

区二院
家门口的
“医”靠

篮球运动在富阳风靡 小伙却因此频繁就医

医生表示,这些运动健康知识不能错过

记者 周晓露 通讯员 章宇文 吴佳

今夏,“浙BA”点燃了全城的篮球热情,20岁的小伙小袁(化姓)就是其中一个,但最近他却频繁出现在区第二人民医院康复科,这到底怎么回事?



漫画 王怀申

因球赛中的意外,膝关节亮起“红灯”

前段时间,小袁打了一场激烈的篮球赛。在一次高强度对抗中,他的左膝有些受伤,走路时总感觉膝关节隐隐作痛,偶尔还会突然“打软”。于是,他赶到区二院急诊检查。经过细致检查,医生明确小袁是左膝内侧半月板损伤,关节囊内出现积液,建议先减少活动、好好静养,症状如有波动,可以去康复科就诊。

在家静养三天后,小袁发现膝盖到了晚上还有明显的刺痛感。经常关注篮球赛的他知道,运动员都有专门的康复治疗团队,也想到急诊医生的建议,又一次来到区二院康复科咨询。

康复科医生看了小袁之前的检查报告,又观察他走路的步态,询问当下

的症状,最后为他制订了专属的治疗方案。医生解释,针对小袁目前的情况,会分阶段治疗:一开始先用单纯超声波、短波、半导体激光这些理疗方法,主要是帮他缓解疼痛、消炎消肿、促进组织修复;等疼痛和不适感明显好转,再进行针对性功能训练,增强膝关节稳定性,避免以后再受伤。

做了两次理疗后,小袁晚上的刺痛感消失,走路时膝盖也没那么疼,跛脚的样子改善不少。小袁说,看到康复效果很好,又继续做了近半个月的系统治疗,现在跑跳、爬楼梯都不成问题,相信很快能重返球场。

关于篮球常见损伤,这些知识要了解

康复科医生介绍,篮球运动属于高

强度对抗,会带来伤病风险,比如常见的扭伤、肌肉拉伤,甚至是比较严重的疲劳性骨折、韧带损伤等。面对这些损伤,科学的处理和康复尤为关键。在损伤刚发生的急性期,遵循PRICE原则(保护—休息—冰敷—压迫—抬高)进行基础护理很重要,同时也可以配合一些康复理疗辅助恢复。

等到进入康复期,要注意不能急于求成。如果损伤严重或不适持续,一定要及时就医,通过X光、磁共振等检查明确伤情。之后在专业指导下循序渐进地做力量、稳定性、活动范围和平衡训练,千万不能着急回到球场,否则很容易造成二次损伤。“只有当受伤部位能完全无痛活动,肌力和健侧相当,还能完成跳跃、变向等专项动作时,才能慢慢恢复训练和比赛。”医生强调。



暖心助老、火场救援 这三位公交司机值得点赞



陶成武搀扶老人下车

本报讯(记者 姜炜 通讯员 周国妹 周燕飞)公交车是一座城市的“流动文明窗口”,近日,富阳公交公司的三位驾驶员,分别在各自岗位上,展现了暖心助老、火场救援的优秀职业素养。

9月23日上午,富阳公交四车队队长沈富荣在例行工作复盘时,从监控视频中发现了温馨一幕。9月22日上午10点30分左右,2218路驾驶员陶成武在始发站新登客运站候客时,发现一位步履蹒跚、行动不便的大爷准备上车,他立刻从驾驶室起身,上前搀扶老人,帮助其安全落座。当车辆抵达粮库路口公交站后,老人准备下车,陶师傅提前提醒老人不要着急,待车辆停稳后,他再次上前,替老人背好随身包裹,小心翼翼地将老人扶下车,叮嘱老人注意安全。在目送老人稳稳走出一段路后,陶师傅才返回驾驶室,继续投入营运。沈富荣和同事们十分赞同陶师傅的做法:“谁家都有老人,看到他们需要帮助,伸手帮一把是应该的。这是我们公交司机应该做的事。”之后,车队给予陶师傅通报表扬,号召大家像陶师傅一样,为乘客提供“亲情

