

# 每天跳广场舞两三小时 程女士运动过量患上关节炎

当下,跳广场舞成为很多中老年人首选的锻炼身体的方式,每到晚饭后,几乎每个小区的广场上都有跳广场舞的身影。跳广场舞是为了活动筋骨,但如果运动过量,也可能会造成膝关节、髌关节等损伤。

家住市中区解放路的程女士两年前参加了一个老年活动队,此后几乎每天都要在广场上跳两三个小时,可因为每天过量运动,最近她被诊断出患上了关节炎。程女士体态丰腴,本是想要减肥才参加了一个广场舞队。近一年来,程女士跳广场舞好像到了痴迷的程度,几乎每天坚持跳舞两三个小时。她不但购买了手绢、扇子等舞蹈的用具,还打算购买跳舞的专门服装,甚至打算去报名参加各项比赛。

就在最近,程女士感觉上下楼梯时膝盖有些酸疼,开始她也没太在意,后来逐渐发展到做舞蹈动作时身体也不如以往灵活,甚至还会感到疼痛。程女士的女儿建议程女士不要再跳广场舞了,在家好好休息一段时间。可程女士根本不听女儿的,照样每天跳完广场舞大汗淋漓地回家。

直到这几天,程女士的腿实



在疼得厉害,她这才要女儿带她到医院检查。经过检查,程女士患上了关节炎,医生说由于她长期过量运动,对膝关节造成一定磨损,导致膝关节对压力的承受能力大大减弱,从而产生了疼痛感,建议她减少户外运动,多休息。中老年人跳广场舞的时间要控制在40到45分钟之间,运动要有度,微微出汗就好,既能达到运动效果,又能防止关节受损,平时多注意休息,补充蛋白质和钙。如果关节不舒服,要立即停止运动,热敷关节或者进行理疗,严重者需要到医院就诊。跳舞前一定要热身,做些拉伸动作,有利于保护关节。听了医生的话,程女士这才不得不暂时告别热爱的广场舞。

(记者 张琛)



## 隔离墩“咬”住三轮车 众人合力抬车解围

6日,在滕州步行街南头,一辆电动三轮车从一排隔离墩处经过时,车子被卡在了两个隔离墩之间,进退两难。车主大爷正在犯难的时候,几个小青年便主动过来帮他推车,由于车卡得很紧,往前推不成,往后推不妥,他们便将车抬起来,电动三轮车终于“解困”。

当日上午11点左右,滕州步行街南头为防止机动车行驶的隔离墩,把一辆电动三轮车死死卡住。开三轮车的大爷下车查看情况,发现两个隔离墩之间的距离太窄,正好把电动车的后轮“咬”住,眼看着整个车已经过去了大半,就剩下后轮了,却出现了“意外”,大爷显得十分着急。

记者看到,三轮车的两个后轮正好卡在两个隔离墩之间,车的底盘有被划的痕迹。在现场的一位市民说道,往前推的话,两个轮子的轴承处根本无法通过隔离墩,只能往后倒。于是,在场的六七个年轻人便帮助大爷推车,而刚推出有十几厘米,车轮前面的铁皮又出现刮痕,几次试验之后,电动车还是进退两难。“如果往后

退,势必会损伤电动车,现在退了十几厘米,电动车的底部铁皮都划出了白色的痕迹,而往前进更是被车轮的轴承挡住,根据现场的情况来看,除非是把电动车抬起来,车轮从上空越过隔离墩,这样不仅不会对车照成损伤,而且也很容易‘解困’。”在一旁观看的王先生说。

随后,王先生和现场的六七个小青年便商量着一起将电动车架起来,他们同时喊着号子一起使劲,在众人合力的情况下,电动三轮车后部“翘起”,越过隔离墩,终于被“解困”。驾驶电动三轮车的大爷一再感谢路过的帮忙。

“以后可不‘冒险’了,我估摸着差不多能过去,没想到被卡在这了,要是我一个人的话,根本就没有办法把电动车抬起来,真是很感谢刚才的那些好心人,在这里也提醒大家,骑电动三轮车通过隔离墩时尽量不要大意,哪怕绕一些路也是有必要的,免得被卡住。”骑三轮车的大爷说道。

