

小伙跟着视频练 却把肌肉整“歪”了

医生提醒,锻炼要科学量力而行,循序渐进,切勿盲目跟风,避免引发关节损伤

■海都记者 刘薇

“这真是太奇怪了,怎么会越练越痛,还乱响!”最近,泉州小王遇到了一个问题——每次锻炼,他的膝关节不仅会痛,还会嘎嘎作响!小王的问题后来在骨科找到了答案——原来是锻炼不当引起的。泉州骨科医生提醒市民朋友,应循序渐进、科学锻炼,切勿盲目跟风,避免引发关节损伤。

案例:半月板退变,他每天锻炼却越练越糟

提醒:应科学锻炼量力而行,切勿盲目跟风

小王30多岁。两个月前,他觉得膝关节有些不舒服,便在当地医院做了核磁共振,结果提示半月板呈现II度退变。一般来说,普通人在30岁以后,半月板会进入退变状态,所以,小王的半月板属于正常老化。然而,此时的小王却非常焦虑,他决定好好锻炼,恢复昔日状态。

他发现不太对劲。本来,他的腿只是偶尔有点酸痛,爬楼梯有点困难;锻炼后,不仅关节痛,还嘎嘎作响,非常夸张!

泉州市正骨医院运动医学科医疗学科带头人朱勇副主任医师一检查才发现,这年轻人竟把自己的肌肉给练“歪”了!“检查发现,这位患者的小腿过度内旋,大腿过度外旋,整个下肢呈扭曲状态,一走路,关节便会有点扭。由于连

接上下关节的关节囊长期处于紧张状态,肥厚增生引起摩擦,从而产生异常关节弹响。”朱医生解释,之前,小王的半月板属正常退变,关节有点轻度不稳,做些康复锻炼,基本上问题不大,但他在没有专业指导的前提下盲目锻炼,从而引发关节损伤。

当天,医生安排小王住院,接受进一步检查、评估,以制定针对性诊疗方案。

“像小王这样的患者,这些年,我们接诊得很多。像今天门诊,单我一位医生,就接诊了40多位病人,其中就有10多个这样的病人,他们的症状轻重不一。”朱医生介绍,这些年,大家越来越重视身体健康,特别是年轻人,愿意去锻炼以强身健体。这个出发点很好,但问题是很多人并不知道该怎么锻炼。

“拿膝关节疼痛来说,

膝关节疼痛可能是单纯的肌肉问题,还可能是髌关节、腰椎问题引起,甚至是身体整体出问题导致。如果没有找到真正病因就乱练,容易练出问题。”朱医生分析,从接诊的情况来看,盲目锻炼容易引起肩、膝的伤害,有人练到肩袖撕裂,有人练出(或加重)髌股关节炎,还有的引发关节异常弹响。这部分病人以年轻人为主。

那么,如何预防运动

引起的关节损伤呢?朱医生提醒,锻炼要量力而行,应根据自身情况,循序渐进科学锻炼。应在专业人士的指导下,规范运动。切勿盲目跟风,有些运动项目并非适合所有人。在做一些较剧烈的运动前,最好先观察自己能否适应,是否适合自己,如果没有问题,再慢慢推进。“如果出现运动损伤,要立即停止运动,保护受伤的肢体,避免再次受伤。”

海都记者 新春走基层

三岁小鼓手成“网红”

他能熟练控制乐器,成莆田湄洲岛十音八乐乐队里最耀眼的“明星”

海都讯(记者 黄义伟文/图) 娴熟的动作、陶醉的表情、稳健的台风,最近一段时间,3岁的小程宝成为湄洲岛十音八乐乐队里最耀眼的“明星”!网友戏称尿都控制不住的年纪,他已经能熟练控制乐器,一点都不怯场;不仅拥有超高的乐感还能熟练地驾驭乐器,被很多网友称作“小神童”。2月4日,小程宝来到莆田兴化府历史文化街进行现场表演,他的

姑姑说,“小程宝”将在正月初一晚上的央视3套晚会上表演!

小程宝全名叫蔡昱程,所在的村,乐队平常练习就在他的家里,他的爷爷、姑姑、叔叔等都是乐队里的能手。这样,小程宝在七八个月大的时候,就跟着爷爷在十音八乐团玩耍。爷爷打鼓,他就跟在爷爷身边,拿着两个鼓槌敲凳子。

乐队里的队员说,发现

小程宝会打鼓很偶然,有一天大家在小程宝的家里吹拉弹唱,爷爷刚好有事出去,大家也没有在意,突然唱曲时有鼓声响了起来,而且节奏非常准确,大家四处瞅瞅,才发现是小程宝。

于是,从那一天开始,小程宝的爷爷专心教他打鼓敲钹,经常是抱在腿上教。如今,他已经学会二十多首曲目,成为团里年龄最小的“灵魂”鼓手。他不识

字,更不会看乐谱,但他超强的节奏与律动把控能力,成为乐队里最耀眼的“明星”!

