

防范健身用品安全隐患

春节前,一位健身博主在家中的免打孔单杠上做引体向上,结果单杠突然掉落,他也摔成腰2-4横突骨折。专家提醒:警惕体育用品暗藏的安全隐患。

免打孔单杠最好加装防护托 浙江省中医院骨伤科副主任刘迅曾接诊过几例因使用免打孔室内单杠不慎跌落,造成骨裂的儿童。刘迅提醒,家中安装免打孔单杠,门框不能太光滑,并定期检查。免打孔的单杠不适合体重较重的成人,如果装给小朋友用,大人要先测试是否安全。小孩使用时,大人要在旁边保护。

浙江大学第二附属医院骨科主任医师张宁表示,因免打孔单杠的两端会向外持续压迫,门框或墙体会因此变形,突然掉落的情况难以避免。建议最好去户外用单杠,如果一定要用家用单杠,最好在底部用钉钉子的方式加

装一个防护托,或直接使用钉在墙里的单杠。

劣质飞盘安全隐患更大 飞盘深受都市人的欢迎。别看它四周圆润,可安全隐患不小,甚至可撞碎玻璃。目前,飞盘价格大多在30—80元,部分低价飞盘实为“三无”飞盘,做工不良、盘面不平整,可能会出现四处乱飞的情况,加大安全隐患。

某飞盘品牌创始人徐颖峰建议消费者买大品牌的飞盘。8周岁内,建议选软式飞盘;8—12岁,建议用240毫米直径的135克青少年系列;12周岁以上,建议用175克、27.3毫米直径的成人标准飞盘。

买哑铃警惕缺斤少两 内蒙古的孙哲刚半年前买了一副30公斤的哑铃,练了两个月,自觉不错。“结果一次去健身房练同样标重的哑铃,拉伤了肱二头肌。回家称了家里的哑铃,才发

现每只只有14公斤重。”

哑铃缺斤少两已是公开的秘密。足重和不足重的哑铃价格差距大。一位经营体育用品的商家建议消费者去正规的大型体育用品店买哑铃。材质上,橡胶哑铃比电镀哑铃更安全,也不会生锈。在重量上,最好买重量可调节的哑铃。

筋膜枪不是哪里痛都能打 筋膜枪备受广大健身爱好者追捧,但筋膜枪并不是哪里痛就能打哪里,曾有温州老人在头颈部使用后,血压飙升。中南大学湘雅医院运动医学科副主任医师徐大启说,筋膜枪就是一个拥有超高震动频率的小电机,对缓解肌肉疲劳有帮助。它既不能治病,也不能瘦身,且只适合腰、背等肌肉发达的部位,头、颈、胸、腋窝、关节等处不适用。使用时,要顺着肌肉纹路移动,每个部位最多用3—5分钟。(整理/本报记者刘惠)

老司机开车4注意

江苏靖江78岁的马立君自从两年前拿到驾照,他和妻子的退休生活就发生了质的变化:方向盘掌握在自己手里,想去哪就去哪。靖江交通管理部门提醒:老年人开车应注意4点,确保安全。

1.定期体检。即使是自觉身体好的人,只要年过六十,最好每半年体检一次。慢病患者要在车上带常用药。

2.熟悉路况。出门前要对路线进行规划,熟悉各条线路及各路口的红绿灯、立交桥等,尽量不在上、下班高峰期上路“凑热闹”。对于一些较陌生的道路,要先查地图,或使用导航软件。

3.吃透交通法规。老

年人开车,最重要的是要吃透交通法规。如果对交通标志不熟悉,反应又慢,不仅会出现各种交通违法行为,还会直接影响行车安全。建议不要超速驾驶,更不要开“斗气车”“英雄车”,特别是遇到复杂路段和乡村公路时,一定要减速慢行。出行前还要了解天气情况,遇到雨、雪、雾天气,最好不要驾车外出。

4.远途旅游,最好不单独出行。中老年人在驾车旅游时,最好结伴而行,让亲友坐在旁边也是一种保护,便于互相照顾。疲劳是开车的大忌,要避免疲劳驾驶,量力而行。(摘编自《靖江日报》)

反诈妙招:要钱不给,给钱不要

一通电话,可能让大爷大妈损失上万元;一次验证码输入,银行卡里的钱可能就没了。老年人已成电信诈骗的主要目标。“我和大爷大妈们说,遇到啥事心里别乱、别慌,记住一个原则,要钱不

给,给钱不要。”北京市西城区管片民警范萃军建议,老年人收到“被通缉了”“参与洗钱了”“在外地犯事了”的诈骗短信,都莫当真,要稳住,拨打96110即可辨真假。(摘编自《北京晚报》)

