

运动康复师刘海平曾任国家队和省队队员

## 帮运动损伤的人「动」起来



**拍卖公告**  
黑龙江省旭升拍卖有限公司接受委托,将于2023年5月16日10时在中拍平台以网络竞价形式公开拍卖以下标的:

序号 拍卖标的 建筑面积(参考价)  
(约㎡)(万元)

1	道里区西二道街3号1-2层房产	422.25 728.2
2	南岗区中兴路260号A栋1层-2号(现南岗鸿运1号)	245.44 268.5
3	道里区抚顺街84号1层房产	213.27 149.5
4	道外区南直街副65-1号负1至1层	501.18 255.1
5	哈市利民开发区学院路15号1-2层房产	156.28 135
6	哈市利民开发区学院路15号1-2层房产	87.5 18.36

另:大庆、大庆、鸡西、鹤岗共6处房产拍卖。(详情请见www.xpm.cn)

5月11日-12日在标的物所在地展示,欲参加竞买者请于5月16日12时前持有效证件及竞买保证金到哈市香坊区华山路10号万达商务4号楼307室办理竞买登记手续。

咨询电话:18045008956



图片由受访者提供

生活报记者 刘维娜

俗话说“伤筋动骨一百天”，无论是扭伤还是韧带撕裂或是更严重的骨折，在人们的认知中都应该静养。但是你听说过通过运动的方式康复吗？随着全民健身运动热潮袭来，越来越多的人参与到体育锻炼中，运动损伤也随之增加，运动康复也被大众所熟知，和传统的静养不同，运动康复是通过运动训练的方式恢复运动损伤，其实质是“运动”与“医疗”的融合。

曾任国家女子举重队队医的刘海平，从学习中医诊疗到专业的运动康复师，20多年的工作经验让他在2013年全运会时，帮助有中国“女科比”之称的纪妍妍迅速从伤病中恢复，并助她赢得2013WCBA全明星赛MVP，帮助体考考生恢复最佳状态考入理想大学，他将运动康复从专业领域带到生活中，同时也用自己的专业知识和经验帮助了更多热爱运动的人。近日，记者采访了运动康复师刘海平。

## 17岁女孩膝盖受伤 1个月恢复运动功能

17岁的小雨（化名）是一名篮球运动员，未来计划走篮球专业的她，最近却被伤病困扰，“我之前膝盖受伤，现在腿不敢用力，医生说需要3个月左右的修养。”小雨苦恼地告诉记者，马上要参加高考的她，需要尽快恢复最佳状态，不能落下训练。就在此时，小雨的父母通过朋友介绍找到了运动康复师刘海平。

今年40岁的刘海平曾任国家女子举重队队医、黑龙江女篮队医，学习中医出身的他，有20多年的工作经验。通过小雨拿来的医疗诊断，刘海平给小雨制定了符合她自身条件的治疗康复方案。“像她这种情况，属于休养时间过长，膝盖周围的肌肉萎缩，导致腿部无力。我们会通过中医的手法治疗、物理止痛，配合腿部肌肉功能恢

复的运动一起进行治疗。”刘海平表示。小雨在刘海平的带领下，每天进行康复训练，踏步、平衡球、拉力绳等……这些看似简单的动作和辅助工具在刘海平的操作带领下都成了小雨恢复的好帮手。

“每天的训练结束后，我也会根据她自身的恢复情况，来决定下一次的治疗内容，每个人的身体不同，恢复能力也不同，所以每个人的运动康复内容都是不同的。”刘海平告诉记者，通过动起来的方式恢复肌肉能力，是运动康复的最大优势。在刘海平的帮助下，一个月的时间，小雨的运动功能就恢复得差不多了，比预想中的静养3个月快了很多，而且因为膝盖周围的肌肉恢复良好，她也不再担心二次受伤的可能。

## 助力中国“女科比”纪妍妍 受伤后连打6场比赛

据刘海平介绍，运动康复本身是多学科交叉的专业，通过运动疗法、手法治疗、物理因子治疗等方式促进组织修复，恢复运动功能，预防运动损伤。运动康复针对的主要人群包括运动损伤患者、骨骼肌肉系统损伤患者、骨科术后患者等。

