

练瑜伽压腿时不慎压出骨折

运动医学专家:不要硬做动作

□记者 边城雨

市民韩女士做瑜伽压腿时,忽然听到一声响,感到疼痛难忍,送医后才发现腿骨折了。昨天下午,在市第六医院,韩女士说起此事还是心有余悸。记者从市120急救中心了解到,最近一年来,练瑜伽等运动健身过程中造成人员受伤的事例已不是第一起了,希望市民能科学健身,适度健身。

压个腿结果压出骨折

韩女士告诉记者,她一年前,到鄞州一家健身房开始练习瑜伽。大前天中午,她利用中午休息时间到瑜伽馆上课。在做瑜伽动作双腿外翻时,因为动作不到位,教练上前帮其压双腿。

就在这时,韩女士突然听到一声响,左侧大腿一阵巨痛传来,整个人瞬间无法动弹。韩女士的教练一下子也慌了,赶紧拨打了120。120急救中心将韩女士送到医院,经检查,初步判断韩女士是左侧股骨骨折。

宁波市运动医学中心负责人、李惠利医院骨科主任丁少华告诉记者,他们经常会接诊在运动健身中受伤的患者,瑜伽练习者也是主要的高发群体之一,健身需要适度,并注意方式方法。

练习瑜伽不要硬做动作

丁少华表示,瑜伽的练习要因因人而异,人在35岁以后韧带和骨骼结构都已经发育成熟,练习柔软的动作,或是在超生理位置上过度活动,超过韧带和骨骼压缩、伸展的范围,往往就会造成损伤,练习时不能勉强自己超过承受能力。

很多人其实并不适合练瑜伽,像本身脊柱不健康,柔韧性不好的,部分关节炎患者,有骨质疏松、高血压、心脏病、糖尿病等病症的,最多只能做一些简单的动作,而不能盲目去做高难度动作,咬牙坚持。

“练瑜伽的时候,如果感觉到疼,那就是身体发出警告,关节已经开始受到伤害了。而一些瑜伽教练还会帮助做动作,比如用手帮着压,甚至会有教练坐上去帮你压,这是非常危险的,瑜伽考验的是韧带的强度,在做的时候一定要坚持‘自己做’,千万不能施加外力。”

陈妍当上“爱心使者”

要和义工队一起传递爱心

本报讯(记者 黄金 通讯员 吕珍 杨晓丽)为给素不相识的人捐献造血干细胞,陈妍推迟怀孕的爱心事迹感动了很多。昨天,江东明楼街道授予陈妍“爱心使者”称号,作为“红慈汇”爱心传递义工队的形象大使,并设立以陈妍命名的公益项目,帮扶有困难的人。

明楼街道的工作人员表示,“陈妍的勇敢和爱心感动了大家,也为宁波这座爱心城市增添了光彩,街道成立爱心传递义工队,就是为了把这种大爱精神传递开来。”

据了解,“红慈汇”爱心传递义工队是以原来的文艺团队为基础,截至昨天下午已经有数百人加入进来,包括大学生青年志愿者,今后将更多地开展助学、关爱空巢老人、关注留守儿童等爱心活动。



消防队员正在切割钢棚进行救援。 通讯员供图

强风掀翻厂房钢棚

4辆车被砸伤

本报讯(记者 马涛 通讯员 余小文)昨天下午约5点,一阵强风刮过,鄞州集士港镇一间厂房的钢结构顶棚,被整个掀翻,砸到停在路边的4辆车上,幸未造成人员伤亡。

读者杨先生拨打本报87777777新闻热线称,当时只听到“轰”的一声,面积约200平方米的钢棚就如“平移”一样,吹翻到地上,好几辆车都被压在下面了。“那阵风太大了,刮了10多分钟,我们住的出租屋风呜呜地吹进来。”杨先生说。

事发现场位于卖面桥楼下陈村,钢棚吹翻在地堵住了道路,让原本处于下班高峰期的交通变得更加拥堵。接到市民报警后,公安、消防

等都赶往现场。据消防队员介绍,钢棚的一半横在路中间,另一半则压在一个仓库的遮雨钢棚上。

此外,停在路上的3辆轿车和仓库门口的一辆白色面包车不同程度受损。路边的一根电线杆也被拦腰压断,电线像麻花一般缠在一起。随后,消防队员用破拆工具对钢棚进行拆卸、分割,然后一一搬离。

至昨天晚上7点左右,现场被清理完毕。警方提醒说,本周末仍将持续风雨天气,各企业、工地及居民务必做好临时房、顶棚、广告牌等加固工作,及时消除隐患。一旦遇险,人员有序撤离,第一时间报警。

镇海骆驼老凤祥银楼劫案一审判决

劫匪被判有期徒刑12年3个月

本报讯(记者 王思勤 通讯员 巍子)今年1月13日晚上,一名男子趁着大雨,闯入镇海骆驼老凤祥银楼实施抢劫,用锤子砸破柜台后,抢走了25条金项链,一天后,该男子被警方抓获。近日,镇海法院对此案进行了审理,男子孙某犯抢劫罪被判处有期徒刑12年3个月。

