

朋友圈流行晒步数

骨科医生:走得太多小心损伤腿部



信阳消息(记者 马依钗)走路健身已经成为很多人生活的一部分,晒步数也成了微信朋友圈的一种潮流。不少人沿河边、在公园里、小区里暴走,很多市民甚至日走万步甚至几万步。但是,走路真的是越多越好吗?

“我已经连续一个月日走超过 15000 步了。”市民吴斌平时比较注重运动,每天快走是他健身的一个重要方式,“刚开始的那几天,走完感觉腿有点疼,一个星期以后就能轻松坚持了。”吴斌介绍,在这个过程中,手机运动软件发挥了重

要的作用,不但能记录自己每天走了多少步,还可以通过朋友圈的比较,来达到督促自己的目的。

记者在采访中发现,像吴斌这样使用运动软件计算步数的人并不在少数。虽然走路是一项老少皆宜的运动,但医生表示,走路运动虽然有利于健康,但要掌握适当方法,一味大量走路或会损伤腿部。

“跟任何一项运动一样,走路也存在风险。”市中心医院骨科医生介绍,市民每天大约需要快走 1 万步,但不宜超过 2 万步。过量的走路会加重关节负担,如果

持续过量运动,轻者会关节疼痛,严重的有可能会引发关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、骨膜炎等,尤其对膝关节和踝关节的损伤比较大。

医生还表示,每个人承受的运动量不一样。如果平时有运动习惯,每天一万步两万步并不困难。但平时缺乏运动的人,突然一天内走上两万步,可能会对心血管系统和运动系统造成太大负担。因此,市民在通过走路进行运动时,并非步数越多,运动效果越好,应该结合自身情况量力而行、循序渐进。

新鲜甘蔗脆又甜 挑选要“摸看闻”

信阳消息(见习记者 郭晓雨)“前两天买了根甘蔗尝鲜,10 元钱一根,又脆又甜,这不今天又来买了。”昨日,在金杯农贸市场,市民张女士在挑选甘蔗。摊位前围着不少等候给甘蔗削皮的市民,都说新上市的甘蔗很脆,甜味也足。

这个月起,嘴馋的市民可以吃上好吃的甘蔗了。甘蔗向来是人们喜爱的时令水果之一,它脆甜多汁,具有清肺润燥的效果。眼下,售卖的甘蔗都带着新鲜的叶子,看着就让人有购买欲。据了解,现在有部分甘蔗已经收成上市,即将迎来甘蔗上市高峰。

虽然刚上市的甘蔗价格不便宜,但是其甜脆爽口的口感就已经吸引了大量市民购买尝鲜。记者走访市场发现,近期甘蔗的价格为 9 元或者 10 元每根,零售价格 2 元一斤,跟去

年的价格差不多。

除了这种新鲜的甘蔗,市场上也有不少黑皮甘蔗、黄皮甘蔗在售卖。

甘蔗虽好吃,如何挑选好甘蔗,需要掌握三个小窍门,即“摸、看、闻”。“摸”就是检验甘蔗的软硬度;“看”就是看甘蔗的瓤部是否新鲜,新鲜甘蔗质地坚硬,瓤部呈乳白色,有清香味;“闻”就是鉴别甘蔗有无气味。霉变的甘蔗质地较软,瓤部颜色略深、呈淡褐色,闻之无味或略有酒糟味。值得注意的是,不能食用被真菌感染的甘蔗,否则会引起呕吐、抽搐、昏迷等中毒症状。



安全常识

九大危险驾驶错觉个个都能致命

(接上期)

宽度错觉

宽度错觉主要表现在:

①夜间在林荫道路上行驶,道路两旁树木的反光会使驾驶员产生一种车辆在狭窄的通道里行驶的感觉,当两旁树木变矮或消失后,驾驶员往往会提高车速。

②高速公路上超车时会感到道路比较窄。

③转弯时误以为道路变窄而手忙脚乱。

④当车辆通过正在施工的路段时,道路应该是从中间分开,但却感觉到施工的那边道路宽,自己行车的道路窄。

速度错觉

不同的车辆,速度也不一样,而行车过程中驾驶员大多是以观察到的景物移动作参照来估计车速的,并不是只看车速表。通过景物移动来估计车速具有主观性,驾驶员对车速易产生错

误判断。例如:

①在市区道路上易高估车速,在乡村道路上易低估车速。

②在加速时易高估车速(这样在超车时会延长超车距离)。

③在减速时易低估车速,以致转弯、会车时因车速过高而发生危险。

④长时间以某一速度行驶会对该速度产生适应感,容易错估其他速度,特别是高速低估的情况非常危险。从高速公路进入市区后,这种感觉会尤为明显,以为自己很慢,其实还保持了一个很高的速度。

这就要求我们要做好心理准备,时刻注意路边的限速提示。当不能根据景物移动来判断车速时,可根据车速表判断当前车速,避免因错觉产生危险。

(未完待续)

东风风行

四两拨千斤 小钱办大事

实用型硬道理

10月29号“东风风行全系大型团购会”

信阳伟业与您相约中乐百花大酒店

信阳伟业汽车销售服务有限公司

旗舰店地址:312国道与京港澳高速交叉口东100米(欧亚汽车城内) 销售热线:0376-3869888
4S店地址:312国道与羊山中心大道交叉口东100米(汽配城斜对面) 服务热线:0376-3809795

安全生产

信阳市安全生产监督管理局协办