

50岁女子迷上跳鬼步舞 膝盖无法弯曲走路也瘸

生活报讯 (记者周琳) 近日,冰城气温渐暖,很多老年人又开始跳起了广场舞,可是运动要适量。50岁的于女士就因为学跳舞遇到了闹心事,自己的膝盖跳伤了,结果被诊断为膝关节退行性病变、软骨损伤。在医院治疗后,于女士病情才有所缓解。

50岁的于女士最近在遛弯时,看到附近的广场上很多人都在跳鬼步舞,这引起了她很大的兴趣。她觉得这种舞步简单易学,而且可以起到全身运动的作用。于是她就每天刷短视频学跳鬼步舞。一段时间过后,她每天都跳得满头大汗,随着动作的熟练,跳舞的频率也越来越大。按于女士的话讲,感觉自己年轻了好几岁,跳完舞全身都舒畅。

于女士非常奇怪,不是说“生命在于运动”吗?怎么跳鬼步舞会伤害膝盖呢?那到底还能不能跳呢?鞠超杰医

生为于女士详细讲解了其中的奥秘,跳鬼步舞导致膝关节疼痛、足部疼痛的现象在门诊接诊的患者中并不鲜见,但这不是鬼步舞本身造成的,而是不注意科学运动引起的。

“有些人本来膝关节就有退行性病

变,大运动量只能伤膝,还有过度地跳这种舞,也会对人的膝关节和足部造成损伤。因此,医生提醒,运动健身很重要,适度锻炼才最好,鬼步舞且跳且珍惜‘膝’。”鞠超杰医生介绍。

鞠超杰说,无论什么样的运动都需要运动者根据自身年龄和身体情况来选择性进行,中老年人关节容易退化,这种下肢快速强度大的运动易导致膝关节快速老化、软骨损伤、足底筋膜炎



资料片

“美丽中国 我是行动者”评选开始

本报一公众参与案例入围 快来助力点赞吧

参与方式
识别上方二维码,直接进入活动主页。

活动说明
1.查看【点赞规则】,了解参与方式。
点赞时间:即日起-5月11日 24时

每位微信用户每天最多可分为三名最美生态环保志愿者候选人、三个公众参与候选案例各点赞一次。

2.通过“百名最美生态环保志愿者候选人”和“十佳公众参与候选案例”按钮进入各自点赞界面后,可输入候选人名字或候选案例名称进行搜索。点击候选人或候选案例信息,可查看详细介绍,为您支持的候选人或候选案例“点赞”,并可点击“分享”按钮进入分享页面,通过长按保存图片进行分享。

快来为您最喜欢的公众参与案例和最美生态环保志愿者点赞吧!



5·12护士节来临之际 护理专业学生获授燕帽

生活报讯 (记者吕晓艳文/摄) 10日,哈卫校举行以《生命的诉说》为主题的纪念“5·12”国际护士节授帽仪式。毕业于哈卫校的全省最美护士们讲述了赴武汉的抗疫故事,700余名参加授帽的护理专业学生,由哈市各大医院的护理部主任等护理前辈授予燕帽。

2021/5/11

星期二
辛丑年三月三十

主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:生活报社 国内统一连续出版物号:CN 23—0017 代号:13—37 总第 11385 期 今日 12 版

面向全省企业征集
“报业优选”龙江好产品甄选启幕

免费入驻 产品够好你就来



广告

冰城人关心的大事定了!

老楼加装电梯 每部补贴 15 万元

A02

@哈尔滨人

你的健康码变“金码”了吗? A04

周三、周四因老旧管网改造
南岗区文林街以东
光芒街西南区域停水

A03

50岁女子迷上跳鬼步舞
膝盖无法弯曲
走路也瘸

A08

地理:高频考点为重点

政治:熟读四本书
研究三类题

A09



市民反映:南直路公交长廊
违停占道严重
公交依然快不起来

A07

停了10天的电梯该咋修?
A05



生活
劲评
先解当务之急,
再来定分止争

11日	白天	多云	20°C
	夜晚	多云有降雨	7°C
12日	白天	多云	19°C
	夜晚	晴	8°C
13日	白天	晴	22°C
	夜晚	多云	9°C

头条新闻

更亲 更近 更懂你

4 种/报料方式
本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网

