



昨天杭州沈半路灯具市场浓烟滚滚 一群店铺主人望着火灾现场瑟瑟发抖 一位店主叹道:往年都买保险的,就今年没买……

昨天 16:00,张先生来电:沈半路灯具市场起火,明火看不到,烟很吓人!

记者罗传达核实报道:接到张先生来电 10 分钟后,从体育场路报社出发的我刚上高架,就看到城北浓烟滚滚。

从上塘高架大关路口子下去,空气中闻到一股焦味。到大关路绍兴路口时,交警从这里拉起了警戒线,限制无关人员进出。

我注意到,在灯具市场的斜对面 100 多米就有一个中石化加油站。所幸火情发生后,加油站已拉起隔离带暂时关闭。

16:30,空中有三支大水枪朝浓烟处大力喷射,陆续有消防员爬上灯具市场的顶棚。我站在灯具市场对面,只看到烟未见明火,但焦味越来越浓,陆续有大量的消防车来到现场增援。

现场一位消防员说,他们在里面搜索了三遍,确认没人困在里面。燃烧点位于市场北侧,暂时没有波及南侧商铺。

18:00,浓烟还在延续,只是烟雾由此前的浓黑色变为了灰白色,烟雾量减少但升腾高度不减,且由北往南蔓延。

消防部门说,灯具市场火警始于 15:58,消防指挥中心调派了 11 个中队 33 辆车赶赴现场,已疏散群众,目前无人员被困。据初步了解,起火建筑为三层商铺,主体为砖混结构,顶棚及梁为钢结构。

18:20,火势得到控制。具体起火原因还在调查中。

灯具市场正对面,十多个男女表情严肃,或蹲或站,有的还在瑟瑟发抖。

他们是这次火灾的受害者——灯具市场一些店铺的主人。

40 多岁的黄先生说,自己在杭州奋斗了近 20 年,这场大火把他所有的灯具和家当都烧光了,损失了 300 多万! 他的店铺差不多有 400 平方米,账本、灯具全在里头,其中账本最重要,里头记了别人的欠款,一旦账本没了,还怎么追账?



消防员爬上灯具市场的顶棚,三支大水枪朝浓烟处大力喷射。 记者 陈中秋 摄

一位李先生一根接着一根地抽烟。他说,灯具市场开了十多年,他一直都在。火灾发生后,自己只顾着逃,什么都没带,估计损失了 150 多万。雪上加霜的是,往年他都买保险的,就今年没买,因为之前听说市场年底可能要拆了。

“我老公打电话来,叫我记得拿儿子的复读机和课本,我说我账本都没拿,还拿什么复读机?”听了一位蓝衣中年妇女的话,大家不由得苦笑起来。

中年妇女旁蹲着一位年轻女子,正盯着对面的市场发呆。她算幸运的,因为火起时她把账本和 iPad 都带出来了。“别人发生火灾,我们看看热闹,真到自己

发生火灾,分分钟就崩溃了!”

市场旁边的善贤人家小区,靠近火灾现场一栋楼的居民已被疏散下来。这里也聚了十多个市场店主。

“朋友的店 100 多平方米,估计损失 200 多万。”“因为我是做淘宝的,店只有 40 多平方米,但损失估计上千万——保险柜没有拿出来!”“还有一个店,面积 2000 平方米,不知道有没有烧着。如果烧着了,那损失大发了,光店面的装修和货就值几百万……”

有个湖南小伙,从附近幼儿园接女儿回来,正准备回店时,眼睁睁看着火势蔓延,呆住了。“我刚买了一套房,每个月按揭 5000 元,这把火,烧光了我的生活!”

跑步机上跑步真的会伤膝盖? 三位杭州顶级骨科专家提醒 胖人跑步减肥一开始最好选椭圆机

记者 董吕平 王真

小刘 29 岁,体重 269 斤,因为太胖被单位辞退,村里同龄的姐妹早已结婚,她心理压力很大,不敢出门了。小刘很希望减肥,但家里穷,5 月 15 日,她通过快报微信,希望好心人能帮她,送她一台跑步机。

见报后很多读者打进快报热线,愿意把家里的跑步机送给小刘,最后读者高先生送的跑步机,菜鸟网络农村物流免费运到了湖北小刘家里(详见快报 16 日、22 日报道)。

前天读者刘女士又打来电话说,建议小刘不要马上在跑步机上跑步减肥,因为会导致膝盖损伤。

陈女士 35 岁,以前做文字工作,经常上夜班,运动少,四年下来体重从 80 多斤增长到 120 多斤,“我个子跟小刘差不多,但 120 多斤对于女孩子来说确实有点胖。”

起初陈女士想买个跑步机,有个亲戚是医生,建议她最好买椭圆机。“这个亲戚说,跑步机减肥其实是个误区,如果坚持跑,确实可以健身减重,但对膝盖磨损很大。”

