



军训练下蹲练出“酱油尿”

医生说,这是横纹肌溶解,多见于学生和新兵 军训应该怎么训,各方有话说

□记者 童程红 成良田 通讯员 应红燕

“一上来就做几百个下蹲,孩子怎么吃得消啊,军训就不能慢慢来吗?”昨天,在李惠利医院肾内科病房,两名十四五岁的女孩小米和小玲因为横纹肌溶解正接受治疗。导致她们入院的,是上周开始的军训。军训应该怎么训?家长、学校和专家纷纷表达了各自的观点。

事件回放 练下蹲练出“酱油尿”

上周,小米和小玲开始了入学前军训,第一天,教官布置的任务是下蹲。孩子们都很听话,也不偷懒,半天下来,总共做了几百个下蹲。

第二天,小米和小玲腰酸得厉害,小便颜色也不太正常。出于女孩子的羞涩没有跟老师和家长说。直到第三天,尿色加深成红褐色,就像酱油,她们害怕了,才告诉父母。在医院里,两人被诊断为横纹肌溶解,相继住进了李惠利医院肾内科病房。

该科主任医师裘晓惠告诉记者,入院时,两个孩子的肌酸激酶都很高,小米是140000umol/L,小玲是166600umol/L,都是正常值的1000多倍。当时两个女孩都出现了肝功能损伤,所幸还没有影响到肾功能。

家长声音 军训太猛,孩子又太弱

这一事件让小米妈妈吓坏了:“听说同班还有好几个孩子出现了这样或那样的不舒服,军训,需要这么猛吗?”

小玲的妈妈则埋怨女儿,平时总窝在家里,不去运动,体质太差。

围绕军训,记者也收集了许多家长的想法。大多数家长支持学校组织军训,“现在的孩子已经够安逸了,军训对于磨练他们的意志有好处。”市民王先生说。他的孩子在一所重点中学上初二,学习好,身体棒。

还有一些家长认为,军训应该更灵活一些。比如,低年级的孩子、高年级的孩子,女孩、男孩,都应该细分并且区别对待。同时,军训的时间、强度和场地也得跟天气条件挂钩,及时调整。而且,考虑到一些孩子暑假已经在家宅了快两个月,军训尤其要注意循序渐进,让孩子们的身体有一个适应的过程。

学校态度 不考虑取消军训

军训中,运动损伤频频发生。那么,学校会不会出于安全考虑,取消军训?对此,市区多名中学负责人表示,军训很有必要,没有考虑过取消军训。

李惠利中学政教处主任宋明晖说,学校每年都会组织新生军训,为期六天,这是社会实践活动之一。对学生来说,军训可以增强体质,锻炼意志,提高纪律意识,让学生体验集体生活。

不过,宋明晖也表示,考虑到军训中频频出现的新状况,学校会适当调整训练项目,控制训练强度。比如,高温天会安排整理内务等室内活动。每一次训练前,教官都会提醒学生,如果身体方面有特殊情况,不宜参加,可以在一旁观看。军训过程中出现不适,也要及时汇报,不要硬撑。

此外,记者了解到,参加军训的不仅有中学生,部分小学也开始组织学生军训。江东区每年就组织几千名五年级小学生进行军训。



严勇杰 绘

专家提醒 运动要讲究循序渐进

军训中的意外,以横纹肌溶解和中暑最为常见。在市区一些医院的急诊科,近来,这一类的小患者屡见不鲜。

市一院肾内科主任医师边学燕说,横纹肌溶解多见于军训学生和新兵。

这是一种内科急症,常发生于肌肉受到大力撞击、长时间压迫或是过度运动之后,表现为肌肉细胞的坏死以及细胞膜的破坏,肌肉中的一些蛋白质和肌球蛋白渗漏出来,进入血液,最终出现在尿中,尿色不同程度加深。轻者几天可自行痊愈,重者会导致肾功能损伤,甚至出现急性肾衰竭,需要作透析治疗。

此外,军训中发生中暑的孩子也很多。就算当时天气不算太热,但剧烈运动,不注意补水,仍可能发生中暑。

市一院急诊科主任医师宗建平提醒,运动要讲究循序渐进,而且过程中要注意补水降温。并保证充足的睡眠和均衡的饮食。有哮喘等基础疾病的孩子,不宜参加军训,以免诱发运动性哮喘危及生命。感冒未愈的孩子也不宜参加军训,以免因为劳累,诱发病毒性心肌炎。此外,身体疲劳的时候,也不宜参加军训。