孙某今年22岁,慈溪人,爱好军事枪械。今年初,孙某在网上看到有人兜售仿真枪械,便选了一只1:1比例的手枪型打火机,随后开始预谋抢劫骆驼的老凤祥银楼,并准备了铁锤、手套、口罩等作案工具,还规划好了抢劫后的逃跑线路。

1月13日晚上7点多,孙某带上工具和手枪型打火机进入这家银楼。“都不许动,抢劫!”孙某一边掏出手枪型打火机指着店员进行威胁,

一边用铁锤将黄金柜台的玻璃砸得稀巴烂,将柜台内黄金项链共25条装入背包内。得手后的孙某,从小路逃跑,并将作案工具丢弃在小巷中。

经鉴定,上述黄金项链均为千足金项链,共计重1454.62克,价值人民币43万余元。次日,孙某在镇海骆驼某暂住处被警方抓获归案,当场查获被抢的所有黄金饰品。

镇海法院审理后认为,孙某以非法占有为目的,预谋后采取暴力等手段,蒙面持凶器对正在经营的金店公然实施抢劫,数额巨大,其行为已构成抢劫罪。

鉴于被告人归案后尚能交代自己的犯罪事实,庭审中能自愿认罪,且退出所有赃物,可酌情从轻处罚,据此,判处孙某有期徒刑12年3个月,并处罚金人民币40000元。

皮肤瘙痒 徐大夫有办法

皮肤瘙痒,痒在表皮,根在内毒。如果把痒比做草,那么毒就是草的根,割草不除根,春风吹又生!【徐大夫止痒膏】不仅一抹止痒,还会感觉从皮肤里冒出丝丝凉气,或渗出珠状液体,或出现异味粘稠物,这些传统称为“体外排毒”。多年来,凡用过【徐大夫止痒膏】的人个个笑夸神奇。

【徐大夫止痒膏】老人小孩都能用,非常受欢迎。如果您是多年的过敏、皮炎、手足癣、头癣、皮癣、湿疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹、脚气、蚊虫叮咬、痔疮等引起的皮肤瘙痒,均可使用【徐大夫止痒膏】。

健康咨询:400-015-8115
【徐大夫止痒膏】2盒一复程,宁波信谊药店(解放南路55号外运大厦南100米)现已到货。免费邮寄,货到付款。订购地址发送短信 13758958115

耳鸣耳聋 来电申领

耳鸣俗称“闹聋”,感受可如蝉鸣,蟋蟀鸣,风雨声或哨铃声等,会引起失眠烦躁、忧虑抑郁;耳聋会使患者反应迟缓、行动不便,这些都给人们日常生活带来了诸多烦恼与不便。耳鸣耳聋、耳痒耳胀、耳背、听力下降、中耳炎?耳朵问题痛苦大!

由上海诺森生物推出的耳鸣耳聋新品【聪耳草】感恩回馈活动即日启动,每天前100名打进电话,一次性订购2盒【聪耳草】免费申领一盒。【聪耳草】每天只需轻轻抹一抹,省时、省事、省心!使用初期会明显感觉到耳内发凉,耳朵倍感轻松,轻微突发性耳鸣减轻。【聪耳草】2盒一复程,上市以来非常受欢迎。来电申领:0571-85681789

申领条件:一次性订购2盒免费申领1盒。
申领地址:宁波宏昌参药店(解放南路311号)一复程2盒
送送免费送 货到付款 短信订购13860917811

戒烟,很方便很轻松!

许多吸烟者戒过烟,有的靠毅力、也有用过药物、电子烟、戒烟贴、戒烟糖、戒烟香水、戒烟的烟等,但由于方法、原理不同,效果差别很大。有的人由于多次戒烟失败,因而对戒烟产品产生不信任,这都很正常。戒烟除了本人想戒,方法选择非常重要,好方法事半功倍,差方法花钱受累。

国家发明专利产品——易星戒烟的烟,针对尼古丁的成瘾性原理,科学选用人参、远志、丁香、薄荷等40多种中药提取,形似香烟(有点燃、不燃和电子烟型),想抽就抽,清凉舒适不难受,连续使用6天即可。面市浙江14年,已帮助数万人戒烟。18年专业配方,口碑卓越,是难得的好方法。

易星承诺:凡使用易星一大盒6天仍有烟瘾,将免费提供售后产品,直到满意为止。

咨询:87325550、400-6063331,网址:www.jy531.com 淘宝:南苑戒烟服务中心
地址:开明街396号平安大厦10楼 四明、彩虹、美德信连锁 鄞州:万达万如精品烟酒 奉化:广平药店 余姚:东方大药 慈溪:新时代国贸(古塘街道天九街264号) 宁海:华泰中西大药、太平洋商厦烟酒柜 镇海:恒春药房、炼化 骆驼:康旺大药 北仑:港城大药、西街老药 红联:寿仙堂 象山:益民大药(天安路21号)(提供免费送货服务)

【发明专利号:ZL:2011102177252】