

春光明媚,外出旅游或运动,但是膝盖肿胀疼痛影响了行动 你需要给半月板“吃”氨糖

本报记者 方云凤

外出踏青、过度锻炼 当心膝关节“报警”

春暖花开,正是万物生机盎然之时。但最近不少市民由于运动时过于激烈,一些人的膝盖发出了警报,开始隐隐作痛,医生通过检查,发现有患者的半月板剥落。

专家介绍,临床发现,这样因运动引发的半月板受损的病例屡有发生,过度的、不科学的锻炼无疑对半月板损伤极大,一旦半月板损伤,就会引发炎症。

那么,哪些运动容易损伤半月板?

一、跑、跳、投运动。对四五十岁以上的人来说,由于平衡力下降,肌肉力量不强,跑、跳、投这类比较剧烈的运动需要大量的膝盖活动,严重的可能造成前后十字韧带撕裂和半月板受损,很难恢复。

二、过度的爬山、爬楼梯运动也容易损伤半月板。因为上山或爬楼梯时膝关节负重,而下山或下楼时除了自身重量以外膝关节还要负担下冲的力量,这样的冲击会加大对膝关节半月板的损伤。

三、练太极拳时间过长。专家指出,虽然练太极拳是一项非常适合的有氧运动。但在练习的过程中,因为身体重心较低,且动作要缓慢进行,会使膝关节负重过大,加速膝关节半月板的磨损,引起关节疼痛。

挽救半月板 先要给关节补营养

轻微的半月板损伤可以不用手术,通过急性期的休息、理疗,同时加强半月板的营养来实现康复。

高纯氨糖是半月板软骨的营养剂,研究

发现,氨糖是亲水性极强的蛋白多糖的重要组成部分,极易被人体吸收。氨糖不仅影响着人体关节的健康,还影响着关节软骨滑膜的代谢平衡,能为人体大量催生和补充关节滑液。

据中华医学会风湿病学分会《骨关节炎诊断及治疗指南》记载,氨糖是人体关节软骨基质中合成蛋白聚糖所必需的重要成分。可改善关节软骨的代谢,提高关节软骨的修复能力。

但是随着年龄的增长,人体内的氨糖呈逐渐递减趋势。25岁左右,人体内的氨糖含量处于峰值,骨骼强壮,运动能力很强。60岁以后,氨糖在人体内的含量已微乎其微,人的身高比年轻时矮小,走路腿软,关节疼痛经常发作。70岁后,人体内的氨糖几乎耗损殆尽,人不但驼背,体质变差,运动能力也非常低下。也就是说,对于中老年人而言,很可能会因缺乏氨糖而发生不同程度的骨关节退行性病变。所以,建议40岁以上的中老年人,在日常生活中及时补充氨糖,为骨关节增加营养。



活动链接

美国益节氨糖钙片(80片/瓶)

- “进口蓝帽”认证
 - 美国原装进口
 - 通过美国FDA、GMP和国家海关检验检疫证书认证
 - 通过国家食品药品监督管理局审查,具备“增加骨密度”的保健功效
- 市场价:399元/瓶 活动价:299元/瓶
特惠套餐:买3送1;买5送2。每天仅需一次(2粒),低至5.3元/天
订购电话:0571-87696068

- 销售地址:钱江晚报旗下健康直购
- 【浙报店】杭州体育场路184号(浙江日报门口)
 - 【城西店】杭州西湖区华星路8号3-5商铺(华星路与工专路交叉口)
 - 【城北店】杭州金华路锦昌文华1期84号(拱宸发行站旁)
 - 【会员中心】杭州东新路江南巷2号浙报公寓3-2号商铺
 - 【湖州店】湖州凤凰路675号(市工商局对面老娘舅旁边)



