

练瑜伽把腰练“伤”了 日行4万步膝盖“遭殃”了

看看这些运动达人是咋练“伤”的

生活报讯 (记者周琳) 四月不减肥,五月往悲伤,暴走、瑜伽……都是时下最流行的健身减肥方式,但如果运动幅度过度或姿势不对,很有可能将身体练伤。最近,有些运动达人就因为运动过度让身体不同部位跟着“遭殃”了。为此,哈尔滨市第五医院医生提醒广大健身爱好者,健身一定要适度,通过科学、正确、有效的方法进行锻炼,万万不可太“任性”。

为学瑜伽新动作 女子把腰练“伤”了

最近,齐女士每天饭后都会在家中跟着健身软件进行瑜伽锻炼。可最近几天在练几个新动作后,她感觉腰部疼痛明显,无论坐着躺着都很疼。于是,她来到哈尔滨市第五医院就诊,通过查体配合影像科

检查结果,齐女士被诊断为腰椎间盘突出、小关节紊乱。

“在门诊中,因锻炼不当导致脊椎受损的患者不少,特别是一些从没接受过专业运动训练的成年人,突然去参加专项锻炼,很容易出现问题。”很多女性将瑜伽视为一种温和的运动,盲目跟风报班学习。在瑜伽的体式中,有一些过度伸展、挑战肢体柔韧性的前屈动作,其实是会伤害脊椎的。”哈尔滨市第五医院骨科医生表示。

日行4万步 小伙儿膝盖“遭殃”了

家住道里区的小宇是一名电器商店的工作人员,每天负责巡视道里区和道外区的门店经营情况,想减肥的他因为工作很忙无法锻炼,就想了一个两全其美的办法——平时选择走路去各个门店巡视,他觉得这样既完成了工作又能锻炼。如此一来,他也如愿地长期占据着朋友圈运动排行榜的首位。

平均每天的步数都在4万步左右,店里面活动多的时候最多走了6万多步。1个多月后,小宇发现右腿膝盖肿胀越来越严重,而且每天走的稍微多一些,右腿膝盖就疼得厉害。于是,他来到哈尔滨市第五医院进行就诊,运动医学科医生房玉利接诊后为小宇进行了查体。根据查体和核磁共振的结果显示,小宇

的右侧膝盖为过量运动导致的膝盖滑膜炎和大量的积液。

“徒步虽然是一种简便易行的运动方式,但也要适度。在门诊接诊时,很多人都会说每天跑了多少、每天走了多少步,但是运动方式不正确会加重身体的负担,从而导致疾病的产生。”房玉利医生说。

女子每天跳绳2000下 运动过量导致膝关节损伤

为了练出“s”型身材,家住哈尔滨市道外区的90后女子小丽选择了跳绳运动,每次一跳就是2000个,就在持续跳了3周后,小丽感觉膝盖疼,过了几天,疼到没办法走路。于是,她来到哈尔滨市第五医院求助医生。哈尔滨市第五医院运动医学科医生检查后诊断小丽是因为运动过量造成的膝关节损伤。

“门诊接诊时,有很多患者是因为在运动后(比如跳绳后),出现膝关节、踝关节等部位的疼痛来就诊的。这是由于跳绳的时候需要身体直立,当运动者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,这个时候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。”哈尔滨市第五医院运动医学科医生表示。

为此,哈尔滨市第五医院运动医学科医生提醒广大市民,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。

险! 58岁男子“死亡”近5分钟

医生除颤3次按压数百次将其救活

急! 多日持续胸痛 男子候诊时忽然晕倒

“医生,护士! 快来人啊,有人晕倒了!”4月20日13时,在哈尔滨市第二医院门诊候诊区内突然传来一声疾呼,一位男子捂住心脏倒在地上。见此情景,导诊护士立刻联系急诊科,一边用平车紧急转运患者。

在转运过程中,医护人员了解到,倒地男子刘先生今年58岁,连日来持续性胸痛,在家人的陪同下来到医院就诊,没想到在候诊时突然晕倒。

险! 被推进抢救室 呼吸停止心脏骤停

刘先生被推进抢救室时,颜面青紫、呼吸停止、已经丧失意识了,急诊科副主任纪辉初步判断病人是心脏骤停,立即给予胸外心脏按压同时组织抢救。“看到病人的情景,我们就想着争分夺秒

救回患者。”护士长王欣立说。“马上心肺复苏! 准备呼吸器、除颤仪,快! 快!”急诊科副主任纪辉说。医护人员们立刻密切配合启动呼吸器,建立静脉通路、检查心电图、血压、血氧监护等抢救措施。

