

“钱报跑团”第二次实训课,将请来浙一医生以及杭马体检审核团队

这节课对马拉松选手很重要

本报记者 李颖 王琼 通讯员 王萍琴

热闹的11月跑马季马上就要到来,有人喊着跑友都不够用了,有人准备拼个背靠背……究竟怎样跑才是最健康的,也许你需要来好好听听。

由浙江省马拉松及路跑协会指导,钱江晚报、浙一跑团、浙壹汇、飞宇公众急救联合发起的“大众急救科学普及主题活动”暨“钱报跑团”第二次实训课将在下周二晚开课。

浙大一院康复医学科治疗师李海军以及负责杭州马拉松体检报告审核工作的飞宇公众急救的李永生将作为本次专家团队,为跑友讲解马拉松损伤、康复以及心肺复苏实操培训。



扫一扫 直通报名

李海军告诉记者:“近几年随着马拉松的持续升温,很多人盲目地投身于马拉松运动。有数据表明,马拉松每5万人就有1人猝死,很多人都知道马拉松存在运动风险,但具体为什么却都不清楚。”

3年来,参加了145场马拉松赛事急救工作的系统医疗保障专家李永生说:“90%以上的心脏骤停是在原有心脏疾病的基础上发生的。在运动过程中的突然提速,会让心率瞬间提高30次左右,这在跑马拉松的过程中是很危险的。”

李海军介绍说,这堂课上,他还会说说科学运动的问题,“我经常面对马拉松跑者遇到的问题,最多的就是肌肉痉挛、肌肉和韧带拉伤,这往往是因为平时运动训练不正规,热身不充分造成的。”

除了专业知识,还有实训课程。“这节课会教大家怎样评估自己的身体状况,包括心肺复苏的一些技巧和除颤仪的使用方法。”

无论是马拉松菜鸟还是老手,只要你热爱奔跑,都可以报名听课,赶快扫一扫旁边的二维码,即刻下载浙江24小时APP,订阅“杭州动动帮”栏目报名吧。



马拉松赛季到了,来学点急救知识。

烽火CBA

稠州银行 112:119 四川

汉斯布鲁血溅赛场 稠州银行男篮输球没输志

本报讯 CBA第2轮在昨晚继续进行,浙江稠州银行男篮在大外援汉斯布鲁受伤下场,拼到加时,最终以112:119客场惜败四川男篮。

上个赛季,四川男篮位列联赛第19位,不过他们放弃引进亚洲外援的资格,所以他们在本赛季采用4节7人次外援,第四节只能单外援。而浙江稠州银行男篮的外援是常规的4节6人次,在第一节他们只能用单外援迎战对方的双外援阵容,所以浙江稠州银行队在第一节就处于落后。

不过稠州银行男篮始终将分差保持在10分左右,并没有被拉开差距,随时准备发起攻势。

在第三节还有3分钟,争抢篮板的过程中,汉斯布鲁被对方外援汤普森肘击击中眉骨,顿时血流满面。

虽然这只是第二轮的比赛,但是汉斯布鲁在稠州银行男篮队中已经不可或缺。首轮比赛,汉斯布鲁的拼劲儿就已经得到了主教

练的肯定。

这场比赛,白人大前锋汉斯布鲁也是从第一节开始,就在内线翻江倒海,拼抢篮板,上篮得分。在下场之前,汉斯布鲁已经拿下了30分15个篮板,是当时队中数据最好的球员。所以他的下场引来了球迷一片惋惜声。

汉斯布鲁受伤下场之后,稠州银行男篮只能在最后一节多的时间里以单外援迎战,但这也把浙江队其他球员的士气给彻底激发了起来,分差逐渐追近,在比赛的最后26秒,邓蒙连拿5分将分数追平,把比赛拖进了加时赛,浙江稠州银行男篮一度看到了翻盘的希望。

虽然最终浙江稠州银行男篮输掉了这次魔鬼三连客的第一场比赛,不过在汉斯布鲁带动下,全队表现出的斗志依然值得大家为他们鼓掌。就连稠州银行男篮主帅刘维伟赛后也表扬球队:“拼劲不错,这样的比赛,对于我们这样的年轻队伍是一种很好的锻炼。”

本报记者 曹林波

CZBANK 浙商银行 “浙商善理财,稳健赢未来”——浙商银行永乐理财1万元起购,业绩比较基准高至5.06%!

