

讲述社区故事,请拨本报热线67659999  
请加上本报QQ407659842 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,每台作业车约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