

## 运动防身术

每个硬币都有它的两面——运动能强身健体,但也可能带来伤病。近日杭州一个12岁的小女孩从一家商场攀岩墙5米高的地方摔下来,腰部受伤。意外只是在运动中受伤的一个方面,从某种角度而言,伤病也是运动的一部分。

浙江省运动医学中心通过对近年来就诊患者的病例统计,发现排名前三的分别是膝关节半月板损伤、踝关节韧带受伤和肩关节痛(撞击症)。长期研究运动医学的浙江省运动医学中心副主任毕擎说:“现在运动的人越来越多,如果不注意,受伤在所难免,以上三个部位的受伤是我们统计中最多的。不同类型的运动会造成不同部位的伤病,运动者要引起重视。”

为什么膝关节、踝关节、肩关节会成为最容易受伤的三个部位?浙江省人民医院运动医学及关节外科副主任医师赵晨分析:“这些部位在运动中都经常会用到,所以受伤的概率也相对会大一些。” 记者 徐毅

## 户外运动中哪几个部位最容易受伤?

### 浙江省运动医学中心发布排行榜

### 前三名:膝关节、踝关节、肩关节



No.1  
膝关节半月板损伤

“膝关节是负重关节,在很多运动中都会用到,特别是在大运动量的情况下,很容易对半月板造成损害。”赵晨说:“比如足球和篮球,在跑动中做出急停等动作,就容易引起膝关节半月板损伤;另外学生在体育课上的跑跳项目,也容易造成这方面的损伤;至于大家都能想象到的,像爬山和爬楼梯等,在下山和下楼梯的时候更要注意,这个时候膝关节弯曲度比较大,损伤膝关节的可能是很大的。”

#### 处理方式

有时候患者对膝关节半月板损伤的感觉并不明显,只是会觉得“打软腿”。在处理的时候要同时对膝关节进行冰敷,这能有效限制关节肿胀。还可以考虑使用护膝,必要时也可以使用直夹板固定受伤部位。要走动的话,最好拄拐并且减少行走的量。



No.2  
踝关节韧带受伤

踝关节韧带受伤也很容易出现在跑和跳的运动中,比如足球、篮球和羽毛球,特别是下落时如果踩到了别人的脚上,就容易崴到踝关节。赵晨还特别提到了山地运动:“高强度的跑山和山地马拉松,也很容易造成踝关节韧带受伤,下山的时候要特别引起注意。”

#### 处理方式

运动中脚踝关节韧带受伤后,要赶紧翘脚背,或者在脚下垫被子等东西,让脚高于心脏部位,这有利于血液的静脉回流。

还要进行冷敷处理,尽快用冰袋或冷毛巾在受伤部位冷敷,这样可以使毛细血管收缩,减少出血及渗出,从而减轻肿胀和疼痛。有条件的话,在冷敷的同时或冷敷后用三角巾、头巾或衣物等任何布类物品加压包扎踝关节及其周围。如果已发生或怀疑发生骨折,应选用木板或硬纸板分别放置在受伤的踝关节两侧,并在受伤部位加放棉垫、毛巾或衣物等,然后用绷带或三角巾将两块木板或硬纸板上下两端分别固定牢固。

注意受伤后千万不要立即使劲揉搓和热敷。



No.3  
肩关节痛

要提拉肩部的运动,都容易造成肩关节痛。赵晨说:“比如打乒乓球的时候,或者羽毛球的扣球,这都要用到肩部。中国人玩棒球和垒球的不多,老外在进行这两项运动的时候也比较容易造成肩关节痛。”

#### 处理方式

肩关节痛时要把手用绷带吊起来,这样能减少肩关节的负重。

## 高品质低价位 普通百姓买得起

# 2016首届新疆和田玉缅甸翡翠工厂直销会

中华民族有着博大精深的玉文化,是中华民族文化不可缺少的一部分,从新石器时代早期绵延至今,历经几千年而常胜不衰。而和田玉、翡翠更是被人们赋予了无数美好的想象,被中国百姓视为珍贵的珠宝。作为普通百姓家庭,以超低价买进,无论是自己佩戴、儿女结婚,还是感恩父母,馈赠亲朋好友,都是非常必要的!本次“工厂直销会”本着“工厂价买高档玉”的优惠政策,让消费者花更少的钱买更好的玉。



