

没刘翔跑得快,也可能伤跟腱

剧烈运动、鞋帮摩擦,都会导致跟腱损伤

8月7日,刘翔在110米栏预赛赛场上摔倒在地,经医生诊断,确认为右脚跟腱断裂。跟腱断裂是怎么回事?这样的情况只会发生在专业运动员身上吗?实际上,跟腱受损在普通人中并不少见。运动,甚至走路,都可能导致跟腱炎,严重的也会引起断裂。

运动可能导致跟腱断裂

南京明基医院骨科副主任医师陈晖介绍,跟腱是小腿连接足跟的一条很结实、绷得很紧的肌腱,它影响人的行走、跑步和跳跃。市民在进行篮球、羽毛球、排球、跳绳等包含跳跃的运动时,有可能导致跟腱损伤。“患有跟腱炎的患者在现实生活中并不少见,我一般一个月会接诊十多个跟腱炎患者,绝大部分都是普通人。其中跟腱断裂的患者有一两个,基本上都是因为运动过度、肌肉超负荷,因此造成运动损伤。”

陈医生提醒,运动前的热身非常重要。通过扭动脚踝来活动关节,通过压腿来拉伸韧带,以及适当地下蹲、慢跑等,都可以让肌肉得到放松。

不要穿太硬或太紧的鞋

陈医生说,除了运动损伤,鞋帮太硬或凉鞋的扣带太紧,反复摩擦跟腱部位,也可能导致跟腱炎。但是,很多人因为运动损伤或鞋子摩擦出现跟腱部位疼痛后,往往麻痹大意。特别是女性,以为只是磨破皮或起了水泡,选择忍耐,结果拖成疾病。最常见的就是跟腱炎或跟腱滑囊炎。跟腱滑囊一旦破裂,便转化为跟腱炎;而跟腱出现慢性发炎后,如果放任不管,最终会导致组织变性,发生断裂。

陈晖提醒市民,不要买太紧或鞋帮太硬的鞋子,以免长时间步行后,出现跟腱慢性损伤性病变。

现代快报记者 王颖菲

实名制,释放婚恋网站正能量 百合网力推阳光下的爱情

现代快报记者从婚恋网站百合网了解到,自2011年12月推行实名制以来,“前台匿名,后台实名”的形式得到了用户的高度认可。“实事求是”找对象已成为多数适婚男女的共识。

百合网创始人兼CEO田范江告诉记者,“婚恋网站不同于其他类型网站,它承担了单身人群对爱情生活的向往和期待,终身大事,必须实名制。”百合网的实名认证环节并不复杂——会员在网站输入姓名和身份证号,在用户本人授权的情况下,系统便自动在内部身份认证的数据库中进行比对,并绑定该用户的手机号码,比对成功就给用户在网站上标示为“身份通过实名认证用户”。同时对会员的手机号码采取加密存储方式,登录密码采用不可逆加密存储,会员的身份证号则不保存。

据介绍,自去年12月15日起,百合网推行实名制注册,这是婚恋网站中的第一家。上百合网找对象,要敢于在阳光下呈现。

“推行实名制后,用户有一定程度的流失,”田范江向记者透露,“但是用发展的眼光看,这并非坏事。骗子无处藏身,只能换地方。虽然我们的表面业绩不如从前,但客户质量提高了,牵手成功率提高了,投诉率大幅下降。让用户信任,才能走得远。”

推行实名制半年多,百合网活跃用户数量明显增长,用户间的私信交流增多,最重要的是用户的投诉大幅减少,数据显示,百合网的投诉率在实名制之后降低了近70%。业内人士指出,实名制是婚恋网站必须肩负的社会责任。实名制可以提供安全可信的服务,最好地保障用户的权益。现代快报记者 梅剑飞

