

每天暴走两万步 她患上滑膜炎

□本报记者 齐放

如今，利用闲暇时间锻炼健身已成为漯河人生活的一部分。无论是早晨还是晚上，无论在河堤还是广场，总能见到热爱锻炼者的队伍。大家喊着口号，听着音乐，一次能暴走数公里。许多人还把每天走路几万步的成果，发布在微信朋友圈中，引来好友的点赞。然而，骨科专家对此却持有不同的观点，并提醒过度走路小心伤害膝关节。

每天走两万步她患上了滑膜炎

8月14日上午，44岁的市民钱女士忍着双膝的疼痛，来到市三院骨科门诊找医生诊断。

在骨科副主任王自力的询问下，钱女士说她为了锻炼身体，跟着朋友加入了有几十个人的“健步走”队伍。每天晚上，她跟着大伙儿沿着沙河河堤快步走路健身。刚开始只是出汗，感觉跟不上队伍，有时也累得够呛。但她认为不能浅尝辄止，就咬牙坚持了半月，每晚走路大概在两万步左右。没想到两个膝盖开始疼痛，歇了两天也不见好转。

经过诊断，王自力医生告诉钱女士，她患上了膝关节滑膜炎，原因就是走路太多了，属于过度运动，已经伤害到了身体。钱女士怎么也没想到，这种追求健康的方式给她带来了大麻烦。正是因为走路太多，对膝盖产生了损伤，时间长了，原本应该起到润滑关节作用

的关节腔液越来越多，这才形成了积液。

快步走姿势不正确反伤身

暴走本是简单又方便的运动方式，为何会伤身呢？

“快步走过多时，如果姿势不正确就容易导致膝关节出现退行性病变。”王自力解释道，膝关节退行性病变就是我们俗话说的“退化”了，现在不仅老年人会出现退行性病变，一些中青年人群由于运动过度，在关节软骨过度磨损的情况下，膝关节也会发生退变。过度锻炼不但会对心血管系统和运动系统造成太大负担，而且如果长期这么做，就容易造成关节、韧带、骨骼损伤。

每天步数最好不要过万

那么，如何科学锻炼才能健身不伤身呢？

王自力表示，快步走确实能健身，但每一个人的体质不同，就要根据个人身体素质制定适合自己的锻炼计划，每天步行数最好不要超过1万步。比如钱女士每天适合走5000步，却走了两万步，就是违背自身条件从而造成伤害。走路健身最好慢步，大步走容易伤害膝关节。“我不提倡暴走，其实慢跑是最好的健身方法。”

王自力提醒，大家在走路健身前一定要穿运动鞋。有些人走路健身穿着皮

鞋或者凉鞋，步行时不能有效地缓冲运动对身体的冲击力，还有可能造成足弓受伤。运动鞋不但能够减缓冲击力还能对脚起到保护作用。另外，有冠心病、高血压、糖尿病等慢性疾病的人，最好在医生指导下进行运动。患有严重骨关节疾病的人，运动前最好咨询专业医生，选择合适的运动方式和运动强度。

相关链接

几种花样走步法

十点十分走改善颈椎病：十点十分走是指平举两手，手掌向上垂直竖起，掌心向外，竖得越直越好，然后两臂向上抬高45度到十点十分位置，这样走路对颈椎的健康及颈椎疾病的治疗非常好。

一字步走缓解便秘：走路时左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置，左右脚掌着地的同时，分别向左右两侧扭胯，上身保持放松。这种走路方式会带动胯部扭动，有助于增加腰部力量，刺激肠胃蠕动，能有效防治便秘，每天走500米就够了。

123呼吸走锻炼心肺：按呼吸顺序同步走路，即1—2—3—深呼吸，呼吸速度相当于4的长度，就这么循环走循环呼吸。这样走路对心肺的健康以及改善心肺疾病有很好的辅助治疗效果。

