

周末“运动达人” 过度健身 小心伤身

本报综合消息 由于工作繁忙,不少白领周一到周五都抽不出时间做运动,为了强身健体,一到双休日,他们就变身“运动达人”,打球、跑步、练拳击……誓将平时落下的运动量“补”回来。

专家提醒,平日顶着各种压力的都市忙人,应多坚持因地制宜做些没有对抗性且节奏慢、强度不大的“慢运动”,千万不要为了追求“量”而一次练个“饱”。

现象

年轻白领周末“暴练”很受伤

25 岁的张杰被诊断为“半月板损伤”。受伤原因还得从上周末说起。那天,平时忙得挤不出时间的他和朋友约好一起打篮球。在一次篮板冲抢中,张杰猛地起跳,落地时虽然感到膝盖有点不对劲,但也没太在意。没想到,到了周日连走路都受影响,他才不得不去医院检查。

“如果想恢复得好,最好还是尽早手术吧!”骨科医生刘文刚表示,张杰的遭遇并非个案。半月板损伤一般是专业运动员患得多,但该院几乎每周都会遇到张杰这种平时不锻炼,一时“动过头”而伤筋动骨的患者。

提醒

集中“暴练”或影响心肺功能

“很多年轻人越来越认同锻炼,却不懂得如何合理地调节好运动量。”骨科专家黄枫教授指出,由于生活和工作压力大,有些平时没空锻炼身体的都市忙人连运动都有点“功利”心态,一到周末就进行“暴饮暴食”式的锻炼,岂不知这样不但健身效果不佳,反而容易出现意外的身体损伤,较常见的有以下两大类:

- 1.关节损伤:像张杰那样平时少运动,到了周末才“急磨刀”上阵搞对抗性运动的年轻小伙最易患这种损伤,特别是膝关节和踝关节这两大“薄弱环节”,在大量猛烈的跑跳当中更是“首当其冲”。
- 2.肌腱拉伤:不少白领一到周末都喜欢上健身房,但往往不做充分的热身准备就开始锻炼,而且一练就是大半天,肌腱在过大幅度、过长时间的伸拉中受伤。

“此外,长期‘暴练’还会造成隐性伤害。”刘文刚指出,即使是年轻人,如果经常在周末过量地“暴练”,若超出了正常生理负荷,必定会加重脏器的负担,长期可令心肺功能受影响,引发心肌劳累等。

建议

运动要兼顾个人爱好和体质体能

“其实,要判断运动是否适量很简单。”黄枫表示,虽然每个人的体质、体能各有差异,但是无论运动量多大,过后只要睡一觉就能及时恢复体能、不觉得累,说明基本上是适量的。可不少喜欢将锻炼集中在周末的“运动达人”却经常是周一甚至周二还觉得累、浑身酸痛,这是因为运动后产生的代谢物质仍积聚在体内未能及时排出所致。他建议这类人最好从两个方面找原因:一是运动量可能过大;二是选择的运动类型可能不合适。

黄枫指出,很多人选择运动类型都是根据爱好,而不懂得和体质、体能相结合。他建议,体质相对弱、平时又较怕冷、多汗的人不能选择强度太大、节奏太快的运动,而身体壮实者则无妨选择强度大、节奏快和运动量相对大些的锻炼项目。

忙人选择慢运动更益身心

黄枫指出,忙人锻炼的目的是为了健康,完全可以选择没有对抗性而且节奏慢、强度不大的“慢运动”,如散步、慢跑、打台球、跳舞、练瑜伽、打太极拳等,或是周末有时间去放风筝、钓鱼……

“许多年轻人认为‘慢运动’似乎是老年人才干的事,其实这是误解。”黄枫认为,都市忙人适当选择“慢运动”其实能“减压”,更有益于身心健康。因为这类运动不少是多人参与,在动动身子骨或是动脑的同时没有半点压力,还富有娱乐性,同时又能享受到亲情和友情,令人心情舒畅,对身心都能起到较好的调节作用。

(翁淑贤)

子女外地求学 父母心里落寞

□晚报记者 金月全

本报讯 从 8 月下旬起,大学生们将陆续背起行囊、离开父母只身前往不同的城市上学。对于多数父母而言,子女不在身边了,属于自己的时间多了,可以好好放松放松。不过有的父母则不适应,面对突如其来的轻松,一下子失去了生活的重心,变得无所适从……

昨日上午,扶沟居民王女士拨通本报新闻热线,诉说了她心里的烦恼。9 月 2 日,她的女儿就要去大连上学了,一起起常年生活在身边

的女儿又要离开自己,她的心里总觉得空落落的。“我女儿去年考上了大连的一所大学,回来一趟不容易!”王女士在电话里说,“我总盼着她能在家多留几天,整天提着精神张罗给她做好吃的。不知不觉,暑假竟结束了!”

