

健康 360

手机不离手 手指“罢工”了

记者 周晓露 通讯员 张晶晶 王桢桢

正月里,很多人忙着在手机
上抢红包、玩游戏,或是与家人围
坐在一起搓麻将,但节后却发现
自己的手指出现异常状况,突然
疼痛、变得僵硬等,这可能是患上
腱鞘炎。

据富阳中医骨伤医院小针刀
门诊统计,近期腱鞘炎患者数量
显著增加。医生表示,频繁使用
手机、搓麻将、做家务等,让很多
人容易患上腱鞘炎,也会导致已
有腱鞘炎的患者复发。

富阳的李女士就是一名典型患
者。40岁的她是家庭主妇,春节期间,
要忙着准备年夜饭,手机又停不下来,
抢红包、刷视频,还加入了和家人打麻
将的队伍。李女士回忆说:“那段时间
几乎没怎么休息,不是在厨房忙碌,就
是玩手机,要么就是在牌桌上玩得停不
下来。”然而,春节过后没几天,她右手
拇指就不对劲了。刚开始只是手指有
些轻微不适,可随着时间推移,疼痛越
来越严重,尤其是早晨起床的时候,拇
指屈伸困难,弯曲时还能听到清晰的咔
咔声,严重时甚至会被“锁”在弯曲状
态,完全无法伸直。

经朋友介绍,李女士来到富阳中
医骨伤医院就诊。经过检查,她被确
诊为狭窄性腱鞘炎。考虑到病情已经
对日常生活造成较大影响,医生建议



漫画 王怀申

她采用小针刀疗法进行治疗。按照医
嘱,在接下来的两周内,她减少了手部
劳作,并配合简单的手指屈伸锻炼。
两周后复查时,她的拇指基本恢复正
常,能自由活动,疼痛和卡顿现象也都
消失了。

腱鞘炎究竟是什么呢?医生表示,
简单来讲,腱鞘炎就是手指肌腱的“保
护套”——腱鞘发生了炎症和肿胀。这
就好比生锈的齿轮,使得肌腱滑动变得
困难,进而限制了手指的活动。狭窄性
腱鞘炎最常出现在拇指上,不过其他手
指也可能遭殃。

腱鞘炎的主要症状表现为:手掌
近指处疼痛,在掌指关节处有明显压
痛;晨起时疼痛加剧,手指屈伸困难;
患指掌指关节处能摸到豌豆大小的结
节,手指弯曲时结节会滑动;手指弯曲

或伸直时会出现类似扳机的动作及声
音,严重时手指会被“锁”在弯曲位置
无法伸直。

医生介绍,如果是早期腱鞘炎,可
以通过休息、减少手部劳作,服用消炎
镇痛药物或使用药膏来缓解。对于症
状持续恶化的情况,小针刀疗法是一种
快速有效的解决办法。

当然,预防胜于治疗。医生表示,
想要远离腱鞘炎,大家可以试试这些实
用小贴士:每工作30分钟,就做几次
“五指张开一握拳”的动作,促进手部
血液循环;做家务时戴上橡胶手套,既
能防水又能保暖,冬天外出记得戴上厚
实的手套;搬运重物时尽量用手掌托底
,避免用手指勾提;每天用40℃左右的
热水泡手10分钟,加入一些疏经通络
的中药效果更好。

深夜农宅赌博 警方抓获15人

提醒市民:远离赌博、切勿心存侥幸



本报讯(记者 金易梵 通讯员 徐俊
楠)近日,场口派出所获悉辖区一群众
家中有多人赌博,于是马上组织警力前
往现场。

站在昏暗的路边,民警隔着围墙就
看见房间内灯火通明。为防止打草惊
蛇,民警对周边地形进行勘察,摸清情
况后安排队员爬上围墙将铁门打开,可
下地的那一瞬间还是发出了声音,惊动
了内部人员。

原本警方还面对里面紧闭的大
门束手无策,恰好室内的人开门来查
看情况,这一刻,民辅警趁机进入室
内。

“别动,警察!”“外面都是我们
的人,不要想着跑,跑也没用!”望着桌
面上的现金、赌具,民警立即控制现场。
此次行动,当场抓获违法嫌疑人15名,
查获现金40余万元。

经审讯,裘某等人对以“红心宝”
方式参与赌博的违法行为供认不



警方行动现场

讳。目前,公安机关依法行政拘留9
人、刑事拘留1人,案件正在进一步
侦办中。

警方提醒:赌博危害大,请广大
群众知法守法,远离赌博、拒绝赌博、
抵制赌博,切勿心存侥幸,一旦发现
涉赌违法犯罪线索,请第一时间向警
方举报。

体育在线

诸萧富村级篮球赛人气火爆

东洲村灵桥村遗憾输球

记者 王群芳 章岳群 王小奇

3月1日晚,2025诸萧富村级篮球冠军赛在萧山区楼塔镇岩上村开
展,富阳两支传统球队东洲村队和灵桥村队出战,分别对上东道主萧山岩
上村队和诸暨仕岷坞队,三地强队对阵,看点十足。