晚综

出门看天



今年的三伏天将持续到本周日。8月23日，是二十四节气中的处暑。

我市从今天起将暂时告别蓝天白云，进入阴雨模式。随着降水的到来，高温势力将被消减，最高气温下降至30℃左右。

今后三天天气

8月17日  多云到晴，夜里有小雨
23℃~33℃

8月18日  阴有中到大雨
23℃~30℃

8月19日  阴有小到中雨
24℃~31℃

感谢周兆基提供信息

生活小常识

生气1小时=熬夜6小时

爱生气的人都是跟自己过不去！心理学家通过病例分析发现，生气1小时造成的体力与精神消耗，相当于加班6小时。人的负面情绪得不到释放，会导致血压升高、胃肠紊乱、免疫力下降，引起皮肤弹性下降、色素沉着，甚至诱发疾病。因此，生闷气是对自己施加酷刑。

2017 漯河市优秀
教育培训品牌展示

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

财务审计

仓库厂房出租

百业信息

低价快办审计报告

电话：13937188053

鑫启程会计

学会计 特价560元

代办公司 500元 代理记账 190元

源汇区人民路华东商务7楼 18236213601

旺铺租售

售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98㎡，售价128万元。现营业中。

13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。

13783078997

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业

昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

5571157 18639995528

易经研究

生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221

辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款，抵押房再贷，中小企业信用贷款。

13663953098 黄河路华山美食城南口

装修装饰

申港装饰

室内外装修设计 二十年专业经验

家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。

设计、施工、建材选购一站式服务

服务热线：13323673857 0395-3326199

状元桥辅导站

周周补漏改错 月月成绩进步

小学生、初中生、高中生，文化课辅导，暑假班、寒假班、周末补漏班。

地址：漯河市黄山路与辽河路交叉口东南角向南50米（大脸鸡排后面）状元桥辅导站第六教区

电话：15716378026

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

投资咨询

贷款

不押车，利息低至1.5分，个人信用贷款低至1.8分。

联系电话：13193459865

贷款

分期房利息0.86厘，保单贷0.83厘，公务员、事业单位人员0.33厘。13949867767

好项目寻求合作

电话：17703953066

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单，放款快！15803950580

传递最实用的生活资讯 欢迎刊登分类信息

大成教育

大成十年教育路 成就漯河千万家

小升初、初升高、初中高中精品小班，全托、半托、午托、晚托、一对一辅导，语、数、理、化、外五科连补。

地址：海河路银都大酒店对面

电话：15603951655

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06㎡，欲售188万元；

2.兰乔圣菲门面房上下层264.7㎡，欲售438万元。

以上房屋均已精装，现正营业中。

13513855618

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

家天下家政公司

工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司

石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗

www.lhxdj.com 电话：15039500115

汽车租赁

顺利汽车租赁

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。

美盛大厦A座拐角处 电话：2129777

2189799 15729337700 13939588683

舟山路与海河路交叉口 15139555517

一鸣外语

轻轻松松记单词 不用音标 不用死记 见词能读 听音能写

“快乐暑期班”火热报名中。团报巨惠！小升初英语考试将记录到总分，各位家长请快快加入我们吧！

地址：郾城北街口（海河路与井冈山路交叉口往南100米路东源顺皮鞋院内四楼）

热线电话：6123099 13781735889 13353956211

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所

2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男（31951）28岁，无婚史，1.73米，本科，金融系统，有思想，上进心强。寻善良懂事的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●征婚：女（32962）26岁，无婚史，1.64米，本科，国企财务，肤白苗条，独生女。寻开朗阳光的男孩。电话：18134471288 微信 13523953597

●征婚：男（61397）35岁，离异，1.75米，事业单位上班，独生子，踏实稳重，一女孩父母带。寻温柔本分、会持家的女孩。电话：2193193 微信 18839527539

●征婚：女（61713）28岁，离婚未育，1.62米，事业单位上班，肤白秀丽。寻有责任心、情感专一的男士为伴。电话：2121213 微信 13523953597

健康咨询

失眠专家问喜洋

中国睡眠研究会会员

地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120