

讲述社区故事, 请拨打本报热线 67659999  
 请加上本报 QQ 407659842 990156  
 登录爱晚报网站投稿件、图片: www.izzwb.com

好人·好报·好邻居



两个女孩在校园操场上尝试“螃蟹步”。

## “螃蟹步”缓解腰腿疼痛?

网上一个帖子这么说的, 几位老人试了试  
 “走了3分钟肌肉开始出现些许麻木感”  
 专家说, 正常走姿锻炼不到大腿内侧的一处肌肉群  
 “但螃蟹步对下肢关节有疾病的患者不太适用”

### 【一个网帖】

#### 走螃蟹步缓解腰腿疼痛

窝了一个冬天, 身上的脂肪又增厚不少, 一年之计在于春, 是开始有氧运动的时候了。

新的一年, 会不会有更更新的方式呢?

昨日, 记者在网上看到一个帖子, “走螃蟹步, 缓解腰腿疼痛”。

所谓的“螃蟹步”, 就是像螃蟹那样横着走, 不过也非常讲究。

据帖子上描述, “螃蟹步”行走前, 双脚的后跟应向向外45度展开, 同时慢慢吸气, 膝盖也要向着脚尖方向慢慢扭动。然后一边吐气, 一边慢慢横着迈步, 迈一步所用的时间最好在5秒左右。

内容中还提醒, 老年人可根据实际情况来定每天的运动量, 运动时要穿柔软的运动鞋或布鞋, 每次运动时间不要过长。

现在许多老年人走路时间一长, 就会腰酸背痛。

据说, 这种方法可以有效缓解老年人腰腿疼痛的症状。

### 【老人体验】

#### 脚趾会不由自主上翘

“螃蟹步”真的有如此功效吗?

随后, 几位老人尝试了一下“螃蟹步”。“在侧身行走的过程中, 身体很难保持直线, 并且脚趾会不由自主地向上翘起。”走了一会儿, 66岁的张姓老人有如此感受。除此之外, 57岁的赵先生还有不

同感受: “运动时会感觉大腿到膝盖间的内侧肌肉一直处于紧绷状态, 走上约三分钟后, 肌肉会开始出现些许的麻木感。”

到底有没有效果, 还是看看专家的意见。

### 【专家解释】

#### 能锻炼到不常锻炼的肌肉

昨天下午, 记者找到几位骨科方面的专家, 他们看过介绍后, 也尝试着走了几次。

“在人体大腿的内侧确实有一处肌肉群, 约占大腿断面面积的25%。如果这个肌肉群的机能出现衰退, 就会引起腿部的各种问题。”一位赵姓专家说, 但正常的走姿却很难锻炼到这个肌肉群。相比之下, 模仿螃蟹横着身子走, 则可以使这一肌肉群不断拉伸和收缩, 锻炼到不常锻炼的肌肉。

“这样可能对下肢关节正常的人有一定的作用, 但对下肢关节有疾病的患者不是太适用, 一方面患者不能按照所描述的步态行走, 另一方面强制按所述步态行走可能加重损伤。”

赵大夫说, 该“螃蟹步”要求脚后跟向外45度展开, 也就是说, 脚成内八字形, “走路内八字外八字都不好, 因为膝关节的力线与地面是平行的, 与踝关节一样, 如果负重力线改变的话对关节不利, 所以不管锻炼还是走路脚尖放正最好。”

本报记者 李丽君 实习生 赵柳影/文 本报记者 张翼飞/图

## 社区·活动广场



社区小喇叭 好消息

### 郑州首批电动清扫车上岗

一次充电跑三天  
 中原区先试点使用



新式电动环卫车。晚报记者 白韬 图

昨日, 中原区环境卫生管理队的小型环卫机械化清扫车上路扫雪, 漂亮的车型和机动的清扫动作, 引来不少市民观看。

桐柏路与市场街交叉口附近, 四辆清扫车集中在一起, 蓝白相间的车体和锃亮的不锈钢车斗, 给市民一些愿意亲近的好感。

驾驶清扫车的四名环卫女工脸上笑开了花, 这种电动清扫车可以自由进退, 脚刹、手刹等各种功能齐全, 不但给她们省了力气, 也给她们长了面子。

环卫工朱玉珍说, 以前扫地靠一把扫帚、一个簸箕, 小型环卫机械化清扫车为他们节约了时间, 省了不少力气。

中原区环境卫生管理队办公室主任李涛说, 这种小型环卫机械化清扫车去年底到位, 每车作业车约8000元, 30辆作业车花费20多万元, 现在投放使用集中在中原路、嵩山路、建设路、桐柏路等示范性道路上。