“2008年北京奥运会时，我作为国家女子举重队的队医，第一次接触到了运动康复。那个时候运动康复在国外已经很普遍了，但是我们还是一直用传统的方式帮助运动员治疗。为了保证运动员在奥运会上的表现，我们所有的队医集中培训了运动康

复。”从那时起，刘海平就一直结合中医疗法和运动康复来为运动员快速恢复。

2013年，任职黑龙江女子篮球队队医的刘海平，陪着女篮的球员们一起征战了全运会。“当时是打第一场球，对战四川，纪妍妍作为队里的主力队员，就把脚崴了，严重的韧带撕裂伤。”当时的赛制是每天一场球，连续打7场球，“我当时检查了她的脚踝有肿胀、疼痛，不敢发力。我先用针灸放血，帮她镇痛，第二天上午开始领她做运动康复，增强肌肉力量。赛前用肌贴固定，然后她就可以顺利地打比赛。”连续7天的比赛，刘海平一直利用比赛空档帮助纪妍妍做运动康复，让她坚持比赛完成，最后5连胜，当年的全运会黑龙江队取得了第三名的好成绩，纪妍妍也获得了当年的MVP。

走近 ZHIYEDAREN  
冰城职业达人



让运动康复  
帮助更多热爱运动的人

2018年，刘海平决定自己创业，让更多热爱运动的人都能通过运动康复的方式受益。“以前我们只为运动员康复，但是身边很多人受到运动伤害都会寻求我的帮助。传统的观念静养往往会让损伤部位周边的肌肉功能下降，有造成二次受伤的可能，我就觉得需要提高人们科学康复的意识，就有了自己创业的想法。”

创业后，刘海平才发现，虽然运动康复在国外很普遍，但在国内还只有北上广这些地区比较普及，省内基本没有特别专业的，最初有很多人介绍找到刘海平，但是却不相信运动的方式能够治疗，“不信我的人多了，都觉得在肿着或者疼着的状态去做训练会伤上加伤，其实他们只是不了解这其中的原理。”刘海平笑着告诉记者，“我这有些病人可能都伤病一年两年了，各大专家都看过了，效果不理想来找我。尤其是手术后的恢复，其实他们更多的都是需要系统的功能训练，强化不同位置的肌力。”

在刘海平的工作室里，还有很多的运动康复师，他们有的是从南方回到家乡的，也有大学就是学运动康复的，“现在冰雪学院、哈医大、中医药大学都已经设立了运动康复专业学科。也有越来越多的人了解和信任我们，我相信未来我们这个行业肯定会越来越好，受益人也会越来越多。”刘海平信心满满地告诉记者。

运动损伤  
预防急救小知识

在我们的日常生活中，崴脚、肌肉拉伤、腰肌劳损或者是手腕挫伤都是比较常见的日常损伤，我们如何在日常生活中避免受伤、受伤后如何快速急救呢？记者请刘海平为大家支几个妙招。

1.首先，在运动前要做好充分的热身和伸展，保证身体的肌肉和关节都得到充分的舒展，避免伤害。

2.其次，无论是脚踝还是腰部或手腕，如果出现损伤之后，第一时间需要制动（保持不动），一般的处理原则，就是先用冰水混合物冷敷，然后加压包扎完后抬高患处。如果疼痛还是很明显，建议去医院就诊检查。

3.必要时需要用绷带或贴扎等方式，给予受伤部位外部压力，可以减轻肿胀。

4.除了急性期的处理方式，就是要尽早活动，适当做一些运动训练或负重训练。

出租出售  
13946092977  
出租

香顺街66-2号一楼商铺对外出租，使用面积140平米，临近省医院、省中医院，适合药店、诊所及办公使用。  
联系电话:15245051367  
13091688818

复式住宅出售

出售：红旗大街双龙绿色家园复式住宅，板式高层，26带27层，三室两厅一卫，二楼两室一厅一厨一卫，南北向，不临街，楼间距大，采光好，包烧好，电梯入户，一梯两户，使用面积120平米，建筑面积175平米，自带花园露台和2个储藏室，1个入户门厅，全屋精装修，全新品牌断桥铝系统节能窗，名牌家具家电，毗邻宏图街、大新鞋城、哈工程大学和黑龙江工程学院，交通便利，临近地铁1号线，3号线。

