

# 女子把膝盖「擦」伤了

生活报讯 (王甦 杨敬慧 记者周琳) “哎哟,我这腿是怎么了,怎么这么疼……”54岁的吴女士特别爱干净,每天都要拿着抹布跪在地上把地板擦一遍。近日,她感觉膝关节特别疼,于是来到哈尔滨市第五医院。经查,吴女士为膝关节退行性病变。

吴女士十分爱干净,每天她都要拿着抹布把家中的家具擦一遍,最后再跪在地上将地板仔仔细细地擦一遍。“人家都劝我用拖布擦地,可我就觉得小抹布擦得干净,都坚持了20多年了。”吴女士说。最近一段时间,吴女士膝关节疼痛明显,她以为休息几天疼痛就能缓解,可是贴药膏、热水泡脚,疼痛感都没有改善,到了后期,正常的蹲起、走路也受到了影响。吴女士便来到哈尔滨市第五医院,医生诊断为膝关节退行性病变。

运动医学科副主任房玉利介绍,膝关节退行性病变是最常见的慢性、进展性关节疾病。45岁以上的中老年

## 这么干活可不行!

人尤其是女性,由于体内激素水平下降,引起膝关节的透明软骨退化,萎缩、损伤,而吴女士整天跪着擦地,会出现膝关节肿胀、疼痛、行走困难、上下楼艰难等现象。退行性骨关节病如不及时治疗会影响关节正常活动并造成关节的破坏,甚至残疾。

房玉利建议,吴女士今后尽量不要跪着擦地板,即使非要跪着擦,可以在膝盖下方垫个软垫,且跪的时间不能太久,最好每10—20分钟就要休息一下,利于膝盖部位血液循环。



## 女子把膝关节「跳」伤

大半年每天跳绳一小时

## 这么运动可不行!

生活报讯 (王甦 高军震 记者周琳) 为了追求“魔鬼”身材,家住哈尔滨市群力的吴女士迷上了跳绳,坚持了大半年的时间。近日,她觉得膝盖有些隐隐作痛,于是来到哈尔滨市第五医院。经查,吴女士由于运动过量造成膝关节损伤。

大半年前,吴女士迷上了跳绳,她认为这种方式既简单又减肥,因此每天都要跳一小时左右。最近朋友告诉她,跳绳太频繁会对膝盖造成伤害。吴女士不相信,依然每天坚持跳绳。近几日,吴女士觉得膝盖有些痛,她这才想起朋友的劝告,于是来到第五医院。运动医学科医生王峰详细询问了她的生活和运动习惯,又进行了查体,诊断吴女士是因为运动过量造成的膝关节损伤。

“看网上说跳绳是伤害很小的运动,怎么会造成膝关节损伤呢?”吴女士提出疑问。王峰表示,由于跳绳的时候需要身体直立,当运动员的脚接触到地面的时候,为了缓冲地面和身体之间产生的冲击力,如果膝盖没有

稍微弯曲,就有可能会对膝盖和半月板产生损伤。而且,很多人过分追求数量,会在短时间内大量跳绳,这是错误的。长时间过大强度的跳绳会导致膝关节和半月板摩擦过于频繁从而产生酸痛反应,还有很多人喜欢单脚跳,这对膝盖的损伤是更大的。由于身体的重量只落在单只脚上,落地时如果没有及时屈膝,也很容易导致膝盖受伤。

王峰提醒,无论什么样的运动都要采取合理的方式,并且要在合理的强度之内。



# 生活报

## 分类广告

## 中缝声明

## 企业招聘

## 业务办理电话:

15504651777

89682777

QQ/微信:80451

22选5 第21079期 01 11 15 20 22  
七星彩 第21035期 136578+4  
福彩  
排列3 第21079期 959  
双色球 第21033期 02 12 13 14 31 33+06  
体彩  
排列5 第21079期 95932  
3D 第21079期 167  
6+1 第21023期 602183+2  
p62 第21079期 792712+1

## 燃爆了!“机甲战队”对垒



## 齐聚哈工大,“机甲战队”对垒

生活报讯 (记者吕晓艳) 近日,第二十届全国大学生机器人大赛Robo-Master2021机甲大师高校联盟赛(黑龙江站)在哈尔滨工程大学开幕。来自上海交大、重庆大学、哈工大、哈工程、东北林大等16所高校的30余支“机甲战队”

