

练倒走不慎坠河,6年来第七起

医生:倒走可使腰部肌肉放松,但对治疗腰腿痛作用不大



昨日下午5时许,家住郑密路的市民,在沁河路金水河桥头练倒走时,越走越快,把握不住方向,倒摔进河里摔伤。
郑州晚报记者 徐富盈 文/图

96678
郑州晚报热线群:27255753
www.izzwb.com
上新浪打开郑州晚报官方微博
打电话有稿费

此河段已发生倒走落水事件七起

“自2010年以来,这已经是在此段河边练倒走摔入河内的第七起了。”中原区巡防队员王佳介绍,“俩月前,一位50多岁的女子,在附近练倒走,摔下去后,头着石头上,脑受伤成了植物人。”王说,去年冬天,61岁的赵女士,租住在金京

花园,听说倒走能治疗腰腿疾病,她就开始每天到沁河路金水河桥附近倒走,结果摔入河中,因天冷,金水河桥周围没有人,她在河道里躺了10多分钟才爬起来求救。”王说,附近几个小区,每天早上和下午,都有人练倒走,说是治腰椎突出。

倒走应选择安全的地段进行

昨日在沁河路金水河桥,绕行进入滨河公园后发现,西侧河堤护栏高约0.6米,河堤与河道底部高度不到2米,河道内的流水清澈见底,水深约50厘米。

市城区河道管理处一负责人表示,金水河、熊儿河、东风渠都是景观河,综

合考虑市民观景和人身安全两个因素,金水河河堤护栏的高度在改造时由市里统一作了设置,是经过相关专家论证建造的。“市民应该认识到沿河倒走存在的危险。”这位负责人提醒,应该选择安全的地段进行倒走,同时要选对道路足够熟悉,参照物选好。

医生称倒走治病作用不大

郑州市骨科医院医务室李大夫介绍,倒走可使腰部肌肉放松,确实对腰腿痛患者有好处,但只是起缓解的作用,是像平时跑步甩胳膊一样的日常保健方法,健身不错,但治疗效果不大。

“这个锻炼方式固然有好处,但是由于容易出现意外,所以市民倒走时要选择路面情况较好的地点进行锻炼。”李

生说,倒走和向前走的平衡度不一样,倒走本身存在一定的危险性,若选择这种方式锻炼,需要避开有河流、桥段、建筑工地等坑洼或缺少安全保障的地方,尽量选择空旷的地方。倒走时还要多注意脚下,看看有没有台阶、石头或者坑洼的地方。

线索提供:吴俊成(稿费50元)

女子练倒走跌进金水河

据现场市民吴先生介绍,事发沁河路金水河北300米河西岸,这名40岁左右的女子在河西岸的二层台阶上练倒走,结果越走越快,不小心突然摔入河内。河水深约50厘米,女子腰部受伤,一直无法站起,

只好坐在水里等救援。河东岸一名30岁左右的热心男士,毫不犹豫连鞋都没脱就跳下河,把女子背起来上到岸边,送上急救车。急救人员介绍,初步判断女子腰部受伤,右胳膊肘部也受了伤。

中秋团圆 郑州绿博园

中秋民俗文化书画展带你领略艺术的魅力!
60位民间工艺大师秀“绝活儿”!
古朴、典雅、细腻的中国汴绣展!
精妙绝伦的民间工艺美术金鼎奖作品!
炫彩绽放的蝴蝶兰展!
这个中秋绿博园带你感受传统与时尚的中原文化新概念!



泥咕咕



书画展



汴绣展



蝴蝶兰展

2015中国(郑州)中秋文化节 9月26日至9月27日
“东润城”河南省第五届蝴蝶兰展 9月28日至10月31日

TEL: 0371-69682333

地址: 郑开大道与人文路交叉口向南2公里 官方网址: WWW.ZZZGLBY.COM