

今日最高温17℃,注意防范扬沙和浮尘

# 近期为啥大风天频发 听专家解读

本报讯(记者 陈悦)23日大风、沙尘天气来袭,哈尔滨市气象台多预警齐发,风从地面卷起沙尘,天空昏黄,入夜后逐渐好转。近期的冰城为何多大风天气?是否属于正常现象?对此,记者采访到哈尔滨市气象台专家。

哈尔滨市气象台高级工程师张雪梅表示,哈尔滨的春季气温

回升快,降水少,空气干燥,天气多变,气温变幅大,多大风,是一年中大风天气最多的季节。

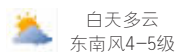
张雪梅介绍,一般情况下,地面处于高压边缘和低压控制之下,容易出现大风天气。近期,中高纬度呈纬向环流,系统移动快,哈尔滨区域高空多冷涡和短波槽活动,地面多低压控制,因

此大风天气也是一波接着一波,属于正常现象。

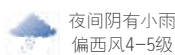
预计未来三天哈市仍多大风天气,25日白天至27日白天,全市平均风力4-5级、阵风6-7级、局地8-9级,其中26日白天风力更大,预计全市平均风力5-6级、阵风7-8级、局地可达9-10级。大风天气时,常伴有扬沙或浮尘,需注意防范。

天气预报

今天  
17℃至6℃

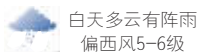


白天多云  
东南风4-5级

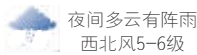


夜间阴有小雨  
偏西风4-5级

明天  
16℃至4℃



白天多云有阵雨  
偏西风5-6级



夜间多云有阵雨  
西北风5-6级

后天  
14℃至1℃



白天晴  
西北风4-5级



夜间晴  
西北风2-3级

## “刘畊宏女孩”注意！盲目健身很受伤

骨科专家：贸然跟练易导致腕关节和腰部损伤

本报讯(高军震 周芷含 记者 杨艳)艺人刘畊宏直播跳健身操大火变身“现象级”主播,不少网友加入“刘畊宏女孩”阵营居家跟随直播健身,高难度跳操暴汗燃脂,但也让部分“刘畊宏女孩”受了伤,频频发生腰肌劳损、关节扭伤、韧带拉伤等伤病。哈尔滨市第五医院骨科六病房副主任房玉利提醒大家,健身要量力而行。

近日,第一波“刘畊宏女孩”汪汪某天晚上在直播间跟练健身操时,不小心扭了一下摔倒在地,五分钟后脚肿得像馒头一样,汪汪这一摔把自己摔成了“距腓前韧带拉伤”。与之相似的还有很多人在跟跳后,第二天出现了迟发性肌肉酸痛,腿脚非常痛,甚至弯曲困难,下楼梯也是一瘸一拐的,更有网友被诊断为腰肌劳损。

在直播间里,刘畊宏也经常叮嘱粉丝要在了解自身身体状况下练习,并且要循序渐进,跟不上节奏不要勉强。据房玉利介绍,导致距腓前韧带拉伤的主要病因是剧烈运动扭伤、强碰撞

打击等外力因素,也在此提醒每位努力健身的网友,切记要量力而行,视自身情况制定合理的健身计划,尤其是有一些基础疾病的人群,例如心脏方面或者呼吸系统有问题,并不适合剧烈运动,可能会加重心肺功能的负担。

房玉利表示,健身操视频里有部分下肢动作需要做膝关节内扣,这对于本身曾经或目前有膝关节损伤问题的人来说,更要多加注意,谨慎练习。另外一部分健身动作需要用到腰、背、髋关节,这对于本身腰背部有伤的人来说并不友好,因此在健身时应适当减速,慢慢进行。同时肥胖人群在进行跳跃部分的下落动作时应尽量轻缓、保护骨骼。

房玉利提醒,如果自身情况不适合剧烈运动,可以选择一些简单的拉伸,或者是靠墙静蹲等方式来活动肌肉。如果运动几个小时后觉得酸痛得特别厉害,可以适当冷敷10至15分钟,能对肌肉局部、关节部位的一些炎症反应有明显缓解。在健身人群中比较常见的情况是出现迟发性

肌肉酸痛,它并不是急性疼痛,通常发生在剧烈活动后12至24小时内,并在48小时内达到高峰。因此,运动后像用一些圆筒物体来按摩肌肉的自我按摩、拉伸放松是不可或缺的环节,除了能缓解肌肉组织在紧张状态下形成的结节外,还有助于肌肉更快恢复。