诸萧富三地篮球传统悠久

富阳常绿、萧山楼塔、诸暨应店街三地交
界,篮球氛围好,球队水平高,互相之间经常
交流切磋,渐渐形成传统,诸萧富篮球赛几乎
每年都会开展,已经延续了十几年时间。这
项赛事往往以民间组织为主,邀请一些强队
参赛,备受各地球迷的关注。

如今的诸萧富篮球赛不仅是一项体育赛
事,更是推动当地体育文化和旅游发展的重
要力量。2023年4月,在富阳常绿“红绿篮”



嘉年华暨篮球馆开馆仪式上,诸萧富篮球赛
就是重要内容,参赛球队包括诸暨队、萧山楼
塔队和富阳的东洲队、常绿队。

说起富阳的篮球传统,就不得不提到常
绿镇。上世纪50年代,常绿“草鞋篮球队”在
杭州都赫赫有名,还是“浙江省篮球之乡”。
这几年,东洲村队、灵桥村队等球队实力也不
容小视。萧山和诸暨同样篮球文化浓厚。诸
暨向来以篮球闻名,大大小小球赛不断,曾经
以2199个球场、26460人同时打球,创造“同
时打篮球规模最大”吉尼斯纪录,无论城里,
还是乡镇,几乎所有男孩子都会打球。萧山的
楼塔,每村一支篮球队,每年组织篮球赛。
“巴西的足球,楼塔的篮球”成为当地的宣传
口号。

当晚的比赛在萧山楼塔举行,室外篮球
场里三圈外三圈围满了人,一座难求,萧山富
阳诸暨三地都有球迷专门赶来。

60多岁的章月林是常绿大章村人,吃过
晚饭,便早早来到球场,等待比赛开场。“常
绿离这很近,开车几分钟就能到。我很喜欢
看篮球赛,经常跑来跑去看球。我在抖音上
刷到了球讯,就想来看看,早点到能抢到好
点位置。”他说,“虽然今天我们村球队没有
出场,但是村里来看球赛的球迷还不少。”



东洲村灵桥村输球

第一场比赛,由东洲村对阵岩上村。一开场,东洲村
当家球星许泽伟便陷入了岩上村队严密包夹之中,导致
全队运转不畅,进攻效率下降,分差一度被拉到15分。

半场休息后,许泽伟在攻防两端都展现出强大的统
治力,手感火热,接连命中多个三分球,还多次完成精彩快
攻。同时,队友章鹏飞、许旭东也表现出色,不断强势冲击
对手内线,逐渐拉近比分,实现反超。常规时间双方57比
57战平。加时赛阶段,场上形势急转直下,东洲村队陷入
得分荒,集体手感冰凉,反观岩上村队在主场球迷助威下,
趁势打出一波进攻高潮,最终以71比61赢得比赛。

赛后,许泽伟坦言:“今年以来,队伍磨合时间较少,
球员们状态不尽如人意,输掉比赛确实很可惜,不过起到
练兵的作用。接下来,我们会全力以赴备战各项赛事,争
取在后续赛事中取得好成绩。”

第二场比赛,灵桥村队遭到诸暨仕岷坞村的猛烈

冲击。

仕岷坞村队是2024诸暨市第二届和美乡村篮球联赛
总冠军,实力强劲。比赛伊始,在控卫杨泽宇的引领下,
配合默契流畅,防守坚如磐石,迅速将比分优势扩大到两
位数,尽显强队底蕴。

灵桥村队同样不容小觑,作为富阳区第六届百村赛
和杭州市“和美乡村”百村篮球赛总决赛双料冠军,抓住
对手进攻效率下降的时机,奋力拉近比分,展现出强大的
应变能力,但因体力不支,在防守端接连丢失多个后场篮
板,让对手轻松完成快攻得分。最终,灵桥村队60比77
输给仕岷坞村队。

赛后,灵桥村队队长吕允炫说:“这场比赛让我们清
楚看到自身存在的问题,球员们在场上防守不到位,篮板
球保护欠佳,状态起伏较大。希望通过多打比赛,能尽快
找回去年的巅峰状态。”

【活动征集】

寻找富阳“运动达人”

如果你是一名运动爱好者,有自己热爱的运动,无论是健身房的“撸铁大神”,还是跑道上的“飞毛腿”,亦或是瑜伽
垫上的“灵魂舞者”……
欢迎加入我们,分享你的运动故事,向更多人传递运动的魅力。



参与方式:

扫码添加抖音号或微信号“动动呀”,
向我们简要介绍你的运动经历和故事,我
们将从中选取有故事的“运动达人”进行
采访报道。