

滑行垫上练“滑冰” “享瘦”不成进医院

医生提醒,滑行垫健身比较适合有训练经验的人群,对于网红产品,还需谨慎购买

海都记者 吴臻

时下,一款号称不用跑、不用跳,一张垫子练全身的滑行垫风靡全网。这不,康康也赶了回时髦,不料“一脚”下去,功效没有看到,人却因崴脚进了医院。

对此,福州市第二医院关节外科祝福贵主治医师表示,运动是件好事,但选择何种运动方式,要和自己的身体素质条件挂钩,比如滑行垫就比较适合有训练经验的人群。建议市民购买健身产品时,可前往体育用品专卖店,对于网红产品,还需谨慎购买。

神操作

滑行垫上减肥 刚上去脚崴了

康康:这段时间,感觉胖了不少。

康夫人:自信点,把“感觉”两个字去掉,你的腿和肚子明显大了一圈。

康康:有什么减肥方法,可以不跑、不跳,在家就能轻轻松松“享瘦”的?

康夫人:还真有一个,最近有一款滑行垫特别火,你可以试试看。

康康:听说速度滑冰项目的

运动员也是这样训练的。

康夫人:滑行垫配合鞋套,感觉有点滑。

康康:我试试看。哎哟!我的脚崴了。

祝福贵:滑行垫适合有运动基础的人群。对于没有受过训练的人来说(长期不运动的人),骤然参与该项运动,就有可能导致膝关节或者踝关节受损,甚至引起腹部的肌肉拉伤。

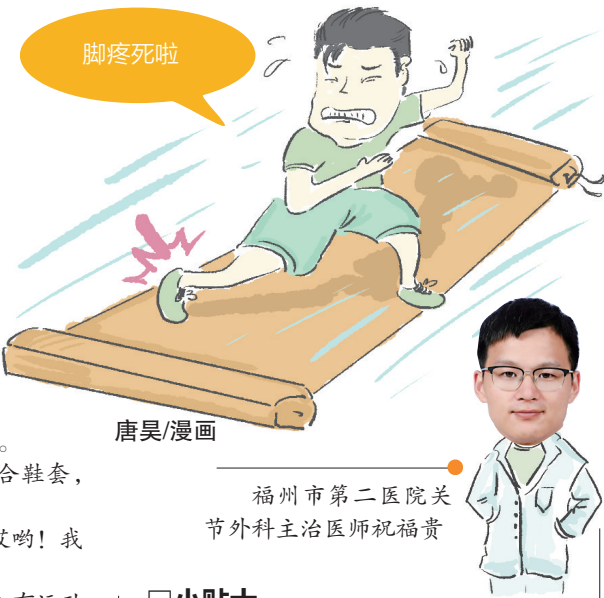
医点通

滑行垫锻炼方式 不是所有人都适合

“因不恰当的运动方式导致受伤的患者并不少见。”祝福贵说,使用滑行垫的运动方式是在模仿滑雪和滑冰的过程,但两者存在区别。

祝福贵表示,通过正确的动作模式和适当的训练强度,滑行

垫可起到一定的减肥作用,特别是侧方塑形。但不是所有人都适合这项运动。体重过重、40岁以上、有基础性疾病及腰椎、踝关节、膝关节存在问题的人群都不建议选择该项运动。



唐昊/漫画

福州市第二医院关节外科主治医师祝福贵

小贴士

穿“摇摇鞋”减肥不靠谱

健身减肥几乎是永不过时的话题。除了滑行垫外,一款叫做“摇摇鞋”的产品也是近期的网红减肥工具。

祝福贵说,“摇摇鞋”是一个弧形的设计,中间顶着足弓,相当于把足弓消除了,这样的设计不符合人体脚部的生

理结构。长时间穿就有可能造成踝关节、膝关节甚至髌关节软骨的磨损。

祝福贵也提醒市民,健身网红产品大多没有标明适用人群和适用症(注意事项),还是建议市民前往体育用品专卖店购买健身用品。

福州仓山区教育局

教坛新秀名校学习见成效

海都讯(记者 陈则周) 近期,福州仓山区30多位教坛新秀前往仓山名校跟岗学习,开启新学年为一学期的名校跟岗培训学习活动,成效初显。福建日报记者了解到,在举行的跟岗学习仪式上,福州仓山区仓山小学校长周仕斌、麦顶小学校长林兆星、