18745013008

出售精装房

出售道外区南直路宏图街《橄榄城小区》住宅，板式高层，两室两厅一卫，南北向，小区楼王位置，客厅正对小区中央广场，不临街，采光好，包烧好，电梯入户，一梯两户，2楼，总层高19层，使用面积81平米，建筑面积115平米，精装修，拎包即住，带入户门厅，送部分品牌家具家电，小区物业管理极好，园林绿化好，交通便利，购物方便，临近地铁1号线，太平公园。

16505858777

出售观江房

出售道里区友谊路385号观江国际住宅，建筑面积243米，中间楼层，四室两厅两卫，南北通透，豪华装修，全景看江，物业管家服务，2.3万每平米（可谈）。随时看房。

19845256893

出售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套，因房主迁移外省着急售出，价格面议。房屋建筑面积180平米，四楼（顶层），毛坯房，三室二厅二卫带阳台，地热房，私产房屋。房屋紧邻松北虎园·哈尔滨大剧院，小区园林面积占比30%以上，环境好，位置佳。

19845256893

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅，因房主出国着急售卖，6000元/平米。房屋建筑面积约400平米，车库2个，毛坯房，别墅内自带庭院面积1000平米，院内山林面积约2000平米。小区还配套高尔夫练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施，免费对业主开放。

19845256893

招聘信息  
13946092977

黑龙江盘古胜禾广告有限公司

诚聘

黑龙江盘古胜禾广告有限公司专注手机广告推广业务，整合线上线下优质资源，公司主营业务包含：微信朋友圈广告、微信群广告、抖音短视频广告、快手短视频广告、快手信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。

招聘：广告销售顾问5人

岗位要求：

1.年龄20-35岁，女性优先；2.大专及以上学历，金融、政府、快消品行业有一定人脉关系；3.善于沟通，抗压能力强，人品端正。

薪资待遇：

4000元-6000元底薪+高提成，试用期3个月，转正后综合5千。

地址：哈尔滨市南岗区比基尼瑜伽馆

联系人：齐先生

电话：18686832188

生活报中缝广告

受理地址：哈尔滨道里区地段

街1号生活报一楼阳光大厅

刊登 84681180

电话 15004697804

03|生活报 执行总编:夏德辉 本版主编:孙堃  
编辑:杨雨轩 版式:赵博

2023-5-8 星期一 新闻热线 13766838911

市民反映海城街20号

## 商铺门前建台阶 占了一半人行道

街道办：正在处理

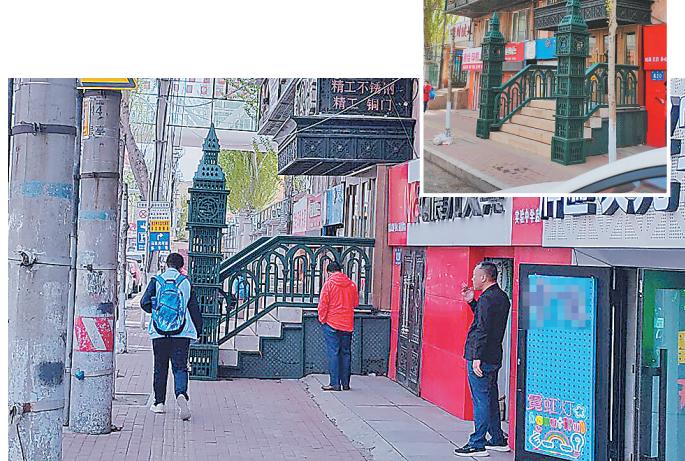
生活报讯（记者李威文/摄）5日，有市民向生活报记者反映，哈市南岗区海城街20号一家铁艺商铺门前建了一个大台阶，堵住了人行道。

5日，记者来到了海城街，从远处就可以看到，人行道中间凸出来一个台阶，前边是绿色的方形铁艺柱状装饰。台阶正好堵住了半条人行道，行人从此经过时得绕开柱子和旁边的树才能走过去。记者走近发现，该处是一家铁艺店，门脸较大，台阶和两侧的铁艺立柱都很新，台阶从楼边延伸出来，占据了半条人行道，绿色柱子正好压在盲道边缘。一侧柱子前还有一棵树，柱子和树中间仅有约