“椭圆机和跑步机功能其实差不多,但有个明显区别,跑步机上走或跑,整个身体是垂直着地,很多人膝盖伤了都不知道,椭圆机上健身,脚着力点有点像骑自行车,不是垂直力度,这样可以减轻膝盖损伤。”

陈女士说她现在早上起床后,先做 10 多分钟拉伸,然后在椭圆机上走半小时,再做 10 分钟拉伸。

“当然,还要控制饮食,少油少糖,中午尽量控制淀粉,可以吃点南瓜、玉米,肉少吃,海产品、蔬菜也可以吃。”

陈女士说她一个月下来,瘦了 14 斤。

跑步机跑步真的对膝盖有损伤?

“不同的人在不同机器上跑步,损伤程度都不同,简单说,只要是在运动,超过了膝盖软骨承受的范围,就有损伤。”浙江省人民医院骨科主任、浙江省运动医学中心副主任毕擎说。“椭圆机健身轨迹是椭圆形的,相当于在做闭链运动,我们一些韧带撕裂等骨科病人中,早期康复也是做闭链运动,而跑步机上跑步,强度更大,损伤自然不同。”

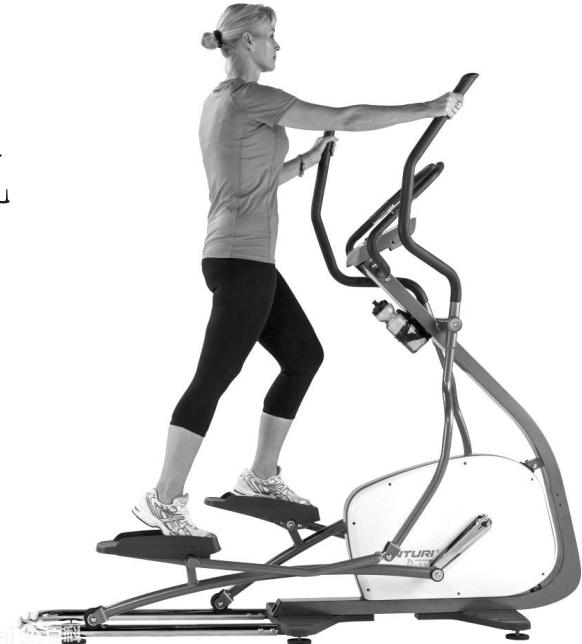
浙大一院骨科主任林向进主任医师说,跑步机跑步对膝盖有磨损,但相比较在马路上跑步,跑步机上跑步对膝盖磨损相对轻些,“马路上跑,地表很硬,速度不均匀,都会导致膝盖磨损更严重些。”

浙医二院骨科主任医师戴雪松说:“相对来讲,即便是平时走路,对膝关节也有磨损,只不过程度很轻而已。我们走路,膝盖承受压力是体重的 1.5 倍左右,正常慢跑可达到 4.5 倍。”

在跑步机上跑,对膝盖有磨损,程度不同而已,有些人速度很快或跑的姿势不对,磨损就严重些,也许一段时间就表现出来了,也许要很长时间才发现。如果在跑步机上跑,也要放慢速度,尽量快走,而不是快速跑。匀速慢跑也可以,另外我建议,跑步时可以稍微将坡度调高 0.5 到 1 厘米,这样可以减轻身体对膝盖的冲力。

胖人适合怎么样的运动减肥?

戴雪松说,相较于在跑步机上跑,肥胖者更适合椭圆机,因为人体每增加一公斤体重,膝盖会多承受同比例的压力,体重越大,膝盖磨损风险更大。“相比较在跑步机上跑,椭圆机上脚不离踏板,这样会分解到一部分的压力,自然膝盖磨损轻些。”



专家说:和跑步机比,椭圆机对关节的损伤较小。

林向进主任医师也说,体重偏大的人跑步减肥的确要慎重。肥胖者跑步、爬山、打球等运动,对全身关节尤其是下肢关节,损伤特别明显,不建议采用,可以选择一些不会增加关节负担的运动形式。“椭圆机是运动者踩在机器上双腿做椭圆运动,比起跑步机来说,关节磨损较少,可以采用。体重偏大的人还可以游泳健身,或躺在床上做四肢和腰背部的运动。”

毕擎说,肥胖者可以通过椭圆机减肥,但最终要检查为何肥胖,查找原因才能有效控制。“肥胖有可能是内分泌失调,有可能是家族基因、缺乏运动等引起的,肥胖者盲目地通过运动减肥,也是不可取的。”

(感谢刘女士的建议和专家的解答,我会把他们的话转告湖北的小刘姑娘,并定期关注她的进展,祝她以健康运动的方式成功减肥。)