

暴走磨坏半月板 膝盖一动咔咔响

# 天冷关节受寒运动要减量

晚报讯 (记者 黄天鸽)“最近膝盖疼,一动还咔咔响,这几天一活动疼得更厉害了。”家住市中区马宅子社区今年52岁的张女士正向市中区人民医院外科的李医生讲述膝关节的病症,希望能找到膝关节疼痛的原因。

李医生听完张女士的描述做了检查后,判断张女士是得了退变性关节疾病,半月板磨损得也比较厉害。“张女士是位‘暴走团走友’,基本上每天都去东湖公园暴走,其实她这病就是走出来的。”李医生说。

每年秋冬交替的时候,我市各大医院外科都会来一大批膝关节

炎患者,并且以五六十岁的女性居多。“天气寒冷,膝关节容易受寒,如果运动不当,就会患上退变性关节炎。”

据李医生介绍,退变性关节炎有时会伴随半月板撕裂,游离的半月板碎片在关节活动时发生急性卡压,有些短暂的卡压就会在关节活动中发出“咔咔”的声响。李医生说:“如果没有做好热身活动,就剧烈运动,如快走快跑、跳等都会直接导致韧带撕裂甚至断裂,患者有时也能听到断裂声。”

此外,人体关节腔内都有润滑液,但是随着年龄的增长,人体分泌的润滑液会逐渐减少。“当润滑

液足够润滑时,膝关节的屈伸运动会正常进行,当润滑液缺少时,软骨之间会直接进行摩擦,时间长了,软骨就会全部磨光。如果再做运动,就会感觉疼痛。”李医生判断,张女士就是这种情况患了退变性关节炎。

“这种病在冬季是高发,想要预防就要注意给膝关节保暖,运动时候要适量。我不建议年龄大了,还快走,一走走上一小时的运动方式。”李医生指出,如果市民在运动时候,听到关节出现声音异常,并伴有疼痛、肿胀或僵硬,或者影响了运动,就要立即看医生。



近日,在台儿庄区区间社区和金桂家园小区,消防官兵为居民上了一堂消防课,提高居民应对火灾的自我保护能力。

(特约记者  
张严新 通讯员  
王祥慧 摄)

不是VIP看不了网络剧

## 借个会员号过瘾看全集

晚报讯 (记者 马高超)“最近正在追一部电视剧,万能的朋友圈,谁有该网站的会员号,我想借用,红包感谢。”近日,家住市中区十里泉路附近小区的居民唐先生发布了一条朋友圈状态。

前几天,唐先生在某视频网站上看了两集电视剧,越看越上瘾。让唐先生无奈的是,想要再看只能付费成为该网站的会员才可以继续。“可是平时并没有多少时间看电视剧,这花钱一买就最少一个月,感觉不是很划算。但我又很想继续看这部剧。”唐先生说。

正当唐先生犹豫不知道该怎么办时,有位同事告诉他可以在朋友圈询问一下,有没有朋友有这网站的会员号,把号码和密码发过来,看完这部剧就不再用了,这样就可以不用自己买会员了。“如果你过意不去,可以发个红包给朋友。”唐先生的同事说。

听了同事的意见后,唐先生就把这条状态发到了朋友圈,不到十分钟就有朋友发送过来会员号码和密码,登陆之后就可以



看全集了。这让唐先生非常高兴,给朋友发了一个红包表示感谢。

现在不少网络剧在各大网站上播放,吸引了不少年轻人观看。很多人都说,在网上看网络剧比用电视看电视剧方便很多。“对于追剧我都是向朋友借会员,同时我有的会员也借给朋友。现在基本上每个网站都有自己的独播剧,如果同时遇到两到三个好看的电视剧,每个网站都买上会员,也是一笔不小的花费,我们大家互通有无,然后发红包借用。这样我们都能看到心仪的电视剧了。”家住市中区光明路一小区的李女士说。

貴城集團  
GUICHENGJITUAN

# 貴城超市

龙头路店专刊

真情貴城 相伴一生

促销日期 2016年12月3日—12月11日

12月3日龙头路店

# 盛大开业

## 空前钜惠

GRANG OPEN

买就送

惊喜

1.顾客在活动期间一次性购物满38元,获赠价值2元商品1份;总量1300个

2.顾客在活动期间一次性购物满58元,获赠价值3元商品1份;总量1500个

3.顾客在活动期间一次性购物满98元及以上,获赠价值8元商品1份;总量800个

备注:  
1.当天小票仅限参加当天活动。  
2.小票不累计,单张小票仅限领取一份商品。  
3.数量有限,送完为止。

貴城e购 貴城e购我的享受  
GUICHENGEGOU  
随时随地想购就购您的随身超市

每天十点  
“e闪购”  
低至1元



扫描关注  
体验线上购物  
sdgceg.com