历物流环节、经销商、代理商、进店费、扣点费、装修等重重加价环节,一件和田玉、翡翠的身价从出厂到专柜,翻了好几倍,原本一件可以轻松入手的和田玉、翡翠饰品变得很难。

为了圆广大读者的高端翡翠梦,厂家携价值上亿的高端和田玉、翡翠饰品直达杭州,为市民带来一场和田玉、翡翠盛宴!本次活动中的所有货品均为中高端品质,却以工厂价销售,超实惠。千载难逢的机会,市民千万别错过。工厂价格、品质保障,一场规模罕见的玉石嘉年华将为您带来超值的一站式购物体验。

### 权威认证 品质保证

本次活动选取的都是中高端品质的和田玉、翡翠。活动展售的和田玉、翡翠首饰均经国家权威鉴定认证全部天然A货,消费者尽可放心购买。工厂价意味着省钱,但不代表品质上的妥协。

主办方对本次活动中的所有产品质量有严格把控,所有产品提供专业鉴定认证证书,件件均经过严格检测,款款精彩,货真价实,低价买中高端和田玉、翡翠不再是梦!

### 万件精品 工厂直供

佩戴翡翠、和田玉饰品已成为一种民族风俗,和田玉、翡翠不仅能给人们带来美的享受,而且对人的身心健康都有很大的帮助。和田玉、翡翠不但有佩戴和审美价值,还有收藏价值和投资价值。成语中的“珠联璧合”“珠圆玉润”“粉雕玉琢”等,都和珠宝玉石有关系。

本周五开始的工厂直销会,仅仅只有四天的时间。价值上亿的和田玉、翡翠饰品从厂家一站直达杭州,省去中间环节。市民可以用工厂的价格能买到高品质和田玉、翡翠饰品。省去重重加价的环节,直触价格底线。

和田玉、翡翠历来受到人们的关注,4万元的手镯和1万元的手镯,质地、水种都会相差很多。买和田玉、翡翠当然要选高品质,可是市场上看得上眼的和田玉、翡翠价格却高高在上,承受不起。价格便宜的质量又太次。想要买到高性价比的和田玉、翡翠饰品,那就不要错过这次的工厂直销会。本次直销会盛宴备货达

上亿,中高端一网打尽,市场价值一万多元的冰糯种手镯,直销会上仅售2000多元。

### 超高品质 超低价格

此次工厂直销会上的所售首饰,件件是精品,演绎着奢华的高端和田玉、翡翠华丽盛宴,稀世美玉的曼妙质感打造着含蓄典雅的东方儒雅气质,享受和田玉、翡翠的绚烂多姿,体会人生的百般滋味,呈现出完美与奢华。

一件高端精致的玉器饰品绝对能彰显自己非凡的气质与品位,来“直销会”为自己物色一件精品首饰,无论工作还是生活,让美玉给你增光点缀,彰显自己独到的品位,绝对倍有面子!厂家巨献,高端和田玉、翡翠饰品、吊坠、挂件、摆件,送人送己,收藏佩戴两相宜!

拥有一款中高端和田玉、翡翠首饰是很多市民梦寐以求的事情,很多大型商场里的和田玉、翡翠专柜品质确实很高,但是随之呼应的就是高高在上的身价!从工厂生产的成品要经

### 不容错过的 玉石盛宴

5月13日-16日,一场规模盛大的中高端和田玉、翡翠直销会活动将在杭州西湖文化广场举办,珠宝厂商提供的价值上亿的和田玉、翡翠将震撼亮相。本次大规模和田玉、翡翠直销会活动,均选取品质中高端的和田玉、翡翠饰品,做工精致、时尚新潮,以工厂价就能买到。

和田玉、翡翠被称为“东方瑰宝”,近几年的价格猛涨,原材料的稀缺性,让上好品质的和田玉、翡翠饰品更是成为奢侈品。本次和田玉、翡翠工厂直销会上所有商品工厂直供,砍掉一切中间环节,以市场价的2折出售。天然翡翠手镯、吊坠,雕刻精美,件件体现翡翠的冰透莹亮,还有设计时尚的和田玉镶金吊坠、戒指等饰品,总有一款适合你!



每天前50名人展者可免费获赠玉手链一条,每天前100名消费者可获赠玉镯一支,仅100名哦!

主办单位:上海恒果实业有限公司

活动时间:5月13日-16日(仅此四天)

咨询热线:400-968-5178

活动地址:西湖文化广场C区浙江文化艺术品交易所一楼(环球大厦东30米)

乘车路线:19路、30路、38路、57路、58路、67路、203路、206路、地铁一号线C出口、到西湖文化广场站下车即到。

22路、32路、26路、55路、56路、76路、156路、202路、205路、223路、338路、516路、535路、中北桥南站下车。