文化广场

咨询电话:85311326

2017年4月19日 星期三

今日电影

新华影都

《大话西游—大圣娶亲》11:00
 15:05 19:15 21:25
 《嫌疑人X的献身》13:30 17:35 21:45
 《攻壳机动队》3D原版 11:30 19:45
 《指甲刀人魔》13:10 17:15
 《爱情冻住了》15:40
 《速度与激情8》3D原版 9:50
 10:20 10:50 11:20 11:50 12:20
 12:50 13:20 13:50 14:20 14:50

15:20 15:50 16:20 16:50 17:20
 17:50 18:20 18:50 19:20 19:50
 20:20 20:50 21:20 21:50 22:20
 天天半价,会员观影20元起。
 微信号: xhyd.
 团购电话:87049310 87212554

胜利影城

《大话西游—大圣娶亲》12:30 14:30
 16:30 18:30 20:30
 《速度与激情8》12:00 13:00 14:25
 15:25 16:50 17:50 19:15 20:15
 票房:87080142

今日舞台

浙江胜利剧院

开心麻花爆笑舞台剧系列——
(一)《羞羞的铁拳》
 5月12日、13日晚7:30
(二)《我叫小白飞》
 6月9日、10日晚7:30
 票价:100、200、280、380、580元
 票务服务:大麦网 1010-3721

小伢儿金舞台——
 “童话力量”儿童剧演出季
奇趣光影儿童剧《身体变变变》
 时间:4月29日 10:00 15:00

4月30日 10:00
 演出票价:120元(会员享半价)
 演出剧团:北京丑小鸭卡通艺术团
 抢座热线:13738076733

杭州剧院

演出剧目:多媒体3D舞台剧《盗墓笔记外传:藏海花》
 演出时间:2017年4月21-22日 19:30
 演出票价:880、680、580、380、280、180元
 演出人员:藏海花剧组

演出剧目:李渔名著话剧《怜香伴》
 演出时间:2017年4月28日 19:30
 演出票价:480、380、280、180元
 演出团体:杭州话剧艺术中心

演出剧目:虐恋悬疑话剧《藏骨人》
 演出时间:2017年5月6日 19:30
 演出票价:580、480、380、280、180、120元
 演出人员:陈龙等

演出剧目:宫崎骏·久石让作品视听音乐会
 演出时间:2017年5月12日 19:30
 演出票价:280、220、160元
 演出团体:浙江交响乐团

演出剧目:段妍頤古筝独奏音乐会
 演出时间:2017年5月13日 19:30
 演出票价:300、200、100、50元
 演出人员:段妍頤

演出剧目:新编越剧《狸猫换太子》
 演出时间:2017年5月23日 19:30
 演出票价:380、280、180、100、50元

演出人员:吴凤花、吴素英、陈飞、董鉴鸿
 演出剧目:大型越剧《一钱太守》
 演出时间:2017年5月25日
 演出票价:380、280、180、100、50元
 演出人员:张琳、于伟萍、吴素英、陈雯婷、潘琴

演出剧目:2017年豪华亲子舞台剧《超级飞侠—乐迪的秘密任务》
 演出时间:2017年5月28日上午10:30、下午3:00、晚上7:00
 演出票价:480、380、280、180、80元
 演出人员:吴俊波、高智明等

●演出信息如有变动,请以各影院、剧院当天现场公告为准。

浙江福彩“刮刮乐”

(2017年4月10日-4月16日)

奖项	中奖(元)	个数
好运十倍	400000	1
红桃探秘2	100000	1
美好生活-	100000	1
幸福温州	50000	1
争分夺秒	50000	1
丁酉鸡-金	10000	1
森林探宝	5000	1
红宝石蓝宝石	5000	1

本周中奖总注数67万注,中奖金额1062万元。
 注:刮刮乐5000元以上大奖在当地市中心兑奖。
 2017年4月18日

福彩15选5

第2017101期 投注总额:538784元
 中奖号码(无需排序)
01 02 07 10 14

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	61	3053元/注
二等奖	中任意4个号	3961	10元/注