半米宽，树距离道牙子也只有半米，把人行道截成两半，市民从此通行十分不便。

附近居民张先生说：“他家为了自己门脸好看，用两个柱子挡住半条人行道，还占了一块盲道。柱子前面就是树，中间就留个小缝，拎个东西就过不去了。”附近居民王女士也表示：“这个是刚建好的，大概一个月吧。现在堵了半条道，挺扎眼的，而且很不方便，还得绕着走。”

当日，记者联系到负责该地区的花园街办事处，工作人员表示，已经了解此事，对此处台阶进行过调查，目前正在对其进行处理。



南岗区助力垃圾分类  
近百辆电动转运车上道



生活报讯（王兴国记者于海霞）为进一步提升生活垃圾分类和清运能力，哈市南岗区日前根据辖区区域实际情况，为各街道办事处统一配备了近百辆电动转运车，助力各街道办生活垃圾分类工作。

据了解，该车型小巧轻便，分类标识清晰，可分类分箱收集，具有干净密闭、安全快捷、操作简单、维护方便等特点。电动转运车的投入使用，将解决居住小区、生鲜、公企机构等厨余垃圾中转倒运运力不足的问题，有效促进临街单元散装收集频率。

同时，南岗区垃圾分类办针对各街道办事处垃圾分类推进落实提出要求，围绕居住区、公共机构、经营场所和公共场所如何落实管理主体全覆盖、分类类别全覆盖、分类体系全覆盖3项工作任务建立台账，落实生活垃圾分类管理责任人制度，力争9月底前全面完成100%党政机关等公共机构、100%公共场所、50%以上居民小区、60%以上经营场所生活垃圾分类管理工作，从各行业、各场所抓好生活垃圾分类源头管理。

生活报法律顾问

黑龙江同长律师事务所

主要业务：法律咨询

诉讼、非诉讼业务

咨询电话：17094511333

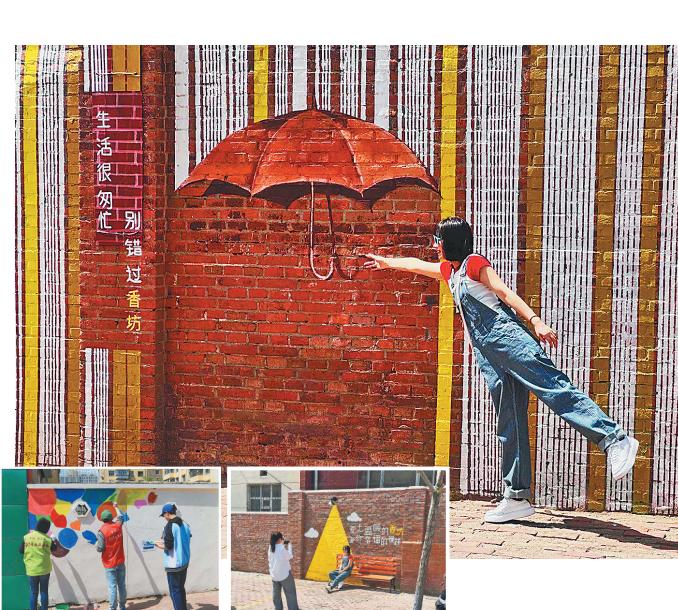
地址：南岗区黄河路136号

创意墙绘  
打造街角的浪漫

生活报讯（记者于海霞）近日，哈市香坊区红旗街道在三辅三道街，用围墙绘画艺术设置网红创意街区，打造了一张游览观光的新名片。

据悉，原香坊中学搬走后，该处墙面既处于主要位置，又未被开发利用。红旗街道建北社区发动辖区内有绘画、书法才艺的居民和哈尔滨市现代应用技术中等职业学校的学生共同参与，大家各出其力，对街路的围墙进行美化，让这里成为新的网红打卡地。同时，学生们还利用课余时间对居民小区、地铁站附近的裸露围墙、城区主要路段进行绘画，美化街路与小区成为了香坊新地标。

接下来，红旗街道各社区还将开阔思路，细化创意内容，打造辖区“一街一品”，将该街道打造成真正的网红创意街区。



体彩七星彩第23051期  
0309554+2  
排列3 第23117期 493  
排列5 第23117期 49312  
福彩22选5 第23117期  
03 07 16 19 21  
福彩3D 第23117期 401  
福彩双色球第23051期  
22 26 29 30 32 33 + 14  
福彩3D 第23117期 P62 第23117期 384260 + 1