

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。

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。



大家拍
来稿邮箱
zzwbsq@163.com

近日，在台儿庄区闫浅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）



贵诚超市

龙头路店专刊

真情贵诚 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

买就送

惊喜

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。

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

贵诚e购 贵诚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



扫码关注
体验线上购物
sdgceg.com