“这些小型环卫机械化清扫车还是人骑的电动车, 它们配合大型环卫机械化作业车辆, 减轻了环卫工人的工作强度。”李涛说, 环卫工人一直坚持三班制工作, 现在有了这种电动清扫车, 电瓶一次充电可连续工作三天, 已经实现了人休车不休。

中原区环境卫生管理队一名负责人表示, 劳动工具的改变除了减少体能消耗, 更能提高工作效率, 他们是郑州市首批使用这种电动清扫车的单位, 目前还处在试验和研究的阶段, 积累实践经验后可能逐步实现环卫工作机械化。

线索提供 王鸿

晚报记者 汪永森 实习生 蔺洋



社区小喇叭 实用信息

### 换客新平台欢迎你

www.izzwb.com

李先生: 汽车夜视宝换物。13938530495

吕女士: 八成新2006年购买的数码相机换儿童伞柄车。13838532426

梁女士: 冷鲜肉柜、冰柜、三层超市菜架、收银柜、烟柜。13213071855

刘女士: 九成新好孩子儿童推车、九成新好孩子儿童床换自行车或微波炉。13607642026

leilp808@163.com: 1000元先锋跆拳道卡(经一路与纬二路交叉口融兴商务5楼)换物。13673351387

葛先生: 九成新可坐可卧的儿童推车、九成新博世燃气热水器、全新松下随身听、全新商务通电子词典、自行车、拉杆箱换电熨斗、双卡双待手机、电热水壶、大自行车、渔具、扫描仪、电压力锅、一体机等物。13523433763

晚报记者 汪永森 整理

互动方式: 您可拨打本报热线 67659999,

发送邮件到 615985610@qq.com, 加入本报

换客联盟 QQ 群: 43591199、33213430、

106149676、37920496、50920863 发布信息。

## 郁闷啊, 楼道的杂物划花了我的包包

居民: 有恋旧情结, 没用的东西也不舍得扔掉

社区呼吁居民自觉维护公共环境

市民陈女士来电说: 昨天到朋友家里做客, 上楼时被楼道内堆积的杂物划花了新买的包包, 很是郁闷。昨日下午, 记者走访发现, 老社区的居民喜欢在楼道里摆放杂物。

### 楼道里“遭遇”废旧物品

昨日下午, 记者来到了陈女士所说的二道街社区252号家属院内, 这是个老家属院, 一共有4个单元。

记者走进楼道, 顺着台阶而上, 在四楼看到摆放了一些煤球, 上到五层时发现一些废旧物品被整齐摆放在墙边。

居民王女士说, 这几年许多人都把房子出租, 一些租客把旧家居摆在了楼道内。

“这些东西扔了非常可惜, 卖又没人收, 放家里占地方, 只能这么堆着。”

### 暂时用不着也不舍得扔

昨日下午记者走访了几个小区发现, 楼道内堆放杂物一般在一些老社区。堆放在楼道中的杂物多为煤球、废旧木板、淘汰的老旧家具。

在金海社区的一个居民楼内, 一排排煤球被整整齐齐地摆放在墙角处。

“这些东西堆放在楼道里, 平时上下楼还好, 如果真的发生突

发事件, 跑都来不及。都是邻居的东西放在这儿, 我们也不能说什么, 毕竟低头不见抬头见, 说了不是得罪人嘛。”

在勤劳路上的一个老式家属楼内, 一个和人大差不多高的浴缸上落了不少灰尘, 看起来已经摆在那里很长时间, 居民通过时很不方便。

“人上了岁数, 都有些恋旧情结, 即使没用的东西也不愿意扔掉, 不知道什么时候这些还能派上用场。”家住二道街的王大妈说, 楼道里堆的东西都是家中淘汰下来的, 直接扔掉太可惜, 卖也不值钱, 没地方放所以都堆在楼道里。

### 居民应自觉维护公共环境

金海社区主任王亚菊告诉记者, 居民楼道里堆放柴、煤、废纸箱等物品, 是一些老社区普遍存在的问题。为解决这个问题, 社区工作人员也曾做过工作。

“要想解决这个难题, 一方面消防部门应加大宣传力度, 提高居民防患于未然的意识; 另一方面, 居民应相互监督, 自觉维护公共环境。”

见习记者 柴琳琳

## 社区·邻里之间