

# 绿茵激战 安全为先

## 科学热身与专业急救一样重要

近期,金华市八婺同心杯足球超级联赛(以下简称金超)持续升温,掀起一场足球热潮。足球是一项高强度且对抗激烈的竞技运动。足球爱好者如何在享受运动带来的热血与激情的同时,有效保护自己免受伤害?1月29日,记者咨询了足球教练、专业医生,了解足球运动中的一些注意事项。



足球队员正在热身



医生为患者治疗

### 热身要充分 激活关节再上场

在慢速前进的过程中穿插进行前后击掌、抬腿外跨内翻、前后脚踢等多组动态热身动作,并通过大腿后侧拉伸、侧向拉伸、小腿拉伸等静态拉伸,激活主要肌群,充分活动各关节。当天,在城西中学的足球运动场上,一群女足队员正在有序热身,为接下来的训练做好准备。

充分热身唤醒身体是防止运动受伤的必要一环。城西中学女足教练沈建林表示,日常训练时,队员需至少热身15分钟,心率达到180次/

分以上,才能展开后续训练。由于足球运动过程中脚踝、膝盖等关节受伤的情况较多,所以他会用单脚跳、负重深蹲、交叉跳等热身动作,保证队员充分活动开踝、膝、髋、肩、足等关节,激活肌肉与心肺功能。为减少运动时摔倒产生的损伤,沈建林还在队员热身环节中加入趣味小游戏,强化翻跟斗练习,教会队员在摔倒时如何通过翻跟斗的方式正确卸力。

足球运动强度大、对抗性强,在奔跑、传球、射门、抢断等一系列动作

中,身体多个部位都面临着损伤风险。受伤是经常会发生的事情,脚踝和膝盖常常会造成扭伤和拉伤。这个月我就受伤了两次,受伤部位理疗了一周左右才恢复。城西中学女足队员梅亦菲说。

足球运动虽充满挑战与激情,但科学防护可降低受伤风险。沈建林建议足球爱好者踢球时选择专业的足球鞋,降低摔倒风险,并可通过佩戴护腿板、使用弹性绷带护踝等方式,进一步预防受伤。

### 安全要注意 受伤需及时处理

市骨科医院运动医学科主治医师刘虎是一名足球爱好者,闲暇之余常与朋友相约较量球技。他还是本次金超赛事中永康队跟队队医之一,为球队提供专业医疗保障。刘虎告诉记者,比赛中,球员常因动作幅度过大、对抗激烈造成运动损伤。他举例:当球员以为足球来到脚边,为拼抢球权向下突然发力却发生踩空的情况时,此时球员的脚步极度背伸,极易拉断跟腱。在与他人对抗后未及时站稳时,此时球员踝关节内翻,

还会出现暴力扭伤情形,可能导致距腓前韧带断裂。还有头球争点时,双方球员头部发生撞击,严重可能导致脑震荡。

球员在比赛中受伤,我们第一时间遵循保护、休息、冰敷、加压、抬高,的现场处理原则。刘虎介绍,一旦有球员受伤,队医须立即冲入场内制止其移动,以防二次损伤。随后,用毛巾包裹冰袋进行冰敷,或使用医用冷喷剂紧急处理患处,必要时则以弹性绷带加压包扎。同时,球员患肢

也需抬高,保证其血液循环,防止再次肿胀。

此外,足球运动结束后的洗澡也大有讲究。踢球后,我们会因身上大量出汗,想立马洗澡,但这是一个极不利于健康的习惯。刘虎提醒,剧烈运动后,人体毛孔需要一段时间才能收缩,急于洗澡,轻则感冒,重则造成心脑血管供血不足,导致晕厥。所以,球员运动完后,最好休息20-30分钟后,再洗澡,并尽量选择温水。

融媒记者 王筠铮 郑旭华

记者帮办

便民服务邮箱:ykrm88@163.com

## 多方联动破僵局 及时处置解民忧 小区空调外机纠纷 得到化解



空调外机已移走

本报1月9日3版“记者帮办”栏目刊登了《入户悬挑式平台放置空调外机引争议 多方协商盼破局》,报道江南街道江南华府小区2幢主入口上方悬挑式平台放置大型空调外机引发纠纷事件。近日,经过业主、商家、溪心股份经济合作社三方的坦诚沟通与积极处置,该纠纷得到了阶段性圆满解决。目前,放置在入户悬挑式平台上的三台大型中央空调外机已全部移走。狭小的悬挑平台恢复了整洁原貌,此前困扰业主多日的安全、噪音隐患也得到消除。各方用实际行动推动纠纷问题解决,展现了共建和谐小区的温度。