式”服务。

9月24日,公交司机叶仲华和黄水平则进行了一场惊心动魄的“火线接力”,为消防队员赢得了宝贵的救援时间。

当天傍晚6点35分,一辆大型工程挂车在途经320国道上山村附近路段时突发自燃,现场浓烟滚滚。此时,635路公交司机叶师傅正在执行营运任务。发现火情后,他在确保车上乘客安全的前提下,将车辆安全停靠,拎起车上的两个灭火器冲上前救火。

由于火势凶猛,两个灭火器很快用完,明火却未完全扑灭。正当叶师傅焦急万分之际,同车队的司机黄师傅驾驶公交车途经此地。叶师傅立即上前简要说明情况,并将现场扑救任务交给黄师傅,而后载着乘客先行离开,以免耽误乘客行程。

黄师傅取下车载灭火器上前灭火。可是轮胎易燃且火场温度高,黄师傅耗尽两个灭火器后,火势虽减小,但仍有复燃风险。就在这时,消防员赶到,消防员快速介入处置。见消防员到场,黄师傅才安心驾驶公交车离开。

爱好钓鱼但囊中羞涩 他竟去江边盗窃渔具

本报讯(记者 金易梵 通讯员 盛卉)男子爱好钓鱼,没有好的鱼竿,竟打起歪主意,偷盗他人鱼竿,结果把自己“钓”进了法网。近日,灵桥派出所不到4小时迅速破获一起盗窃案。

当时,灵桥派出所接到市民倪先生报警,称放在电瓶车上的一根鱼竿被偷了。民警赶赴现场了解到,当天早上7点,倪先生骑着电瓶车来到灵桥高浦村,拿了5根鱼竿到江边钓鱼。到8点多,他发现电瓶车上放着的鱼竿少了1根,四处寻找未果,于是报警求助。

由于倪先生的电瓶车停在监控死角,民警只得查看周边监控,发现一名

穿迷彩服、骑电瓶车的男子有重大作案嫌疑。只见男子空手经过倪先生的电瓶车附近,返回时却多了一根类似鱼竿的物品。民警最终锁定作案人员张某,成功将其抓获并现场查获被盗渔具。

经审讯,张某交代自己平时喜欢钓鱼,但由于囊中羞涩,一直没有好的钓鱼装备。他当天到江边游玩,发现有一辆电瓶车上放着两根鱼竿,便趁无人之际将渔具偷走。目前富阳公安已对张某依法作出行政拘留处罚。

民警提醒广大钓友,垂钓时应增强防范意识、做好防盗措施,不给违法犯罪分子可乘之机。



“撑船”

午后,数十艘运载着砂石的货船,排成长队,往返于富春江上,形成一道美丽的风景线。

富春江自古以来便是重要的航道,运输的货物以黄沙、石子和煤炭为主。从事货船运输的行当,在富阳方言里叫做“撑船”。虽说“撑船”的收入还算不错,但却相当辛苦,从业者常常存在睡眠不足、饮食不规律、风湿、精神压力大等问题,并且每次外出工作便是十天半个月,很难照顾到家里。

(记者 姜炜)



杭州市富阳区协议出让国有土地使用权 公 示

根据有关规定,我局拟将以下宗地以协议出让方式供地,具体情况公示如下:

序号	用地单位	坐落	出让面积	土地用途	应缴出让金	终止年限	备注
1	杭州富春山居集团有限公司	富阳区富春街道	29792 平方米	城镇住宅用地、城镇社区服务设施用地	35529.8150 万元	2095 年 9 月 27 日	划拨补办出让

本公示期为五个工作日。如对以上情况有异议的,请在本公示期内以书面形式与我局行政许可科联系。若在公示期内无异议的,我局将对此宗地按协议出让方式供地。
联系电话: 0571-89525556

杭州市规划和自然资源局富阳分局
2025 年 9 月 28 日

分类广告 电话:63327854

迎宾商城精装公寓办公室出租
另出租:整幢六层3500m²,适合专科医院、养老、办公等
电话:13335881028

厂房出租 富春湾新城(汽车南站附近)1050平方米, 适合汽修、加工制造、仓库等, 价格优惠。电话:13806517190(微信)

欢迎刊登
各类广告

家居:装饰、防水、家具
办公:设备、电脑、复印
百货:综合、服装营业
公告:注销、公告等
培训:成高、职高、电大
驾培:汽配、租车
招聘:企业、个体

广告热线:63327854

地址:富阳区文化中心B座1楼(鹿山街道江滨西大道358号)