

长假刚过完,很多人的膝盖“罢工”了,这都是因为国庆期间暴走造成的。南京市中心医院骨科专家告诉记者,如果平时只走3000步,那么旅游以6000步为宜,超量走路,对骨关节损害非常大。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

每天暴走2.5万步 占了朋友圈封面却伤了膝盖

专家提醒:超量走路,对骨关节损害非常大



给爱走族的一点建议

省疾控中心专家建议,每天能够步行6000步以上或进行1小时左右的体育锻炼,超重者走1万步才能起到减肥效果。走路强度以心率为尺度,最好能达到120次/分,微出点汗。如果干家务,拖地8分钟相当于走1000步。

运动要适量、循序渐进。走路的速度因人而异,走得快,耗能大,降低血压和血糖、促进心血管健康的效果更好;慢一点的中速步行对健康也有好处。体质好的人可以走得快一些,老年人、体质差的人可以走得相对慢一点,不必与他人进行速度快慢的对比。

制图 俞晓翔

连续几天都走2.5万步,膝盖“罢工”

张先生长假期间去张家界游玩,4天下来,平均每天走2.5万步以上,而他平时最多走5000步。

昨天,张先生来到医院就诊,说膝关节一弯就疼。

张先生说,张家界景点很分散,想着来一趟不容易,有的可以坐索道上山的,他也坚持自己爬山。第一天,玩两个景点,小腿有点酸;第二天,玩了3个

景点,下肢开始痛了;第三天,爬天门山,999级超陡的台阶让张先生的膝盖彻底“罢工”了,一弯就疼。

尽管如此,回到家后,他还有一点沾沾自喜,认为这是好事情。平常每天走路只有5000步,国庆期间可以拉伸一下筋骨,锻炼减肥。可是静养了几天,膝盖还是疼,他不得不求助医生。医生说,张先生的膝盖肯定是

因超负荷运动,造成损害,患上膝关节滑膜炎,可以采用理疗等方式缓解疼痛。

专家告诉现代快报记者,膝关节滑膜炎是一种无菌型炎症,是由于膝关节扭伤和多种关节内损伤而引起的。滑膜功能异常会导致关节液无法正常生成和吸收,膝关节产生积液。而运动过量是导致该病的重要原因之一。

想占朋友圈封面,少了2万步不行

如今,打开微信,你就可以看到谁今天走了多少步,谁又占领了你的微信运动封面。而国庆长假,若想占领微信朋友圈的封面,可不是件容易的事情。

记者调查了10个人的微信朋友圈步数排行榜,第一名都在2万步以上,纪录最高的是位40岁的大叔,连续3天,每天都是3万步左右。

张先生告诉记者,以前他从来没有占领过朋友圈运动封

面,这次旅游,他连续两天都是“冠军”,但是这个“冠军”给他带来的教训太深刻了。

类似张先生这样的做法,在医学专家眼里,是很不明智的。

南京市中心医院副院长、南京骨质疏松专业委员会副主任李煜明告诉记者,平时如果只走3000步,那么旅游以6000步为适宜。也就是说,旅游的走路步数,是平常的两倍即可,超过这个量,弊大于利。因为平时缺乏运动的人,突然一天走两万

步,可能会对心血管系统和运动系统造成负担。如果持续这么做,可能出现关节、韧带、骨骼损伤。

“如果是登山,步数还要减量。”李煜明说,走路的时候,膝盖的负重大约是体重的两倍,当爬山或爬楼梯的时候,膝盖的负重增加到了体重的3~4倍。如果登山姿势不对或者下山时,膝盖承受的重量甚至是体重的8倍,这对膝关节损害是非常大的。

过量运动,你可能会患上这些病

南京市中心医院和鼓楼医院,曾经收治不少过量运动受伤的患者。

张阿姨今年50多岁,平时爱好锻炼的她,经常到附近公园散步,基本上每天两万步打底。没想到,因为走路太多,膝盖损伤,时间长了,原本应该起到润滑作用的关节液越来越多,形成积液,疼痛难忍。

还有一位病人,一个半月前开始,每天暴走15公里。刚开始锻炼有点腰酸背痛也正常,但

走了半个月后,他一站起来就觉得右腿疼痛,当时以为是扭伤了,撑着没到医院去。后来越来越疼,到医院检查,被诊断为胫骨平台疲劳骨折。

专家告诉记者,运动是好事情,但是近些年,运动过量导致入院治疗的患者也越来越常见。半月板损伤也是常见的疾病。半月板的作用是稳定膝关节、缓冲和减少摩擦。每天过量运动,也会使半月板疲劳,造成损伤。

一旦运动过量出现疼痛以及关节损伤的情况,该怎么办呢?李煜明告诉记者,首先就是静养。其次可以适当做一些理疗。如果还是不行,那就需要扶他林等药物治疗了。最严重的,只能通过手术治疗。专家说,步行运动不要追求大汗淋漓的效果,最好是锻炼完微微出汗。要想看走路的运动强度够不够,可以自己测一下心率,一般来说,走路后心率+年龄=170比较合适。

《董永七仙女新传》东台西溪开拍 北影校花饰演七仙女



《董永七仙女新传》东台西溪开拍 王众 摄

10月10日上午8点,电影《董永七仙女新传之恋恋仙缘》在东台西溪景区举行开机仪式后正式开拍。当天,相关主创及剧组工作人员100多人悉数亮相。现代快报记者了解到,这是一部神话传说改编的爱情喜剧电影,讲述的是执恋千年的七仙女重访人间,追求转世董永的美丽而感人的传奇爱情故事。

“西溪是国家级非物质文化遗产‘董永传说’的源头,与电影中要表达的爱情、孝贤主题相契合。”导演苏巍在开机仪式上介绍,整部电影在加入现代元素的同时更突出了西溪的文化底蕴,

塑造了董永大孝子的形象。

现代快报记者在拍摄现场看到,董永的扮演者党伟或背诵台词,或者模拟剧中场景,很是认真。“转世到现代的董永是个乐天派的平面设计师,跟故事的原型一样,和父亲相依为命,对父亲很孝顺、尊重。”毕业于中央戏剧学院的党伟直言,为了演绎好董永的角色,他阅读了大量关于西溪和董永的文献资料。

“很开心,西溪这个地方真的太美了!”能饰演七仙女,北京电影学院的校花孙童心很激动,“这部电影里的七仙女和大家平时看到的七仙女都不一样,她很活泼,

有一股男孩子气,勇敢地去追求属于自己的爱情。”孙童心第一次来到东台西溪,她说,“这里的空气好、环境好,还有动人的爱情故事,在这里拍戏一定很享受。”

现代快报记者了解到,这部电影时长120分钟,一个月左右将拍摄完毕,主演主要来自北京电影学院及中央戏剧学院。“以新演员为主,更增添了创作的新意和活力。”导演苏巍表示,电影全程在东台拍摄取景,其中西溪景区作为重要的拍摄地,将向全国观众展现景区特有的生态环境和文化魅力。

在此之前,西溪景区已接待

30多家电影、电视、专题片剧组。影视剧为何纷纷倾心西溪?“今年4月15日,江苏省新闻出版广电局正式批准西溪旅游景区建立江苏省影视基地。”东台西溪景区负责人表示,近年来,西溪积极推动影视文化产业与旅游融合发展,以“旅游+影视”“旅游+文化”大力发展影视文化旅游,努力建设成为富有地域特色和影视拍摄制作优势的文化产业集聚区,推动东台西溪影视基地成为江苏影视产业发展的新引擎。

现代快报/ZAKER南京记者 姜振军 通讯员 王众