无独有偶。扶沟某事业单位职工丁先生也有同感。他说,儿子今年被河北一所大学录取了,最近两天就要去上大学了。“暑假里,俺父子俩经常一起钓鱼、散步、打球,他这一走啊,我打心眼儿里真有点舍不得……”

对此,周口师范学院长期从事心理学教育的田学岭教授表示,孩子上大学离开家,父母一下子感到很失落也是人之常情,但若过分焦虑的话,可能会影响自己正常的生活。现在的孩子多是独生子女,家长整天围着他们转,当孩子离开家时,很多家长会面临一定程度的情感缺失和生活重心的转变,心理出现落差是难免的,特别是一些母亲。

田教授建议,孩子去外地上大学后,家长应该制定一些具体的计划,培养爱好,转移注意力。同时,

夫妻间应该多关注对方,相互关心,提升生活质量,找回生活乐趣和动力。而对于一些单亲家庭的父母而言,更需要多交朋友,转移注意力,找回快乐。



**周口供电
关注民生**

**24 小时电力服务热线
95598**



学习用品 自己做

8 月 29 日,安徽淮南市“我的天地”美术学校兴趣班,学生们展示利用废旧物品自制的笔筒、书架以及游戏用品。

新学期开学之际,一些学生利用报纸、雪糕棒等废旧物品,动手动脑巧手制作笔筒、书架以及游戏用品,以低碳方式迎接新学期开学。

新华社发

权限业务下放 民警排班执勤

车管所便民措施逼退门前“二道贩子”

□晚报记者 彭慧

本报讯 昨日,市民孙先生到市交警支队车管所办理业务时发现,业务大厅办公秩序良好,以前站在门前揽活的“二道贩子”少多了,而且车管所周边还有警车不时巡逻。原来,自办证、补证及小车入户等便民措施实施后,为打击“二道贩子”,车管民警开展了专项长期治理,他们排班轮岗驾驶警车巡逻,逼退了车管所门前的一部分“二道贩子”。

据悉,由于“二道贩子”的长期存在,不仅扰乱了车管所正常的办公秩序,也给车管所工作带来了许多负面影响。据知情人透露,“生意”最好的时候,这些“二道贩子”依靠替人换证、补证,代办新车入户等业务,一个月少则收入 3000 多元,多则收入 5000 多元。

为打击“二道贩子”,让广大市民办理各项车管业务更加方便快捷,2009 年以来,市公安局车管所不断推出新的便民措施,逐步将业务下放延伸到各县市车管所,广大

市民在家门口就可以办理相关业务,而且还在城区 9 处汽车 4S 店以及审车点开辟了便民服务点,并同步实施了“一窗式”服务。一年来,市民办理审照、补换证件时依据就近原则,在车管所的任何一个业务窗口都可以办理所有手续,对此,广大市民纷纷拍手叫好,而那些“二道贩子”经历了门庭若市的火爆之后,他们的生意也逐步降到了低点。

据悉,针对“二道贩子”,车管所近日还设立了长效机制,规定每

处便民服务点民警排班执勤,大力宣传便民措施之余,一旦发现“二道贩子”交易将及时出面制止。很快,这一做法取得了明显效果,车管所门前的“二道贩子”比以前明显减少了,车管所内的办公环境变得秩序井然了。为此,车管民警提醒广大市民:办理相关业务时一定要自己办理,不要图省劲儿让“二道贩子”代办,很多驾驶证信息被盗都是这样形成的,一旦驾驶证被他人套用,将给本人带来诸多不必要的麻烦。

线索提供 马三智

万果园名品百货 厚积薄发创佳绩

本报讯 万果园名品百货是河南万果园实业集团有限公司倾力打造的百货业态形象店,她即将迎来两周岁的生日。两年来,她一直以鲜明的经营特色,荟萃国内外众多知名品牌,张扬品位个性,展示时尚精品,引领品位生活,为都市高端消费群体提供舒适优雅的购物环境、顶级品牌商品和优质化的星级服务。

万果园名品百货坐落于周口市五一路与七一路核心商圈交汇处,具有得天独厚的地理优势。在这里,您尽可闲庭信步般慢慢徜徉在这座精品百货之中,享受一层都市流行馆带来的化妆护肤、珠宝首饰、世界

名表、男女名鞋、精品超市;也能够饱览二层新潮丽人馆展示的精品女装、少女女装、精品内衣睡服、高档饰品;又能够尊享三层动感绅士馆提供的精品男装、衬衫领带、箱包皮具、羊绒系列;更能体验四层周口市规模最大、品牌最全的运动休闲馆为您营造的运动服饰、休闲服饰、运动器械。众多国内外知名品牌,如周大生、兰蔻、欧珀莱、欧莱雅、百丽、金利来、路贝佳、路姿、木林森、欧时力、敦奴、歌莉娅、太和、红人、LILY、太平鸟、庄吉、鄂尔多斯、九牧王、恒源祥、柒牌、耐克、阿迪达斯、KAPPA、李宁、彪马、安踏、匡

威、茵宝、鸿星尔克、乔丹等,精彩演绎国内外一线品牌盛宴,全力打造豫东南购物殿堂。

一流的百货,不但要有一流的品牌,一流的创新营销,更要有一流的服务。两年来,万果园名品百货推行一系列措施,培养与精品百货相匹配的高素质员工队伍。在楼层管理上,通过每月班班赛,更好地调动了员工的销售积极性;对楼层管理人员,进行每月一次的业务知识考核,促使管理人员提高自身素质和业务能力;定期向商户发出厂商员工联络卡,及时向商户传达信息,更有利于让专柜得到及时提升;对顾客实

行顾客建档检查制,每月向顾客反馈专柜信息和活动促销信息,让顾客能在第一时间闻知万果园名品百货的活动详情,同时在贵宾会员生日的当天,递上万果园名品百货衷心的祝福;另外,万果园名品百货近期推行的“顾客不满意就退货,不满意就投诉”服务承诺,在楼层随处可见“顾客投诉有奖励”的海报,更能全方位满足顾客的消费需求。

万果园名品百货经过两年来的精心经营,在百货这个竞争越来越激烈的行业中,舞出了属于她自己特有的风采,今后,她会力争更大的发展和更长远的进步,迈向更辉煌的明天! (名品)