

50岁女子迷上跳鬼步 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，看到家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快。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。

一周前，她发现自己的膝盖有些疼，以为是累了，过两天应该就没事了，也没怎么在意，结果一星期之后，膝盖竟开始僵硬，左膝盖竟然无法弯曲，走路也一瘸一拐的。于是她来到哈尔滨市第五医院运动医学科进行检查。运动医学科鞠超杰医生为她进行了详细的查体，又询问了既往病史和生活习惯。配合影像科检查结果，于女士被诊断为膝关节退行性病变、软骨损伤。鞠超杰详细询问了于女士的运动习惯，发现导致于女士膝关节疼痛的罪魁祸首正是她每天在跳的鬼步舞。

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

和跟痛症等，重者甚至需要手术治疗。中老年人选择运动项目时，要避免一些高难度、快速度的运动，运动前的热身也尤为重要，而且，要掌握好运动时长，不可一次运动量过大。运动时一定要量力而行，切忌逞强，切忌盲目进行，这样才能起到强身健体的目的，反之会对身体健康造成危害。

鞠超杰医生给出的建议是，45岁以上人群运动时一定要掌握好速度、节律和时间，一旦出现关节疼痛或合并局部的肿胀，就要休息，千万不要跳了。同时还要进行局部的一个冰敷，每次敷20分钟，中间隔两到三个小时再敷，每天敷三到四次。如果疼痛没有减轻一定要及时到专业医院进行治疗，切忌延误病情。

『桶妹』要逆袭 摘得平昌冬奥会银牌后 双人滑运动员隋文静

见习记者 刘维娜 记者 李丹
平昌冬奥会隋文静捧回了一枚银牌，但她并不满足于此，“顶点才是我的目标！”……桶妹，是隋文静的粉丝打趣她的身材为她取的昵称，而隋文静也觉得这是粉丝对她爱的表现，欣然接受。生活中的隋文静就是一个豪爽乐观的东北女孩儿。近日，记者采访了摘得平昌冬奥会银牌，目前正在备战冬奥会的隋文静，听她讲述对滑冰的热爱和坚持，还有生活中的多面样子。

“铁娘子”每日11小时冰上训练

2002年，年仅7岁的隋文静在观看了申雪、赵宏博的比赛后，她被花样滑冰的优雅和华丽深深地吸引，决心学习花样滑冰，隋文静12岁的时候开始滑双人滑，那时候还小，总是半夜用冰场练习。每一个成功的运动员背后都付出了超过常人的努力和汗水，隋文静也不例外。每天至少9个小时的冰上训练，还有2个小时的其他训练，对隋文静来说这都是日常，唯一让她觉得困难的，就是身上的伤病。

2016年5月份，已经拿过多个世界级比赛冠军的隋文静，决定“缓一缓”，治疗她的脚伤。“其实在这三四年前，我脚部的韧带就断了好几根，但是那时候忙着训练和参加比赛就一直没

手术。”经过3次专家会诊，4个小时的手术，术后72小时的极限疼痛，近3个月不能下床，这些隋文静都克服了。在恢复的日子里，隋文静给自己立下目标——要征战平昌冬奥会，她不断地向着目标努力，最终取得了银牌，但这并不是她的终点，而是成为她继续站上最高点的动力。

“生活通”成就百变女孩

在赛场上的铁娘子，生活中却是一个百变女孩。她喜欢美妆、汉服、撸猫……她的爱好广泛，而且每件事都做得有模有样。喜欢化妆，她就在微博上自己录制“桶妆日记”。喜欢汉服，就经常穿着汉服在冰面上舞动。

“花样滑冰本来就是一个特别综合的项目，我们平时要学的东西就特别多。”隋文静聊起自己的爱好，就像她这个年龄段的女孩一样，说起来头头是道，止不住话匣子。“我现在还在学英语、日语和演讲，另外我喜欢汉服以后也开始学习书法，我觉得这些能弘扬中国传统文化，也希望能通过我，让更多的人‘人要热爱生活，也要会享受生活。就像滑冰一样，我先热爱它，然后享受它，这才是我能坚持下来的原因。”对于马上到来的冬奥会，隋文静告诉记者她的目标是最高点，同时她也享受着比赛带给她的紧张和压力，这是她前进的动力。



“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

生活报讯（记者李丹）记者从黑龙江省生态环境厅获悉，日前，生态环境部、中央文明办联合在全国范围开展2021年度“美丽中国，我是行动者”提升公民生态文明意识行动计划”先进典型宣传推选活动，其中包括征集十佳公众参与案例、推选百名最美生态环保志愿者两项重要活动。自活动启动以来，社会各界积极参与，截至4月25日，经过各地遴选推荐，共报送十佳公众参与候选案例100个，最美生态环保志愿者候选人材料151份。其中黑龙江省共有7人两项目进入投票候选阶段，本报“江河卫士”成为“十佳公众参与案例”候选案例，孙宇龙、吴昊、彭文韬、杨曦、张永学、郭玉荣及本报记者李丹7人成为“百名最美生态环保志愿者”候选人。

欢迎广大读者网友为你心目中的“十佳公众参与案例”和“最美生态环保志愿者”点赞，点赞时间截至2021年5月11日24时。最终将根据专家评审和网友点赞情况，确定最终结果。

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别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。



生活报

记录时代风云 推动社会进步

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

对接人：王福顺
联络电话：18104671118
地址：哈尔滨市道里区地段街3号



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？
哈市香坊区健康馨苑小区

A05



生活报
劲评
先解当务之急，
再来定分止争

哈尔滨天气预报

11日	白天 多云	20℃
夜晚	多云有阵雨	7℃
12日	白天 多云	19℃
夜晚	晴	8℃
13日	白天 晴	22℃
夜晚	多云	9℃

头条新闻

更亲 更近 更懂你



报料热线

4种报料方式/

本报官微
龙头新闻APP

本报官博
生活报网



生活报官方微博