幸! 众医护接力使患者恢复心跳和自主呼吸

“来,换我们来!”医生们交替为刘先生进行心脏按压。

3分钟过去了,心肺复苏仍在继续。刘先生呼吸和心跳仍没有恢复,室颤仍在继续。“再来一次! 千万别放弃!”医护人员们相互鼓励,此时的纪辉已经顾不上湿透的后背。

5分钟过去了,“有了! 心跳恢复了!”历经数百次不间断的心脏按压、先后三次心脏除颤。经过紧张的抢救,刘先生终于重新恢复了心跳和自主呼吸,抢救室内的所有医护人员都松了一口气。

救! 恢复意识 紧急进行血栓抽吸手术

随着刘先生逐渐恢复意识,纪辉副主任立即联系心血管内二科刘晶主任为患者进行会诊,建议为他进行急诊介入治疗。此时刘先生心脏冠脉造影显示:左前降支根部闭塞,大量血栓形成。医院特聘心血管内科专家周立君教授与刘晶主任诊断,刘先生是由于斑块破裂血栓形成导致的心肌梗死。随后,医生为刘先生紧急进行冠脉血栓抽吸手术。随着血栓的成功吸出,刘先生心脏冠脉血流即刻恢复,狭窄明显缓解,终于成功脱离。

目前,术后的刘先生恢复良好,正在进行下一步的积极治疗。

箱式货车出租出售

因本人去外地发展,现有
一台4.2米新能源箱式货车
出租、出售,车带
电池加热系统,
冬季可正常在室外充电,
车辆行驶26000多公里,
车况非常好,有意者电联
15846345959
无诚意者勿扰

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

聚焦“小升初”阶段亲子关系的电视剧《小舍得》,正在东方卫视播出。剧中,佟大为饰演的“夏君山”,在工作上是个有着坚定立场和艺术追求的建筑师,在家里则是典型的“女儿奴”和“宠妻狂魔”,角色非常讨喜。生活里也已为人父的佟大为,22日在接受生活报记者微信采访时表示,大方分享起自己的养娃心得,认为“好孩子是夸出来的”。

《小舍得》中再演“女儿奴”

佟大为:好孩子 是夸出来的

生活报记者 吴海鸥 王雪莹



跟太太学育儿方式

“父母要和孩子换位思考”

无论是前些年的《虎妈猫爸》,还是现在的《小舍得》,佟大为饰演的角色总是能把女儿宠上天。不过《小舍得》中,面对女儿成绩始终停滞不前和时常偷懒的状况,他也急了。“懒驴上磨”、“磨洋工”等经典俗语不时出场,引发观众强烈共鸣。

这些“名场面”,也是佟大为印象最深的戏,“我相信很多父母看完后都会感同身受。在孩子学习这件事上,每个父母跟孩子可能都会有交锋,但是如果真把孩子说重了,自己也很愧疚。”佟大为说,教育孩子他也是跟太太学的。“照着书养,摸着石头过河地养。”并用“坚定”和“友善”两个词为观众招手,称父母要和孩子换位思考,耐心陪孩子养成一个好习惯。“生活中,我们会按照孩子的兴趣给他们报培训班,辩论、写作之类是为了应对考试,壁球、网球之类是为了增强体质,还有钢琴、芭蕾等艺术项目。”虽然拍完戏已有一段时间,但佟大为对“小舍得”的主题理解逐渐清晰。他认为“舍”是“去掉不适宜家庭的一些棱角,使婚姻成为‘一加一等于一’”,“得”则是“最终得到一个其乐融融的幸福家庭”。

和李佳航同为校友+奶爸

“常私下聊养生跟育儿经验”

剧中,佟大为和宋佳饰演夫妻,对手戏最多,“她没有当母亲的经验,但诠释亲子关系、夫妻关系、跟上一辈的代际关系,都处理得很好,我们配合起来挺默契。”佟大为表示很佩服宋佳。而雨璇的饰演者蒋欣,和佟大为在去年热播的《奔腾年代》中是一对夫妻,军装变时装,妻子变妻妹,这种角色变化,让佟大为在起初对戏时差点笑场。至于李佳航,佟大为称两人戏里是连襟,戏外是校友,“我们常在私下里聊养生和育儿经验。”

