带来过分拥挤的窘境。

百余名学生竟然争先恐后地挤上最后一班公交，如此拥挤的公交，影响乘车人的体验不说，也存在不少安全隐患。比如乘车过程中，如果车辆急刹车，因为车厢内太拥挤，有可能发生一些意想不到的意外；疫情之下，挤成了“沙丁鱼罐头”的车厢，也不利于防疫。

造成公交如此拥挤的原因是学校延迟放学，而公交还是按照原来的时间表运行。显然，如果把这件事的责任完全推给公交公司，有失公允。

学校适时推出的课后托管服务和开设夜自修，看似是学校的事，其实是牵一“托”而动全局的，包括公交、交警等部门。现在的问题是，缺乏一些公共信息的共享与沟通。教育部门没有把延时放学的详细信息反馈到公交公司，让公交公司及时根据实际情况调整班次，确保每个学生都能坐上公交车，避免“人挤人”的尴尬场景。

当下，利用大数据，实现信息共享是非常便捷的事。希望有关部门提前多做一些功课和调研，不要让“双减”政策后学生坐公交车成为新的问题。

（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）

世界急救日

你我共学习



昨天是第22个“世界急救日”，今年的主题为“做学校社区的急救英雄”。连日来，海曙区红十字会开展了多场急救培训活动，普及包扎、心肺复苏等急救知识，让更多的人掌握急救技能技巧，在事发现场挽救生命和降低伤害程度。（徐能 忻之承 摄）

从打零工到月入过万 蒋阿姨的故事告诉你：技能值万金

记者 周琼
通讯员 奉仁社

技能的力量有多大？供职于宁波纽博月子中心的职业月嫂蒋来梅阿姨说，从打零工到月入过万，靠的就是技能。

6年前，那时蒋来梅正处于人生中最为低谷的时刻，丈夫的身体出了状况，家里一下子收入锐减，个性倔强的蒋来梅不想给子女增添负担，于是跟着老乡从老家江苏来到了宁波奉化。

初到奉化的日子，蒋来梅过得很茫然，没有学历、没有技术，能干的只有各种零工。洗碗工、清洁工、保姆……凡是能胜任的工作她都尝试过，即便如此，收入也只好勉强维持生活。

纯属偶然，蒋来梅一次在和工友聊天时，听说一个以前和他们一

起打工的工友学了技术考了证，如今收入越来越高。说者无心听者有意，蒋来梅开始打听打听培训的事儿。让她惊喜的是，在这里，参加技能培训自个儿基本不掏钱，有人社局的补助，更让她想不到的是，这不掏钱的培训竟然还可以自由“点单”。出于对孩子们的喜爱，蒋来梅报名参加了母婴护理课程培训。

刚开始学习的时候，年过五旬的蒋来梅总担心自己学不好。为此，她特意带上纸笔，认真地记下老师说的每一字每一句。作为班里年龄最大的学员，在实操课上，她总是因为怯场不敢上前操作。在培训老师的耐心教导和鼓励下，蒋来梅终于慢慢融入课程，逐渐消除了心中的不自信。每次第一个到课，先温习上节课的内容，再预习下节课的材料，从婴儿的喂养护理、洗

澡步骤、按摩动作，到产妇的催乳哺乳等，蒋来梅把老师上课提到的每个要点都在心中内化，碰到不懂的就提问，每次有实操的机会都争着上前。第一期母婴培训班结束的时候，蒋来梅顺利通过了阶段考试。

为了成为一名职业月嫂，蒋来梅又向培训学校申请了提升班，并获得了培训费减免。“只要肯脚踏实地地学习，学校和政府就会从各个方面帮助你，给予你支持。我一下子便将过去的迷茫抛之脑后，天道酬勤，我有什么理由不好好学，不好好工作呢？”经过扎实的理论基础学习和严格的实操训练考核，蒋来梅获得了相应的职业资格证书。

依托奉化人社部门搭建的就业服务平台，蒋来梅被引荐到宁波纽博月子中心工作。“能够在这样一

家规模大专业性强的母婴服务机构工作是我之前不敢想象的，这使我对来之不易的工作倍加珍惜，我用勤勤恳恳、真诚的工作态度对待每个产妇和宝宝。”在月子中心，蒋来梅慢慢由助理护理做到职业月嫂，工资也由最初的每月2500元到现在的每月1万多元。

喝水不忘挖井人。当地人社部门在对技能培训人员就业情况的随访中了解到，随着工作的积累和技能的提升，蒋来梅慢慢有了自己的一套母婴护理心得，在培训学校开设母婴护理课时，她只要有空都会抽出时间来跟学员们交流心得、分享经验。“职业培训成就了我，我也希望为职业培训出一份力，让和我一样来自农村，没有学历、没有技能，却愿意用踏实努力改变命运的人走出人生低谷。”蒋来梅说。