(记者 姚付林)

200个蜂箱 千万只蜜蜂

## 养蜂41载酿造“甜蜜”生活



“我从23岁开始养蜂,到现在41年了。这么多年起早贪黑,风餐露宿。现在年龄大了,没办法出去了,希望能在家门口放蜂。”6月2日上午,64岁的孔祥源又起了个大早,小心翼翼地“伺候”着蜂巢里的“宠物”。

今年64岁的孔祥源是滕州孔屯人,高中毕业后便跟着村里的木匠当学徒。“一次偶然的机会,我给一户人家做门窗时,他们给了我一只蜂王和几个蜂巢。我觉得有趣,便小心地养着。”孔祥源说,因为当时他住在离铁路很近的地方,铁路有时会有运蜂的车经过,有些散落下来的蜜蜂被蜂王吸引,便进了他的蜂箱。“1973年,一只蜂王,几个蜂巢和一些散落的蜜蜂,这是我当时的起点。”孔祥源说。

初尝收获蜂蜜的甜蜜后,孔祥源便下定决心将蜂养好。说起来容易,做起来难。因为不懂

蜜蜂的习性,刚开始养蜂的孔祥源经常被蜇得脸肿胳膊肿。“那时候一天被蜇10几下都是少的,现在被蜇也不怕了。”孔祥源笑着说。蜜蜂是追随花粉酿蜜的,因此,春夏秋冬,孔祥源两口子基本上是不着家的。冬天向南,夏天向北。内蒙古、四川、杭州……孔祥源四海为家。“但是也因此看遍了祖国的大好河山。”孔祥源乐呵呵地说。

1995年,孔祥源和老婆一起在江苏省放蜂,结果因为小麦上打了农药,蜜蜂死了一半。“当时看到一大片油菜花,油菜花附近有麦地。没想那么多,蜜蜂一窝

蜂地都飞出去了,结果‘伤亡惨重’啊。”在这次惨痛的经历后,孔祥源买来大量书籍研究蜜蜂。2010年,孔祥源和老伴回到滕州,将养蜂的事情交给儿子和徒弟。“我们俩就在家门口放点蜂,我收的徒弟多,现在都是他们在外面放蜂。”孔祥源说。

而现在,孔祥源养的蜜蜂已经有200个蜂箱,有上千万只蜜蜂。“附近乡邻都知道我这儿的蜜蜂多,就有专门跑来做蜂疗的。我一般都不收费,不图啥,邻居们开心,我也高兴。”孔祥源说。

(特约记者 王雪纯 文/图)



平均年龄60岁 每天集合来唱歌

## 荆河公园有个老年合唱团

“浏阳河,弯过了几道弯,几十里水路到湘江……”6月7日上午,记者在滕州市荆河公园,被一阵悠扬的歌声吸引,循声望去,发现了十几名60岁左右的老年人,正在合唱经典曲目《浏阳河》。

“我们这个合唱团名叫‘荆河公园老年合唱团’,所有成员都是爱好音乐的退休老人,目前共有50多人。”合唱团团长马维勤告诉记者。

马维勤年轻的时候就喜欢音乐,厂里有什么演出他都报名参加。2008年退休以后,马维勤找到几个和他一样喜欢音乐的人,共同组建了这个合唱团。

“合唱团成立之初,我们只有几个人,由于大家每天都来荆河公园唱歌,渐渐地吸引了不少人加入。”马维勤对记者说:“后来人数渐渐增多,于是我们便约定每天早晨9点半准时在公园的这块空地集合,一直唱到11



点半。下雨雪的时候,我们就去旁边的小亭子唱,这么多年来,从未间断过。”

“是音乐让大家走到一起,所以我们合唱团人与人之间的关系都很好。合唱团是自由加入的,从不收取任何费用。”合唱

团成员葛亚梅告诉记者:“现在很多老年人性格有些孤僻,但我们却不会,大家在一起唱歌的同时,也让更多的人看到,‘老有所为、老有所乐’的幸福。”

(特约记者 金亮 文/图)