

“披星戴月”锻炼 当心健身变伤身

医生提醒市民朋友们,运动前要充分热身,且量力而行

晨报记者 黄伊娜
通讯员 夏华珍 刘云芳

俗话说:“生命在于运动。”白天为工作忙碌,不少上班族选择把运动时间放在夜晚。不过,“披星戴月”锻炼身体,有些人却因此“伤身”了。

对此,医生提醒,运动前要充分热身,不要空腹、饱餐运动,量力而行。“夜骑”“夜跑”的市民一定要在熟悉相关区域地形和路况后再“出动”。

球类运动防跟腱韧带损伤

厦门医学院附属海沧医院创伤外科主任医师谢文生告诉记者,该院急诊常在傍晚或晚上收治一些打篮球、打羽毛球、踢足球受伤的患者,主要是韧带、跟腱发生损伤的。

“前段时间就有位患者李先生踢足球导致跟腱断裂。”谢文生介绍,李先生今年四十来岁,因忙于工作很长一段时间未运动。一个多月前,他终于抽出时间和朋友踢足球赛。其间,他抢到一个射门的机会,没想到在准备发力



昨晚,在思明区人民体育场,不少市民在锻炼。
记者 王世伟 摄



的那一瞬间,他听到自己右脚踝关节处发出一声弹响,右脚酸软无力,随后传来明显疼痛。在朋友陪伴下,李先生来到海沧医院急诊,被诊断为跟腱断裂,谢文生为其做了修复手术。

谢文生表示,年龄增长会导致跟腱韧带组织弹性下降、脆性增加,加上长时间不运动后突然发力,就非常容易受伤。所以长时间没运动的人不要贸然进行剧烈运动,要做好热身,充分拉伸、活动关节韧带和肌肉后再运动。

夜骑夜跑注意交通安全

除了球类运动,年轻人“夜骑”“夜跑”时同样要小心“伤身”。半个月前,市民小刘在夜晚外出骑行,和其他车辆交汇时失去平衡不慎摔倒,右脚下意识地支撑,但受惯性影响用力一扭,膝关节立刻出现肿痛。他来到海沧医院,经过相关检查,被确诊为交叉韧带撕裂。该院运动医学科医生通过关节镜手术为小刘重建韧带,目前小刘仍在康复训练中。

谢文生提醒,“夜骑”“夜跑”

的市民可以佩戴护膝、护腕等护具保护关节。另外,夜间能见度低,尽量不要到不熟悉路况的地方跑步、骑车,注意交通安全,最好结伴出行、相互照应。如果运动过程中感到关节明显发生问题,无论是否疼痛,都应及时到医院就诊。

夜间运动以一小时为宜

走访过程中,有些市民也对记者提出了自己的疑问:忙碌了一天,晚上运动健身是否会增加心脏负荷?对此,记者采访了厦

门大学附属心血管病医院心内五科主任戴翠莲教授,请她为大家解析。

戴翠莲向记者表示,一般来说,白天运动和夜晚运动没有太多区别,也不会对心脏造成额外的负担,“而且晚上运动可以放松身心,有助于睡眠,还可以避免回到家后继续久坐玩手机”。不过,戴翠莲也提醒市民朋友们,夜间不要过于劳累,运动时长控制在1小时内为宜,且不要为腾出运动时间而牺牲睡眠。夜间运动前,尽量不要空腹,进食也不要过量,饭后半小时后再运动,还要注意补充水分。除了有氧运动,还可以适当进行抗阻训练,增强肌肉力量。

戴翠莲还表示,有心血管疾病的患者,应进行心肺功能评估,在医生指导下适度运动,不要在太冷或太热的天气条件下运动,以免诱发疾病,运动前要照常服药。冠心病患者外出运动时最好随身携带硝酸甘油,感到身体不适时要立刻停止运动,视情况服用硝酸甘油“救心”。

以酒为媒 打好节庆经济牌



晨报记者 洪艳艳

“周周有酒,周周过节!”因为同安打出的这句口号,今年这个盛夏,109万人次涌入环东浪漫线共襄啤酒盛宴,点燃夏日激情。

日前,随着“来趣村beer”渔村生活节最后一站在陈化成主题公园顺利举办,为期两个月的“环东风情季”系列活动圆满落幕。这是“环东风情季”活动开展的第二年,这场打包了区域内文旅资源、抱团引客的活动热度更胜去年,为同安撬动了超1.8亿元的成交金额。为打好这张节庆经济牌,同安是如何做的呢?