千余养犬户 领到宠物袋



休息时,隔壁家的狗叫个不停;出门一不小心踩到狗便便……不少人都遇到过这样的郁闷事。如何减少这些令人不快的情况?昨天,鼓楼区宁海路街道在天津新村社区发放了1000多个宠物袋,号召养犬户文明养犬。袋中装有清理狗便便的塑料袋、手套等物品。

除了养狗规范,社区工作人员还介绍了一些小知识,比如狗排便之后为什么喜欢在地上蹭屁股?原来,狗狗这样做很可能是没及时挤干净肛门腺,或是肛周炎发作、消化道内有寄生虫。

现代快报记者 付瑞利 文/摄

汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械车



车辆信息

越嘉陪驾。86417537

车辆租赁

龙江 款多, 价优。86220856 迈皋桥, 85521531

16行 价优。85606808

驱日 全新凯美瑞、奔驰、宝马、商务婚车。83403667

德迅 锋范、思域、马6、雅阁。58821686

大明路 价优。81683477

珊杰 思域、马6、锐志。81960001

华越 迈腾、景程。83208832

世盛 商务、轿车。84540907

租赁 伊兰特2900/月。83945597

求购汽车

急购 3-9米货车。13404153886

求购 4-9米货车。15005177461

自购 3-4米货车。13182950570

高价求购3-9米货车。13072531253

急购 3-8米货车。66018729

- 求购 3-4米小货车。13236535232
- 求购 家用面包。13770759465
- 诚购 报废车、客车。83601622
- 物流购车3-8米。18761654565
- 高购 报废车。15051883150
- 求购 报废车。15951812359