“小小年纪便能如此熟练,真是太厉害啦!”“简直就是民乐小神童呀!”……小程宝有如此独特的民族乐器演奏天赋,爷爷说是“兴趣使然,氛围影响”。小程宝演出,现在每天都有人直播,他妈妈他姑姑的粉丝量火爆上升,他成了全国的小“网红”。



三岁小鼓手能熟练驾驭乐器

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

三明市梅列区华山机械设备租赁经营部遗失公章,法人章各一枚,声明作废。

本人洪玉莹遗失厦门大学附属第一医院住院发票两张,第一张发票号码:9000272027,住院时间为2023年10月17日至2023年10月18日,费用为10709.51。第二张发票号码:9000274739,住院时间为2023年11月7日至2023年11月8日,费用为11543.19,声明作废。

拱辰街道办事处南郊卫生所遗失公章一枚,声明作废。
漳州市芗城区巷口街道办事处郑少滨冷饮店遗失漳州市芗城区市场监督管理局2019-12-11核发的食品经营许可证正副本,编号JY23506020117564,声明作废。

厦门碧金沅投资有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人私章各一枚,声明作废。

何元辉在2024年1月27日不慎遗失铁路职工工作证,证号:2116224000621,硬席全年定期乘车证,证号:YNj151168,现特此声明作废。

卢皇伟、吴涵梅遗失保利誉峰花园C区10号楼2101开具的住宅不动产登记收费收据(编号:2592227,金额:80),声明作废。

卢皇伟、吴涵梅遗失保利誉峰花园C区10号楼2101开具的不动产工本费收据(编号:2592226,金额:10),声明作废。

卢皇伟、吴涵梅遗失保利誉峰花园C区10号楼2101开具的契税收据(编号:2592225,金额:16802),声明作废。

兴荣供应链(三明)有限公司遗失闽GA715挂车道路运输许可证,证号:闽交运管明字350428202042号,声明作废。

莆田市柯园亦贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

泰爱(厦门)进出口有限公司遗失公章一枚,声明作废。
福建省仙游县蓬花泉水产养殖有限公司遗失备案公章(编号:350322100069769)一枚,声明作废。

公告栏

公告

根据厦门市思明区人民法院协助执行通知书及执行裁定书(2022)闽0203执14470号,拟对李龙凤名下坐落于漳州市长泰区兴泰开发区锦溪路8号建安山外山映溪园17号楼301室的不动产作转移登记,因无法收回李龙凤名下不动产权证【证号:闽(2022)长泰区不动产第0007942号】,根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十三条的规定,现对上述证书予以公告作废。

漳州市长泰区不动产登记中心

清算公告

厦门宝源准投资合伙企业(有限合伙)统一社会信用代码:91350200MACM7HP53C,因本合伙企业决定解散,现已成立清算组,请各债权人自公告之日起45日内,向本合伙企业清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:印秉宏,联系电话5288504,联系地址:厦门火炬高新区软件园一期曾厝垵北路3号科汇楼402室-A424
厦门宝源准投资合伙企业(有限合伙)清算组

公告栏

清算公告

厦门宝源创投资合伙企业(有限合伙)统一社会信用代码:91350200MACM7Y632L,因本合伙企业决定解散,现已成立清算组,请各债权人自公告之日起45日内,向本合伙企业清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:印秉宏,联系电话5288504,联系地址:厦门火炬高新区软件园一期曾厝垵北路3号科汇楼402室-A422
厦门宝源创投资合伙企业(有限合伙)清算组

清算公告

厦门宝源微投资合伙企业(有限合伙)统一社会信用代码:91350200MACM7JH413,因本合伙企业决定解散,现已成立清算组,请各债权人自公告之日起45日内,向本合伙企业清算组申报债权及办理债权登记手续。清算组负责人:印秉宏,联系电话5288504,联系地址:厦门火炬高新区软件园一期曾厝垵北路3号科汇楼402室-A423
厦门宝源微投资合伙企业(有限合伙)清算组

公告栏

减资公告

根据公司董事会决定,福建中鸿电子科技有限公司拟减少注册资本,由2000万元人民币减少为1000万元人民币,债权人自接到公司通知书之日起三十日内未接到通知书的自本公告之日起四十五日内有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告联系电话:13805099978 联系人:汪永萍,地址:福州市晋安区岳峰镇化工路236号泰禾商务中心一区1#楼3层26办
福建中鸿电子科技有限公司
2024年2月7日

减资公告

经公司股东会决议,厦门澄宏纸业业有限公司(统一社会信用代码913502126852614485)法定代表人林志文决定将公司注册资本500万元人民币减至50万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504 地址:厦门市同安区同安工业集中区建材园51号208室
厦门澄宏纸业业有限公司

减资公告

经公司股东决定,厦门耕融信息咨询有限公司(统一社会信用代码91350206MA349EGU0Y)法定代表人:易资强决定将公司注册资本1000万元人民币减至100万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话5288504 地址:厦门市湖里区穆厝路1号1215单元
厦门耕融信息咨询有限公司

漳州市芗城区古博药店遗失漳州市芗城区食品药品监督管理局2017-5-18核发的食品经营许可证副本,证号:JY13506020027486,声明作废
福建紫雅臻玺建筑工程有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门市紫雅文化艺术有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。
莆田城厢玉歌谣贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。

厦门吉图立达汽车服务有限公司遗失厦门市市场监督管理局2023-07-06核发的营业执照副本(六本)统一社会信用代码91350200MACMXUDX3Y 声明作废。