仓山实验小学校长陈孙义、江南水都小学校长欧水明等对教坛新秀前来培训学习表示热烈欢迎。仓山区教育局廖青局长希望全体新教师在拜师培训中能虚心好学,满载而归,并要求老教师竭诚尽力履职,做好传帮带,为培养教坛新秀作贡献。

窗口民警延迟下班 为群众办理身份证

海都讯(记者 毛朝青 通讯员 王业佩) 9月30日下午6点整,福州洪山派出所办证厅正准备关门,一位妈妈带着女儿急匆匆地冲进来,大口喘气说“等一下等一下,我女儿身份证过期,需要换领身份证”,希望窗口民警陈明秀能延迟下班帮忙处理。

据了解,这位母亲的女儿叶某某就读于辖区

某私立中学高中部,系全月寄宿生,一个月只能离校回家一天。叶某某身份证因为过期了,无法使用。当天趁女儿可以出校,妈妈赶紧带着女儿飞奔到洪山派出所办证。陈明秀同志了解情况后,立即一个人留下来,为叶某某拍照办理身份证。十几分钟后,民警顺利为叶某某办好身份证换领手续。

百万福利“黄金周”大放送 进口种植牙2800元起 征集:多颗、半口/全口缺牙市民 种牙更划算 国庆期间,加1元种牙即享折上折,进口牙“节庆价”限时抢,详询:88668866

N叶子 文/图

国庆长假是全年种植牙优惠最多的时候,很多人都趁此好时机来种牙。不少人担心国庆种牙会“排不上号”,福能海峡口腔负责人表示,为满足群众节假日就医需求,我院每天都安排充足的主任医生坐诊,无需担心。

国企口腔一直致力于提高闽市民口腔健康水平,优惠一贯“毫不手软”。国庆期间,指定进口种植牙2800元起,想要种牙又一直在观望的顾客朋友赶紧“下手”。拨打热线:88668866了解更多钜惠。



微信扫二维码申请

全力迎接种牙“小高峰” 钜惠不停歇、名医不休假

国庆前夕,福能海峡口腔接到不少市民致电,想提前了解种植牙各项优惠政策。为了让顾客既能种上品质好牙,又能更少的承担经济上的压力,作为500强国企医院,已经和各大国际植体厂商达成国庆期间种植牙“节庆价”协议,对于半口/全口缺牙想种牙的顾客来说,费用最多可以省2/3。

福能海峡口腔种植科黄主任指出,各个种植体的品牌、厂家、处理工艺的不同,价格也不尽相同,想种牙的顾客一

定要根据自己的口腔情况进行选择。

除了植体的质量,影响种植牙寿命的另一个关键因素就是医生的技术。种植牙手术虽然是个小手术,但对种植医生的要求相当严苛:需要丰富的种植经验,全科的思维模式,综合的治疗概念及整体的方案设计把控意识。国企福能海峡口腔的硕博种植团队,拥有



把“公益性”贯穿办医全过程 省钱种好牙还得选择国企口腔

大多数选择活动牙修复的患者都持有一个老观点:觉得种植牙费用高,种牙痛,殊不知活动牙使用时间越长,暴露的问题就越多。

随着种植技术提升和数字化的应用,种植牙已经走入千家

万户。国企福能海峡口腔的半口/全口即刻负重种植牙,可以实现当天种牙当天戴冠。而且,半口/全口修复所需植体颗数少、创伤小,对于怕疼、怕麻烦的缺牙患者来说,是个很好的选择。

福能海峡口腔是我省首家国资、民资融合的国家二级口腔专科医院。作为政府招商引资与国企投资项目,福能海峡口腔医院一创立,就先天自带公益与社会公共服务机能。多次开展诸如“假牙公益收购”“种植牙终身维养”等一

系列公益惠民活动,高额度的补贴让种牙老人省下不少养老金,造福了不少深受缺牙困扰的老人。

国庆期间,种植牙的优惠力度堪称全年之最,欢迎各位想种实惠好牙的市民拨打88668866咨询优惠细则。

省市医保 定点单位

国企口腔百万种牙福利大放送 黄金周看牙 加1元享折上折

- ① 国庆期间种牙,加1元享折上折(特价牙不参与活动)
- ② 6项口腔检查项目费用全免
- ③ 指定进口牙“节庆价”2800元起
- ④ 半口/全口种牙领30%-60%国企补助
- ⑤ 消费满额砸金蛋,还有机会赢千元好礼

总院地址:福州五一中路124号(大利嘉城斜对面)

报名热线:8866 8866