说起最聊得来的演员,佟大为直言是张国立,“我特别喜欢国立老师说的一句话叫‘流水不争先,争滔滔不绝’。演员演戏不是说要去争谁是最前面那个浪,而是要不停地去涌动、去创造不一样的角色,让这种角色的新鲜感持续提供给观众。剧组里每个人都要发挥自己的力量,才能让一个作品好看。”

出道以来,佟大为已主演了多部优

质影视作品,近年来更是对现实题材剧情有独钟。对此,他认为这类题材更贴近生活,更能容易让人反思。至于想挑战某类特别的角色吗,佟大为称自己并不刻意追求,“对我来说,最大的吸引力是好剧本和好团队。”

哈尔滨音乐厅演出

“爱上交响乐”周末广播音乐会

时间:2021.5.14 19:00 票价:50元、80元、180元、280元、380元

演出地点:哈尔滨音乐厅(群力大道1号)
业务电话:0451-84692455 售票电话:0451-84699400
关注最新演出资讯,请加入我们的官方公众微信:ytyt0451

五一去哪儿玩? 全国各地怎么游?

生活报“旅游超市” 带你“逛吃逛吃”

生活报记者 吴海鸥 王雪莹 李楠



茶卡盐湖



布达拉宫

新疆、西藏成最热门“目的地”

近两年,新疆跟西藏两条线路特别火。记者在接待过程中,许多读者纷纷表示,想要跟生活报一起去观看大美风光。既然大家心情迫切,那我们必须安排! 5月至6月期间,生活报“旅游超市”分别精选出了新疆、西藏两条线路的飞机、专列两种团游模式。

其中,西藏飞机9日游,预计5月10日出发,每人4280元起。新疆专列16日游,预计5月31日出发,每人2980元起。行程中,将带大家打卡敦煌莫高窟、鸣沙山、月牙泉、可可托海、喀纳斯湖、乌鲁木齐天山天池、吐鲁番火焰山等地,全程无强制消费。

一周以上“长线慢旅行”很自在

五六月份,最适合旅游。我们还为中老年朋友,精选出多条长线慢行。像“青甘”专列16日深度游,预计6月7日出发,每人3980元起。“青甘”飞机7晚8天游,5月团期充裕,每人2880元起。行程中,将带大家打卡嘉峪关、敦煌莫高窟、鸣沙山、月牙泉等地。

“冀川湘鄂”四省17日专列游,每人3380元起,将带大家玩遍河北、四川、湖南、湖北,打卡九寨沟、张家界、都江堰、凤凰古城、宽容巷子、长江三峡等地。本次行程卧铺与酒店结合,无强迫消费,保健医一路陪同。更独家安排了峡江土家宴、契丹迎宾宴、羌族十三花、苗族长龙宴四大特色美食。

华东专列9日游,预计5月中旬出发,每人1380元起。华东双飞6日游,预计5月中旬出发,每人999元起。行程中,将带大家打卡乌镇、西湖、中山陵、外滩、黄浦江、城隍庙、周庄等地。潮汕双飞6日游,预计5月中下旬出发,每人1299元起,将带大家打卡南澳岛、青澳湾、湘子桥、石牌坊街等地。此外,还有厦门双飞6日游、张家界双飞6日游等线路供大家选择哦。

“五一”周边短途游挺抢手

除了长线深度游玩,五一期间我们还为大家挑选出了周边短途游。像抚远专列4日游、平山乡村生态游等。抚远专列4日游分三条线路,其中,A线路为自由行;B、C线路,每人578元起,将带大家打卡平山乡村生态游,可跟团自驾。出发时间分别为5月2日、5月4日。跟团游每人65元起,自驾游每人35元起。

生活报“旅游超市”线路丰富,如果您也想来场计划很久的旅行,想了解各个线路更多信息,可以通过微信、电话或到现场进行咨询报名哦!

当然,生活报“旅游超市”还提供了“私人订制”服务。您也可以将心仪的目的地告诉我们,我们给您安排设计专属路线哦。

报名地址:道里区地段街

1号生活报社

(周一至周五工作日)

报名热线:13836167722



微信咨询请扫码

公 告

我单位中共哈尔滨市松北区委宣传部工会委员会,在哈尔滨银行松北支行开立基本(一般)存款账户,账号1244015073482672,开户许可证核准号J2610043429401,法人谢卫华,现因工作人员失误,将开户许可证、原法人名章丢失,特此声明作废。重新变更银行预留印鉴,由此产生的纠纷由我单位负责,与银行无关。
中共哈尔滨市松北区委宣传部工会委员会