求购摩托车

高收 宁、外摩、助(自)。51540999

转让汽车

转让 全新出租车。51194448

转让 全新出租车。13814064079

转让 前4后8自卸两辆, 8.5米。15996444176

转让 全新出租车。13815436320

转让 06年东风4.2米厢货。13605179995

转让 06年五轴半挂。15951914868

转让 05年宁牌五桥半挂。13222785393

转让 07年6桥半挂价优。18752037304

转让 07康明斯。13813800538

转让 10年欧曼六轴半挂13米。13815856098

急转 09年欧曼ETX六桥车, 13米。13255297222

转让 全新出租车。13222787309

转让 出租车。13951844542

转让 09年12月份宾利(欧陆), 9.5万公里, 绝对无事故, 价面议, 非诚勿扰。13913988899

转让 07年东风多利卡、江淮13921444554

转让 09赛龙。15365000295

转让 09豪沃8米自卸。15150670172

转让 09, 9跃进。13151583558

转让 10年东风, 6.8米, 平板, 自卸。66015898

急转 11年6.2米时代金刚平板带自卸。13182950570

转让 10年起亚赛拉图。18066031054

转让 11年, 1月4.2米福田货车, 4万。13851472152

转让 06年江淮6.2米厢货。18260041406

转让 3.85米厢式货车。15951600703

转让 03年江淮4.2米厢货。13115009038

低转 06款哈飞中意面包车。13851900012

转让 07, 8东风紫罗兰前四后四9.6米平板10吨。13814173658

转让 09年解放8.6米8吨。13357723639

转让 06年、10年长安之星, 带空调, 加长版。15852909910

低转 双桥自卸车1辆, 费用全, 八档, 厢。13951939459

转让 10年无牌北奔自卸。13115043777

转让 东风6.2米。13813044826

转让 09, 8解放前四后六高栏。13401964168

转让工程机械

转让 宣工140、湿地160推土机。13813352111

转让 卡特320C。13851908958

综合信息

- 旅游
- 其他
- 园林景观
- 求购
- 求职
- 出租
- 转让



其他

百都 学生、车模。52025202

菲雅 学生、模特、白领。13913041155

名流 高端休闲。13512525001

玲珑 休闲、礼仪。81518555

明星 休闲、礼仪。85113888

素颜 学生、车模。18621930833

莉娜 学生、模特。13851646662

唯美度 学生、白领。18795951700

香雪 学生、白领。81522659

花季 学生、模特。85180109

校花 学生、模特。13222722950

夜朦胧 学生、白领。18795840680

野玫瑰 学生、模特。13042508813

白雪 学生、白领。15205145442

星梦 时装、车展、走秀、模特、学生、高端商务礼仪。www.mzxmt.com 66018585

求购

高价收 空调、酒店、学校、床、啥都收、家具。13913905048

上门全收 13655173737

高价收 酒店、宾馆、家具、啥都收。13813869938

上门收 酒店、宾馆、学校、啥都收。13675115051

急购 隔断、酒店、空调、桌、椅、桑拿。13062502555

旧货全收 13912960639

高收 酒店、设备、铝、铁、拆除。13951789692

高价收 空调、酒店、家具、啥都要。13913969981

高收旧货 13815863912

收所有旧货 13057566633

旧货全收 13851719188

其他转让

转让

国际品牌服装代理权。联系人: 王小姐 13951888770

丧葬服务

吉安丧葬服务

清洗穿衣, 布置灵堂, 写挽联, 下葬。全程服务800元(含灵堂材料), 寿衣厂价。服务结束, 满意付款。13913991958 王 400-0009644

分类投资信息咨询服务

广告订版: 025-84611180
上门服务: 13770513807
咨询热线: 13770513807

卡拉 财务管理顾问。新街口金鹰1F。咨询 025-86029123 黄女士 (320103600365693)

润海 投资咨询: 025-86952696 水西门银都大厦5F (320123000129439)

加减 投资管理: 咨询。13913939095 迈皋桥(苏宁25楼) (320113000143545)

长溪 科技实业: 贷款担保咨询。15051813853 中华路363号 (320104000049707)

众彩 投资咨询。13805172103 马台街70号 (320125000108405)

来即办 投资咨询 服务中心
山西路中环国际 49F
13851409728
注册号: 320113600306498

宁青铜 投资信息咨询。025-86466856 (24H)
中山南路 368号 (320102600191903)

圻德鑫 投资管理: 投资咨询。13512513121、13813861013 奥体名座8F (320105000106735)

伍点投资信息 投资咨询
18914777770
地址: 中山北路 105-6
注册号: 320106600373077

诚建服务: 投资咨询。025-52303405 (三山街8号) (320103600054617)

喜缘 投资顾问 贷款服务。咨询 13914722243 中山北路188号 (320104000097302)

友建 投资担保咨询。025-66915018 中央路417号 (320104000035031)

通登财务咨询 服务
025-66014116
13770712133
地址: 莫愁湖莫愁大厦 13F
注册号: 320121600524270

快现 投资管理咨询。15996317038 中山万豪42F (320103000176604)

江宁吉来: 经济咨询。025-52104710 万尚城1F (320121600540308)

帝邦 投资管理 贷款担保咨询。13813838860 金轮大厦801 (320106000190340)

新易贷 投资咨询
电话: 025-85545858
地址: 长江路9号
房屋按揭房二次抵押
注册号: 320103000201234

广宣 投资咨询。025-52636169 (三牌楼281号) (320106000180581)

阿强 投资咨询: 经济信息咨询。025-57713134 银桥市场1F (320123000248804)

旭日 房产经济: 投资咨询。13851891930 中山北路212号 (320106600274305)

展昆财务咨询 服务
025-86227545
13851709111
河西万达云锦路地铁口
注册号: 320121600599994

贵杰投资管理 投资咨询、经济信息咨询
13805150551
常府街75号11楼 注册号: 320102000220071

聚铮投资管理 投资管理咨询、经济信息咨询、理财信息咨询
地址: 中山北路188号607室
025-83340779、15366065385
注册号: 320106000171635

东盛投资咨询 投资咨询 经济信息咨询
电话: 15150536553
山西路中环国际 37F
注册号: 321027000120440

当日得 投资咨询
800-828-9428
手机拨打: 025-83517311
地址: 珠江路新世界中心38F
注册号: 320102600298699