天气越热,啤酒越火。同安将“啤酒”设定为这个夏天关键词,将环东风情季作为激活消费的载体,接连推出了方特啤酒电音节、“来趣村beer”渔村生活节、厦门国际啤酒节及环东浪漫线潮玩活动等。以酒为媒、以节聚势,循着这一思路,同安通过串联山、海、城文旅资源,聚合文、旅、体、



商等产业,构建了集畅饮、美食、演出、体验、文化于一体的多元游览模式,丰富消费场景,为市民游客文娱消费资源提供更多选择。

氛围是节庆最直观的体现,也能激发群众的参与度。围绕群众的文娱消费需求,环东风情季将活动定位为“一场面向大众的夏日狂欢盛宴”。不过,本届环东风情季对活动进行了全面升级,活动规模更大,内容也更丰富多元;同时还强化了展区布置,提升包括美食、演艺、音乐等在内的整体氛围营造,让市民游客更有看头,体验更好。

从内容层面来看,在地文化是打造节庆特色的内容核心。作

为“环东风情季”的主要项目,浦头、后田、潘涂、丙洲四个沿着环东浪漫线的渔村轮流“坐庄请客”,分别拿出“一村一品”招牌菜——土龙汤、海鲜卷、海蛎、煎蟹,吸引大批市民游客慕名而来的同时,也带来了切切实实的收益,唱响了乡村振兴的旋律。

通过深入挖掘、丰富供给、营造氛围、讲好故事,“环东风情季”品牌效应逐步凸显。本届环东风情季虽已圆满落幕,但作为同安文旅产业中着力培育的一大IP,它正搅动着同安文旅市场的活力之池,让创新与激情在同安不断蓬勃生长。

供校集体配餐将更规范

晨报讯(记者 彭怡郡 通讯员 吴晓波)开学在即,学生在校吃得好不好,始终是家长牵挂的事。近期,厦门市食品安全工作联合会发布供校集体配餐食品安全管理规范团体标准,对配餐单位和学校等食品安全管理规范进行了细化。

该团体标准在选址、食品加工处理流程、设备设施配备等方面提出了具体要求。比如,食材采购方面,严禁采购高风险食品原料,不得采购和使用散装食用

油和散装食用盐,鼓励优先采购获得“鹭品”认证的食品和食用农产品原料,食品原料必须经过验收后方可使用。

配餐单位还需执行试餐制度,并配备两名食品安全管理员。餐食出餐后,食品安全管理员要试餐,试餐一小时后没有问题,学生才可用餐。

两家集美的供校集体配餐企业承诺执行这一团体标准。昨日,集美区市场监督管理局对这两家企业进行了检查。

厦门电信:

助力乡村振兴再上新台阶

晨报讯(记者 胡毓娇 通讯员 郝静婷)近期,中国电信厦门分公司(以下简称“厦门电信”)学习运用“千万工程”蕴含的发展理念、工作方法和推进机制,结合厦门市乡村振兴“十大行动”重点任务安排,通过党建引领、“新基建”升级、科技赋能、产业引领等方面,推动帮扶工作取得新成效,助力乡村振兴工作再上新台阶。

据了解,厦门电信已实现光网全覆盖的行政村147个,

具备5G网络覆盖能力的行政村107个。截至目前,厦门电信已在8个乡镇设立了专营及以上的网点11个,实现了“一乡镇一服务网点”覆盖。

厦门电信还围绕公益助农主题,携手同安区白交祠村原党支部书记杨财穆开启“5G+”直播助农模式。“我的带货量上来了,就去找村民供货,他们还奇怪这些原来卖不了、常常烂到地里的农家菜怎么变得受欢迎了。”杨财穆说。