另外,哈尔滨市五院康复科医生孙晓蕾提醒,没有运动习惯不要贸然跟练,平时没有任何训练,突然间跟风训练是被送进康复科的“刘畊宏女孩”中的通病,也会导致腕关节和腰部损伤。此外,无论是健身小白,还是有一定健身基础的人群,每次训练前的充分热身能降低出现身体损伤的概率。同时,也要根据自身情况选择训练时间和强度,以自身能接受的运动强度为主。除了借助电子产品,也可在训练时根据能否唱歌说话来判断运动强度是否合适。比如,跳跳操时,若还能唱歌,则运动强度较轻,还可努努力;若是跳跳操时微喘无法唱歌,和他人说话较为费力,但还能保持微笑,则是强度刚刚好。

## 道外马家沟下月开建2座跨河桥

本报讯(记者 李赫)日前,道外区三沟慢行绿道建设(马家沟、阿什河)项目已批准建设,道外区园林管理局现对该项目一期的施工进行公开招标。该项目计划工期为5月26日至8月9日。

据介绍,该项目一期(第十标段、第十一标段)位于道

外区,项目西起哈尔滨市港务局段江畔路,南至先锋路,为该区域松花江、马家沟周边带状绿地区域,总长度8公里,主要包括马家沟工程大学跨河桥、马家沟陶瓷小区跨河桥、马家沟南直桥下穿栈桥的桥梁、栈桥及景观灯等工程。

## 48座人行天桥增设无障碍护栏



本报讯(记者 张鸣霄)为响应市第十五次党代会提出的“重视发展残疾人事业,健全特殊群体关爱服务体系”要求,哈建设发展集团市政设计院充分考虑行为障碍者日常需要,通过设计方便人文的市政基础环境,助力文明城市建设。

在“2022年城维计划-人行桥护栏专项工程”中,市政设计院建筑专业仅用三天时间完就成80座天桥的实地踏

查和数据测量,根据现场实际情况最终确定需要进行改造的52座人行天桥。设计人员对不同类型天桥栏杆样式进行方案设计,并充分考虑多种人群实际需要,在48座人行天桥桥下三角区增设无障碍护栏,彻底解决视觉障碍者容易发生碰撞的危险区域,同时更换4座高度不满足要求的人行天桥护栏,为特殊人群解除安全隐患。

## 脑出血去世后,家人遵循遗愿捐献逝者器官 他的大爱让3人重获新生

本报讯(记者 刘菊)我们不能延长生命的长度,但是却可以拓展生命的宽度,点亮他人的“生命之光”。近日,在疫情防控期间,哈医大四院完成了一个特殊的手术。

22日,邵先生因脑出血去世,他的爱人遵循他遗愿,将他的器官捐献,延续他人生命,哈医大四院器官捐献办公室OPO负责人孟醒初主任带领团队为邵先生完成了器官捐献工作。

“邵先生是一位非常善良、有着无私大爱的人,生前他曾进行过10余次无偿献血,还捐献过造血干细胞。”孟醒初主任告诉记者,邵先生曾和老伴说过,当自己生命走到尽头时,希望将器官捐献给需要的患者,回馈社会。

近日,邵先生病情危重,经反复评估判断为脑死亡状态。老伴想起了邵先生的遗愿,便主动来



到哈医大四院,找到孟醒初主任,决定将爱人的器官进行公民逝世后脑死亡器官捐献。经过沟通,孟醒初主任带领OPO团队立刻启动了器官捐献工作。

经过器官功能维护、脑死亡判定、伦理委员会论证、签署法律文件、全国网络COTRS分配等一系列步骤,孟醒初主任团队于

22日顺利完成了器官捐献的获取手术,获取的器官将以最快速度送达至患者所在的医院进行移植手术。邵先生的肝脏和两枚肾脏将挽救3个患者的生命,他的眼角膜也将为多位患者恢复光明。

记者从黑龙江省红十字会了解到,邵先生是我省第119例器官捐献者。

## 哈尔滨机场96368热线 服务时间调整

本报讯(元法俊 马迪 记者 孙莹)记者从哈尔滨机场了解到,日前,哈尔滨机场96368呼叫中心热线服务时间变更为当日出港航班办理值机手续开始至出港航班结束。同时,为使旅客更加方便、快捷查询航班信息及退改签

业务,请联系航空公司官方客服电话。如咨询疫情防控政策,请拨打0451-12345咨询。

哈尔滨机场将关注旅客需求,根据航班动态实时进行调整,为广大旅客提供舒适、便捷、贴心的高品质服务。