客户级别	理财期限	业绩比较基准	起点金额	认购期
新客户专享	180天型	5.01%	1万元起,上限2000万元	10月25日-10月31日
大众客户	365天型	5.02%	1万元起,上限2000万元	10月25日-10月28日
高净值新客专享	180天型	5.06%	5万元起,上限5000万元	10月25日-10月31日
高净值客户	365天型	5.04%	5万元起,上限5000万元	10月25日-10月28日

汇利加美元存款
1万美元起存,保本保息

1年期	3.35%(年化)
6月期	3.00%(年化)
3月期	2.80%(年化)
1月期	1.85%(年化)

价格有效期2018.10.24-10.30

温馨提示

- 1、以上理财产品收益测算依据等详见产品说明书,额满即止。
- 2、理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。
- 3、浙商银行个人借记卡客户通过网上银行、手机银行、ATM等所有电子渠道跨行转账手续费全免!我行理财产品可转让,可入财富云!

浙商银行杭州分行网点地址及咨询电话

四水支行	0571-87330788	杭州下城区文晖街道文晖社区
萧山支行	0571-82891525	杭州市萧山区市心北路36号
嘉兴支行	0571-82921285	杭州市萧山区新街街道大南桥10-14号
湖州支行	0571-81666304	湖州市吴兴区织里镇织里村
绍兴支行	0571-89188855	绍兴市越城区钱清街道钱清村
衢州支行	0571-81739070	衢州市柯城区府前街273-281号
金华支行	0571-88929508	金华市婺城区金东区金东区
温州支行	0571-87258318	温州市鹿城区温州街323号
丽水支行	0571-87965333	丽水市莲都区中山路151号
衢州支行	0571-88080532	衢州市柯城区府前街290号
湖州支行	0571-85337988	湖州市南湖区建设路136号
嘉兴支行	0571-88260792	嘉兴市南湖区安泰路364号

城东支行	0571-89888755	杭州市新塘路88号
九堡支行	0571-86969750	杭州湾上区九环路6号2楼
良渚支行	0571-88782006	杭州余杭区良渚镇金和路88号25楼
未来科技城支行	0571-89067715	杭州市文二西路1218号
云栖支行	0571-86892188	杭州市西湖区云栖小镇
东新支行	0571-81915668	杭州下城区新天地南苑
大城支行	0571-88892181	杭州市江干区钱江新城
钱江支行	0571-85711818	杭州市下城区钱江新城
文新支行	0571-85337908	杭州西湖区古墩路533号
武林支行	0571-86933953	杭州天目山路
武林支行	0571-84418528	杭州武林路
拱墅支行	0571-89822779	杭州拱墅区
嘉兴分行	0573-82038088	嘉兴南湖路

桐乡支行	0573-89801556	桐乡市濮院镇
海宁支行	0573-80709022	海宁市
海盐支行	0573-86058000	海盐县
嘉善支行	0573-84156688	嘉善县
德清支行	0570-83971103	德清县
江山支行	0570-40455527	浙江省衢州市江山
龙游支行	0570-7787010	浙江省衢州市龙游
湖州分行	0572-2771113	湖州人民路
德清支行	0572-86888897	浙江省湖州市德清
安吉支行	0572-58688937	浙江省安吉县
丽水分行	0578-22289238	浙江省丽水市
青田支行	0578-6733863	浙江省青田县

全国统一服务电话:95527
网址:www.czbank.com