

平时不怎么运动的他,长假期间狂走占了微信运动封面,却因此伤了膝盖——

# 运动要适度,别迈了步子、伤了身子

□记者 刘嘉仪 通讯员 梁秀梅

近日,市民赵先生的膝盖“罢工”了,平时喜欢宅在家的他,外出旅游每天步行超过2万步,意外地占领了微信运动(微信的计步软件)的封面,他有点沾沾自喜,却因膝盖受伤进了医院。

骨科专家提醒:行走步数不能暴增,强行“上封面”可能导致骨关节受损。

## 1 事件:“宅男”变身“暴走族” “占了封面”却伤了膝盖

市民赵先生国庆长假期间外出游玩,每天走2万多步,而他平时每天最多走3000步。15日,赵先生在微信朋友圈发言,说自己的膝盖受了伤,一弯就疼。

这个国庆长假,赵先生去的地方挺多:第一天,他从市区出发回老家偃师走亲访友,脚有点儿酸;第二天他跟朋友去登封少林寺游玩,小腿有些不舒服;第三天他陪女友去郑州逛了一天,膝盖开始隐隐作痛;第四天,两人原打算自驾去山西,可因赵先生膝盖不舒服,最终放弃了。

回到家后的赵先生还有点沾沾自喜,因为他刷朋友圈时发现,出游这几天他成了步数排行榜的冠军,一直占领着微信运动的封面。歇了几天后,赵先生的膝盖还是不舒服,去医院一看,原来他得了膝关节急性滑膜炎,他这才发现,对于一个缺乏锻炼的人来说,“上封面”的代价挺大的。

## 2 调查:想“上封面” 没2万步可不行

如今,打开微信运动,你可以看到每日朋友圈的步数排名情况,排名第一的人享有占领他人排行榜封面的特权,“上封面”成了一些人刻意追求的目标,殊不知这样做可能伤害自己的身体。

走多少步才能占领微信运动封面?记者就此对10个市民的微信朋友圈步数排行榜做了调查,第一名在2万步到2.5万步,记录最高的是一名交警,每日行走都在3万步左右。总的来说,想上微信运动封面,低于2万步肯定没戏。

## 3 专家给“爱走族”的一些建议

宁凡友表示,过量运动除了可能导致急性骨膜炎,还可能损伤半月板,在过量运动后,人的平衡度、协调性会下降,扭伤的概率也会加大。

市疾控中心慢性病控制所所长李爱红说,每日步行6000步以上或者每周进行3次至5次30分钟以上的体育锻炼是促进身体健康、预防各种慢性病的基础标准,达到



不少人会关注这个微信运动排行榜,想“占领封面”一般要走2万多步 (图片为手机截图)

根据记者调查,一个普通的上班族每日行走4000步左右,这意味着想“上封面”,要比平时多走4倍才行,这在专家看来,是很不明智的做法。

河南省洛阳正骨医院骨科主任宁凡友告诉记者,行走步数暴增对骨关节的损伤很大,提升的幅度控制在平时的50%以内为宜,也就是说,平时如果走4000步,想多走走尽量别超过6000步。

“如果是登山,膝盖承受的重量更大,步数还要减。”宁凡友说。

1万步能够起到有效促进身体健康的作用。不过运动的强度要根据每个人的身体状况而定,一般以运动后的心率为尺度,170减去本人年龄得出的数字为适合自己的运动后的心率标准。

同时,李爱红提醒大家,增加运动量要注意循序渐进,以免身体受伤。

## “小燕子”到养老院义演52场 老人是她的戏迷和歌迷



张燕子唱得认真,老人们听得开心

□记者 赵朝军 文/图

小燕子真名叫张燕子,今年刚满16岁,是洛阳文化艺术学校的一名学生。她从2012年开始利用业余时间到涧西区几个养老院里义演,至今已义演52场,老人们都亲切地称她“小燕子”。

“现在我有许多粉丝,他们都是敬老院里可爱的爷爷奶奶。”张燕子说。16日,张燕子带着她的小音箱,再次来到一家养老院,为几十名老人演唱戏曲。在老人的要求下,她还表演了舞蹈,引得老人们拍手称赞。

3个多小时很快过去,在养老院人员的催促下,老人们才意犹未尽地吃午饭,张燕子一个人哼着小曲,走在回家的路上。

4年前一次偶然的机会,张燕子在妈妈张景环的带领下到养老院里献爱心。张燕子登台唱歌,老人们掌声不停,下台后老人围拢过来拉着她的手,说“喜欢听她唱歌”,让她没事儿的时候来养老院里转转,自此张燕子便坚持下来。

张燕子在5岁时就喜欢上了跳舞,她学习起来非常刻苦,曾获得洛阳市牡丹杯舞蹈大赛金奖等奖项。近两年她开始学习戏曲,现在已经会唱20多段,每次演出时,她让爷爷奶奶们现场点戏,然后在小音箱的伴奏下给老人演唱。在养老院唱一上午,嗓子都哑了,妈妈心疼女儿,专门为她准备了喉宝类的药品。

每次张燕子演出完都和老人们拉拉家常,帮老人洗洗脸,梳梳头,她一来老人都围拢过来,拿好吃的让她吃。“为爷爷奶奶们演出,他们高兴,自己的表演水平也得到了提升。”张燕子说。

## 利用秸秆 变废为宝 秸秆做燃料 发电又环保



整理发电原料堆放场地

□记者 高山岳 通讯员 赵笑菊 文/图

用玉米秆作为发电的燃料,不仅保护了生态环境,而且增加了农民的收入。

洛宁县玉米和烟叶种植面积比较大,每年都有大量的玉米秆和烟叶秆,是环保生物发电的好燃料。

日前,《洛阳晚报》记者在洛宁新华生物质能发电有限公司看到,工人们正操作装载机,整理发电原料堆放场地,准备堆放秋作物秸秆。一名工作人员说,发电厂年消耗各类农林废弃物25万吨,其中农作物秸秆10余万吨。利用秸秆发电每年节约标准煤近8万吨,燃烧后的秸秆经处理后年产钾肥7000余吨,可为洛宁10余万亩烟田提供充足的肥料保证。

### 中老年人 有福了

#### 龙威护龙裤特惠发放啦!

随着男性中老年人岁数的增大,一些男性疾病也随之爆发,不断影响着中老年人的健康和生活,为解决这一问题,公司成功研究制作出专为中老年男性使用的龙威护龙裤。龙威护龙裤是结合中医针灸学、人体学,采用三养一护的科学原理,制作出的男性专用裤,深受广大中老年男性的青睐! 为了让更多中老年男性体验到护龙裤的快乐,经公司总部研究决定,在我市特惠发放100份,邮费全免。

领取条件:凡患有男性疾病(如前列腺炎)的客户均可领取!

您还在为尿频尿急夜尿次数多而苦恼么?您还在为前列腺炎、前列腺增生得不到很好的调理而着急吗?请您马上拨打全国热线4007172299,康力老师会为您解答疑惑,您不仅可以免费拿到价值998元的关爱中老年活动大礼包一份,更震撼的是能半价体验产品,所有地区仅限量100份。

本次活动不收取任何物流费用,另附礼包一份,欢迎来电抢先订购,名额有限,仅限前100名,速速拨打400-717-2299吧。

**数量有限 从速领取**

领取电话:400-717-2299

天津天方健科技发展有限公司