齐聚哈工大,近300名学生打响荣耀之战。淘汰赛上,哈尔滨工程大学独特的双云台机器人作为“至高之盾”让敌手难以突破,“步兵”、“英雄”采用闪电战战术率先拿下比赛,与上海交通大学、哈尔滨工业大学、大连理工大学一同晋级四强。

# 生活报 分类

广告业务办理电话:  
**89682777**  
**15504651777**  
QQ/  
微信:80451

土地厂房出租  
哈尔滨电力设备总厂  
位于香坊区南果园街8号,  
紧邻二环,交通便利,占地  
6.4万平方米,厂房及办公楼2  
万余m<sup>2</sup>,吊车10-50t,有  
上下水、动力电等,现出  
租,有意者前来洽谈。  
联系人:朱先生13359843010

## 开奖公告

七星彩 第21035期 136578+4  
福彩  
排列3 第21079期 959  
双色球 第21033期 02 12 13 14 31 33+06  
体彩  
排列5 第21079期 95932  
3D 第21079期 167  
6+1 第21023期 602183+2  
p62 第21079期 792712+1

广告业务办理电话:  
**89682777**  
**15504651777**  
QQ/  
微信:80451

22选5 第21079期 01 11 15 20 22  
七星彩 第21035期 136578+4  
福彩  
排列3 第21079期 959  
双色球 第21033期 02 12 13 14 31 33+06  
体彩  
排列5 第21079期 95932  
3D 第21079期 167  
6+1 第21023期 602183+2  
p62 第21079期 792712+1

广告业务办理电话:  
**89682777**  
**15504651777**  
QQ/  
微信:80451

22选5 第21079期 01 11 15 20 22  
七星彩 第21035期 136578+4  
福彩  
排列3 第21079期 959  
双色球 第21033期 02 12 13 14 31 33+06  
体彩  
排列5 第21079期 95932  
3D 第21079期 167  
6+1 第21023期 602183+2  
p62 第21079期 792712+1

广告业务办理电话:  
**89682777**  
**15504651777**  
QQ/  
微信:80451

预计先锋路、天恒大街、哈平路、学府路等车流集中

## 清明节出行避开这些路段

生活报讯 (记者何兴丽) 4月3日—5日将迎来清明节小长假,受祭祀扫墓、旅游踏青、短途自驾、高速免费等多重出行需求增加影响,部分路段将出现短时车流量集中的情况。

同时,受购物、旅游流等因素影响,主城区内商圈、公园、景区等人

员密集场所人车聚集情况也会比较明显。其中,果戈里大街、东大直街、衡山路、中兴大道、尚志大街、友谊路、群力第五大道、公路大桥等道路流量有所增加。4月2日下午、3日上午

将迎来出城高峰,5日下午返程车流陆续回哈。

届时,哈同高速、鹤哈高速以及长江路、阳明滩大桥、万宝大道、进乡街等路段交通压力增大。

市民祭扫活动多集中在上午时段,午间返程易出现犯困、疲劳驾驶等情况,且陵园祭祀场所多集中于城郊、县乡道路周边,急弯陡坡路段较多,驾驶人应时刻警惕侧滑、侧翻、追尾事故的发生。同时,假日期间旅游车辆、客运车辆进入哈尔滨市数量增多,交警部门将加强巡逻管控,重点规范高速公路、国省道超速、超员、无证等交通违法行为,严防交通事故、二次事故等情況的发生。此外,农村地区目前正处于“备耕期”,农村驾驶人应杜绝拖拉机、货车违法载人,面包车超员,无证驾驶等交通违法,降低事故风险,安全、文明出行。



## 厉害了! 哈尔滨市第一医院获“最佳临床实践奖”

生活报讯 (江丽波 苏滨 记者周琳) 近日,哈尔滨市第一医院产一科获得《中国医学论坛报》壹生平台颁发的“星火计划·2020年度最佳临床实践奖”。产一科医生宗禹希在李跃霞主任指导下代表科室参加此项活动,选送的病例“极具代表性和借鉴价值,线上观看人数位列TOP10”,被评为“最受基层医生欢迎病例”。

据悉,由《中国医学论坛报》壹生平台举办的“星火计划·2020最佳临床实践”活动,面向全国不同地区的医院科室,覆盖不同学科领域,征集病例汇报。哈尔滨市第一医院产一科团队在此次推选的疑难病例中,针对该病例所代表的临床问题进行深度剖析,解决方案具有普适性和创新性,值得广大医