多亏了各方的配合,现在终于不用再为空调外机的事提心吊胆了。十分感谢“记者帮办”栏目对我们业主的关心,以及帮助推进纠纷的解决。该小区业委会代表胡先生在接受采访时说道。他表示,纠纷发生后,业委会始终愿意积极搭建沟通桥梁,多次尝试组织各方协商,即便过程中遇到阻碍,也从未放弃通过协调解决纠纷的努力。

商家态度很诚恳,溪心股份经济合作社也主动想办法。毕竟大家的初衷是为了拥有更好的生活环境和经营环境。胡先生坦言,此前因沟通不畅,大家曾产生过误会。如今外机顺利移至其他安置点,业主们悬着的心也落了地。后续我们会继续配合,做好相关协调工作。

解决业主和商家的困扰是我们的责任所在。溪心股份经济合作社相关负责人在采访时表示。他还介绍,目前空调外机已进行临时安置,后续将进一步推进安置事宜的最终落地,彻底解决外机放置问题。我们始终秉持将心比心的原则,既要保障商家正常经营,也要守护业主的居住权益,只要大家愿意配合,就没有解决不了的问题。他说。

商家在接受采访时也表达了积极配合的态度,并坦言此前因安置不当给业主带来困扰深感抱歉。我们一开始确实没有考虑周全。目前,我们已经通过租赁小区的闲置空间解决了外机放置的问题。商家表示,经营的前提是不影响居民生活,今后也会主动与业主、业委会沟通,共同维护小区的和谐环境,避免类似问题再次发生,也希望各方能互相体谅、互相信任。大家和睦相处,才能和气生财。

记者手记

一场看似棘手的空调外机放置纠纷,在多方联动、彼此体谅中迎来转机。但这场纠纷的最终化解,仍需更多业主的理解包容和商家的诚恳配合。

其实,基层治理中很多矛盾的产生,核心都在于缺乏有效沟通与相互理解。当各方都放下隔阂,跳出各自为营的思维,秉持互利共赢、将心比心的原则,主动换位思考、积极主动作为,就没有跨不过的坎,解不了的难题。

融媒记者 吕晓婷

融媒记者 邵思婷

一周天气早知道

## 湿冷 魔法攻击 上线

### 做好全方位保暖,体质较弱人群非必要不外出

腊八已过,民间虽有“腊八在五九,冷不了几天”的俗语,但我市的冷意压根没有“手下留情”。预计未来一周,前期我市阴雨天气增多,叠加冷空气影响,气温日变化幅度减小,体感转为湿冷模式。大家需提前做好保暖防护,应对这波“魔法攻击”。

今天白天,我市以阴天为主,部分地区有小雨,气温在7至11之间,夜里全市阴有雨,湿冷感更明显。1月31日,阴雨天气持续,山区因气温更低,前半夜可能出现雨夹

雪或雪,后半夜雨(雪)渐止转阴天。打算开车途经山区的朋友,一定要提前看路况信息,路面湿滑,减速慢行保持车距才是关键。当天,气温将进一步走低,仅4至6,寒意十足。

好消息是,2月1日起,我市将转为多云天气,最低气温3,最高气温回升至8。2月2日至4日,晴好天气上线,在阳光加持下,白天最高气温有望攀升至19,暖意渐显。但需注意,这几日早晨气温虽然将逐渐回升至6左右,但昼夜温差仍较

大。大家也别被午后暖阳迷惑,厚大衣等保暖衣物仍需常备,避免着凉。

尽管“五九”是寒消暖生的节点,但当前仍处于冬季,冷空气势力不容小觑。此次冷空气带来的湿冷天气,会让人体体感温度更低,即便在室内,保暖措施若不到位,容易出现手脚冰凉的情况。在此提醒广大市民,务必做好全方位保暖,及时增添衣物,老人、儿童及体质较弱人群更需格外注意,减少不必要的外出,严防感冒。

融媒记者 吕晓婷