货车想进城会更难 我市拟扩大交通 “新四禁”核心区范围

本报讯(记者 徐叶 通讯员 周瑾) 记者昨日从市公安局交通警察局了解到,我市将在原有“新四禁”方案基础上,拟扩大交通核心区的范围。调整后,江北新三江口区域、宁波国家高新区、鄞州中心城区等片区,或将纳入交通核心区的范畴,并适用原核心区四禁标准。

据了解,2012年3月27日,我市中心区域范围实施了交通“新四禁”方案,根据商贸、居住等各方面的需求划分了交通核心区和中心区,并分级进行相应交通管制。随着城市化进程的加快,我市很多区域都形成了商圈和住宅区,对交通方面的要求也进一步提高。为此,交警部门拟对核心区范围进行扩大,核心区禁货管制规定不变,即早晚高峰禁所有货车、6:00-24:00禁0.75吨及以上货车和非浙B号牌货车,24小时禁三轴及以上货车和非浙B黄色号牌货车。

具体拟定的方案如下,将在5天时间内公开征求市民意见。

原核心区的范围:逆时针由通途路—机场路—环城南路—中兴南路—兴宁路—兴宁东路—福庆南路—福庆北路等道路构成的封闭圈,除了福庆南北路(通途路—百丈东路)外,其他封闭圈边界道路不适用核心区禁货管制规定。

调整后核心区的范围:逆时针由甬江—庆丰桥—人民路—环城北路—倪家堰路—宁慈东路—北环西路—机场北路—机场路—环城南路—奉化江—鄞县大道—宁横路—沧海南路—兴宁路—兴宁东路—福庆南路—福庆北路—通途路—聚贤路等道路构成的封闭圈。

除了通途路(福庆北路—聚贤路)、福庆南北路(通途路—兴宁东路)、兴宁东路(福庆南路—世纪大道)外,其他封闭圈边界道路不适用核心区禁货管制规定。

对比两者,新增区域为:①海曙、江北区人民路—环城北路—倪家堰路—宁慈东路—北环西路—机场北路—机场路—通途路围成的区域;②江东、高新区:聚贤路—甬江—通途路围成的区域;③江东、鄞州区:宁横路—沧海南路—兴宁路—中兴南路—环城南路—奉化江—鄞县大道围成的区域。

另外,设置蔬菜市场、现代市场货车通道,21:00-次日7:00,允许受限货车在以下道路双向通行:环城南路(沧海南路—奉化江)、永达路(沧海南路—中兴南路)。

据了解,此次调整方案的公示期限为5天,即从8月24日至8月28日。公示期间,任何单位、个人对方案有意见或建议的,可向宁波市公安局交通警察局道路秩序处反映,交警部门将认真研究采纳。

联系电话(传真):81981083

网络渠道:nbjdlzxc@163.com;@宁波市公安局交通警察局(新浪微博);宁波公安交警信息网www.nbj.gov.cn(互动交流—警民交流板块);宁波交警(微信,警民互动—交流反馈栏目)。

鄞州地名文化故事征文获奖名单

“我最喜爱的鄞州地名——优秀地名文化故事”有奖征文活动已结束,共征集到社会各界来稿102篇,经专家学者评审,获奖名单公布如下。

一等奖:《蒋山庙里蒲将军》(傅瑞庭/袁定康)。
二等奖:《神牛入海》(谢福明)、《桥名褒扬美德》(俞国平/李燕津)、《古桥悠悠说惠明》(袁定康/周小东)。

三等奖:《卖面桥的故事》(许金达)、《镇蟒塔》(徐秉令)、《从“盐场”到“咸祥”》(朱道初)、《“擎天池”系列》(吴亚原)、《蜜岩仙山名村》(范立人)、《翻石渡》(崔海波)、《纪念妈妈的石奶桥》(龚成)。

优秀奖:《羊和少女》(陈相观)、《鄞女亭》(吴稚儿)、《一路连宋话沧桑》(冯炜达)、《明堂弄的传说》(丁伟民)、《十三洞桥》(葛志华)、《石公桥》(王志新)、《广德隐仙》(袁刚)。

鄞州区民政局 鄞州区文联 鄞州区地方志办公室
2015年8月25日

鄞州区道路名称公开征集结果公布

关于明州大道(规划名)交通建设工程道路名称经社会公开征集,现经有关专家评审,确定“鄞城大道”为该道路名称,获奖结果公布如下。

录用奖:李燕津

入围奖:钟兴辉、竺建超、章望远、王健敏、严争鸣、鄞王、沈建晖、朱永放、张孟耸、郑德智、凌义斌、吴锦恒、王志平、张志成、赵忠岳、黄函章、鞠小林、颜伟华、陆贤芳。

鄞州区地名办
2015年8月25日