院,尤其是基层医院借鉴和推广。

作为有着72年悠久历史的哈尔滨市第一医院产科病房,成立于1949年,经过多个历史时期的锻造,积淀了深厚的文化底蕴。1993年被世界卫生组织授予国际“爱婴医院”称号。1996年省内率先开办了孕妇学校,开创了为孕妇群体科普授课的先河,并延续至今。1998年科室开展无痛分娩,2012年后该技术被常规应用,减少分娩时的恐惧和产后的疲倦,让产妇在时间最长的第一产程得到休息,积攒体力完成第二产程。科室开展了产程分娩过程中导乐分娩,有助于减轻分娩阵痛,缓解孕妇心理压力,让孕妇享受更加轻松、快乐的分娩过程。



## 体育彩票

黑龙江省体育彩票管理中心协办

## 上市14年 大乐透为彩市添力量

生活报讯 (周伊 记者杨镭) 自2007年5月28日上市以来,体彩超级大乐透已走过近14年,市场销量和所筹集的公益金不断上升,为社会公益事业和体育事业贡献了力量。

销量超3064亿元  
筹集公益金逾1090亿元

截至2021年3月24日(第21032期),超级大乐透共销售2101期,销量已经超过3064亿元,中奖省份遍布大江南北;其中出18个亿元大奖,频刷彩市纪录;累计筹集公益金超过36亿元。自2008年超级大乐透首次开启派奖活动以来,每次的派奖活动都是亮点与惊喜并存,并成为了众多乐透迷们期待的盛宴。

“每购买一注2元超级大乐透,就能贡献0.72元彩票公益金。”超级大乐透作为国家公益彩票的一员,始终秉承体彩“来之于民、用之于民”的发行宗旨,不仅为众多购彩者的日常生活增添了更多精彩,也为社会公益事业、体育事业的发展贡献着自己的一份力量。

从超级大乐透品牌助力各项体育赛事和公益活动,到中奖得主捐出部分奖金回馈社会、支持公益事业,超级大乐透的公益之光闪烁在全国各个地方,让千万群众从中受益。

### 大奖大 奖级多 独有“追加投注”更有料

例如在超级大乐透第21030期开奖中,当期全国共开出6注一等奖。其中5注为1687万元(含750万余元追加奖金)追加投注一等奖,全部出自黑龙江大庆一张5倍追加投注单式票,擒奖8438万元。由于采用了追加投注,这位来自大庆的幸运购彩者,一等奖多拿了3750万余元追加奖金。

### 11次全国性派奖 派奖奖金超36亿元

全国上市近14年来,为回馈广大购彩者的支持,超级大乐透已开展过11次全国性派奖活动,累计派奖奖金超过36亿元。自2008年超级大乐透首次开启派奖活动以来,每次的派奖活动都是亮点与惊喜并存,并成为了众多乐透迷们期待的盛宴。

一是派奖奖金不断加磅。从2008年第一次派奖的1.5亿元,到后来的3.6亿元、5亿元、6亿元,再到2020年的9.9亿元,水涨船高的派奖奖金吸引了众多购彩者热情参与,呈现出热销两旺的趋势,也令超级大乐透的发行量和公益金筹集金额不断创新高。

二是派奖参与门槛更低。体彩一直以来都倡导“多人少买”的购彩理念,2元的基本投注,再加上1元的追加投注,派奖参与门槛从不超过3元。三是派奖惠及更多人。2018年超级大乐透6亿派奖结束,总额2亿元的一等奖奖金,其中31注采用追加投注,每注多得奖金15.54万余元,追加后二等奖单注总奖金34.98万元。

固定奖方面,本期1万元三等奖开出143注,3000元四等奖开出470注,300元五等奖开出12434注,200元六等奖开出18914注,100元七等奖开出24856注,15元八等奖开出627922注,5元九等奖开出6844868注。

奖池方面,本期开奖结果后,10.8亿元滚存至31日(周三)开奖的第21035期。本期一等奖在全国无人中出,这是大乐透今年以来一等奖首次空开,上次头奖空开要追溯至2020年8月21日开奖的第20077期。二等奖开出71注,每注奖金19.43万余元;其中31注采用追加投注,每注多得奖金15.54万余元,追加后二等奖单注总奖金34.98万元。