奖池累计28.2665万元滚入下期。
 本信息若有误以公证数据为准。 2017年4月18日

福彩3D

第2017101期
 中奖号码 **8 0 9**
 销售总额:45854574元

奖项	浙江中奖注数	每注奖金(含派奖奖金)
单选	1189	1200元
组选3	0	400元
组选6	1373	200元

新投注方式中奖额为:6493元
 浙江销售3041368元,返奖额1707893元。
 3月1日起,浙江福彩3D进行1200万元派奖,详见浙江福彩网。
 本信息若有误以公证数据为准。 2017年4月18日

福彩双色球

第2017044期 全国销量:318935018元
 浙江销量:24589232元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)
08 16 19 21 31 32 06

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●★	15注	6015002元/注
二等奖	●●●●●	81注	234954元/注
三等奖	●●●●●★	1283注	3000元/注
四等奖	●●●●●	62703注	200元/注
五等奖	●●●●●★	1171187注	10元/注
六等奖	●●●★●●/★	10410295注	5元/注

本期我省中6注二等奖(绍兴2注,杭州、宁波、嘉兴、台州各1注);
 奖池累计6.3651亿元滚入下期。
 本信息若有误以公证数据为准。 2017年4月18日

中国体育彩票足球6场半全场胜负第17056期开奖公告

开奖日期:2017年4月18日
 本期全国销售金额:27,232元

主队	布赖顿	阿森纳	巴恩斯	伯明翰	伯明翰	加的夫	加的夫	利兹	利兹	德比郡	德比郡
客队	博尔顿	博尔顿	布隆特	伯明翰	伯明翰	诺丁汉	诺丁汉	狼队	狼队	哈德斯	哈德斯
结果	3	3	1	1	0	0	1	3	0	0	0

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	...	0.00元
合计	0注	...	0.00元

37,976.32元奖金滚入下期派奖。
 本期兑奖截止日为2017年6月19日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票浙江省20选5第17101期开奖公告

开奖日期:2017年4月18日
 本期销售金额:183,222元
 本期开奖号码:03 06 09 14 16
 本期开出顺序:16 06 09 03 14

本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	8注	5,386元
二等奖	379注	50元
三等奖	5,547注	5元

0.00元奖金滚入下期派奖。
 本期兑奖截止日为2017年6月19日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列3第17101期开奖公告

开奖日期:2017年4月18日
 本期销售金额:1,419,732元
 本期开奖号码:3 9 0

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	194注	1,040元	201,760元
组选3	0注	346元	0元
组选6	344注	173元	59,512元
合计	538注	...	261,272元

242,961,623.58元奖金滚入下期派奖。
 本期兑奖截止日为2017年6月19日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第17101期开奖公告

开奖日期:2017年4月18日
 本期销售金额:9,406,294元
 本期开奖号码:3 9 0 5 2

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	18注	100,000元	1,800,000元
合计	18注	...	1,800,000元

242,961,623.58元奖金滚入下期派奖。
 本期兑奖截止日为2017年6月19日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票浙江省6+1第17044期开奖公告

开奖日期:2017年4月18日
 本期销售金额:2,093,828元

正选号码 特别号码
3 8 5 8 4 0 9

本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	10注	12,885元
三等奖	282注	300元
四等奖	3,829注	20元
五等奖	44,101注	5元

20,852,431.77元奖金滚入下期派奖。
 本期兑奖截止日为2017年6月19日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票足球4场进球第17056期开奖公告

开奖日期:2017年4月18日
 本期全国销售金额:332,346元

主队	布赖顿	博尔顿	巴恩斯	布隆特	伯明翰	伯明翰	德比郡	哈德斯
结果	2	1	1	1	0	2	1	1

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	8注	26,587.00元	212,696.00元
合计	8注	...	212,696.00元

0.00元奖金滚入下期派奖。
 本期兑奖截止日为2017年6月19日,逾期作弃奖处理。