

# 每天早上在小区塑胶跑道上爬行400多米 宋松的“另类”健身

□本报记者 南朋英

患腰椎间盘突出多年,汝州39岁的宋松已坚持爬行七八十天,感觉“浑身有劲儿,腰腿都不疼了”,他认为“爬行是腰椎间盘突出患者的克星”。

“现在每天早上6点10分准时在小区塑胶跑道上爬行,6点50分结束,来来回回四五圈,总共爬行400多米。”9月15日,住在汝州普罗旺世小区的宋松说:“小区一名40多岁的大姐觉得这个锻炼方法不错,从我开始锻炼就跟着爬,也坚持了下来。”

但更多的人坚持不下来,有小区居民看见了,试试后感叹“不会爬了”,动作不协调,屁股撅得很高,一会就累得爬不动了。

对宋松来说,7月初刚开始爬行时,也是“万事开头难”。他说,有点害羞,怕别人看见了笑话,不敢在外面爬,就在自己家客厅来回爬,七八米的距离爬上十趟,累得汗流浃背,就这样坚持了一周。感觉空间太小了,他又到楼顶爬了十几天,慢慢有点习惯了。妻子李小格很支持他,专门为他买了双运动鞋,现在底子已经

磨得很薄,快穿不成了。李小格说:“我想陪他爬,可是患有腱鞘炎,不敢用太大劲儿。”

在妻子的鼓励下,两人一起到楼下跑道锻炼,一个跳操一个爬行。宋松这才发现,很多人认可这种另类的锻炼方式,不但没有笑话他,还要跟他一起锻炼。“已经收了两三个徒弟,一起打卡锻炼。”宋松笑言。现在的他也有胆了,有时还跑到公园锻炼。

宋松爬行是要“治”腰椎间盘突出带来的疼痛。长时间干弯腰的力气活,他的腰一直不太好。2016年,他在上海做水电工,为一家医院安水管,连续两个月干下来,腰疼得受不了。他后来去医院检查,得知自己患了腰椎间盘突出症,治疗后不疼了,没怎么休息,就又要去干活了。不久疾病复发,躺病床上一个月,还用上了拐棍。经保守治疗无效后,宋松接受了腰椎间盘突出融合术,放上了支架,仅这次治疗就花了30000多元钱。

“后来还复发过,只要听说有治病方法,就想试试,药没少吃,不管用。”宋松说,“前一段时间腰又疼了,到汝州一家医院扎针一个月,效果不

明显。听了别人的建议后,我决定尝试一下爬行。”一个月下来,风雨无阻一天不落,宋松感觉腰、腿不疼了,精神状态也好了。

宋松说,爬行锻炼需要坚持,一开始要循序渐进,量力而行,并不是爬得时间越长越好。“动物很少得颈椎腰椎病,人学动物,爬行时脖子向上仰着,可能对身体有好处。如果不锻炼了,过一年半载可能又会复发。所以我会一直坚持下去,希望让更多的人知道爬行的好处!”

那么,爬行真的能治好腰椎间盘突出吗?平煤神马医疗集团总医院骨科主任董胜利坦言,腰椎间盘突出患者要注意休息,休息好加上康复物理治疗,大都可以好转。

锻炼的方式有很多种,推荐的还是腰背肌锻炼。对于慢性长期的腰椎间盘突出症患者来说,掌握正确的生活方式,进行积极有效的腰背肌锻炼,能在一定程度上缓解腰腿疼和减少急性发作。“我也听说过有人在做这个,可能有一些缓解恢复作用,但说它能治好腰椎间盘突出没有道理,是夸大了作用。”

## 物业不退装修押金 业主遭遇烦心事

□记者 范丽萍

本报讯“家里封阳台,按物业要求交了2000元押金,但是阳台封好以后,物业却迟迟不退押金。”9月14日,市民王女士向本报反映了她的烦心事。

据王女士说,她在市区姚电大道恒大名都小区购买一套住房,6月下旬,她向物业提出要装阳台,并按对方要求提供了2000元装修押金。当时,物业人员承诺阳台装好,经过验收一个月后就可以退装修押金。“阳台早在缴押金当天就封好了,事后也经过物业人员验收,但装修押金却迟迟退不了。”她多次催问物业人员,对方一再表示在走公司流程,让她再等等。前几天,她催问得紧了,对方依然说不出具体退款时间,竟又建议她把装修押金转成物业费,这样走流程更快一点。对此,她不能接受。

9月15日上午,记者来到该小区物业服务中心,说明情况后,前台工作人员余女士电话联系部门经理,表示会找公司相关负责人,让记者留下姓名和联系电话。但截至发稿时,记者尚未接到物业人员回复。

## 楼顶杂物成堆无人清理

□记者 王辉

本报讯9月14日,市区云泽巷市委家属院居民张先生致电本报反映,该院10号楼楼顶堆积大量废旧杂物无人过问,影响楼上居民生活。

10号楼一共七层,三个单元,现有42户居民。9月15日上午,记者随着张先生爬到10号楼楼顶平台,只见平台上堆了废旧家具、浴盆、雨伞、木材等物品,水泥板与砖块随处可见,其中一堆废旧物品体积约有十几立方米。

张先生、屈先生等居民说,这里的废旧物品成年累月堆放在楼顶,曾经引发了一次火灾,因被人及时发现迅速扑灭才未酿成大祸。废旧物品堆放在楼顶除有火灾隐患以外,还对居民在楼顶乘凉、晾晒衣被造成不便,既不卫生,也不美观。居民们曾经向社区等单位反映此事,但至今得不到处理。

经了解,该家属院隶属新华区光明路街道迎宾社区。当天上午,迎宾社区党委书记杨秋红在接受记者电话采访时表示,她将向上级领导汇报,争取尽快组织人员清除杂物,但楼顶堆放的建筑材料或垃圾应由居民自行解决。

## 老式月饼受青睐

9月15日,市区十六中西街市场中段糕点店,商户展示带有“合家团圆连年有余”字样的月饼。

中秋佳节临近,有“合家团圆”“龙凤呈祥”等字样的月饼深受市民青睐。

本报记者 张鹏 摄



## 临近中秋,大闸蟹销售渐火

□记者 李科学

本报讯“秋风起,蟹脚痒。”临近中秋,大闸蟹一天天变得更加肥美,销量也水涨船高。9月15日上午,市区部分市场、饭店里,大闸蟹正在热销及预订。今年大闸蟹的价格与往年基本持平,不过近几天随着中秋临近已开始上涨。

市区体南农贸市场内,绝大多数水产商铺内摆着成箱大闸蟹,规格不一,时有顾客询问购买。在售螃蟹以母蟹为主,单只重2.5两的母蟹每斤50

元到60元,单只3两、3.5两的母蟹每斤分别售价70元、80元。公蟹每斤售价80元左右,胜在个头大。“公蟹现在蟹膏还不够满,所以买大的比较实惠。”市场中部水产摊主赵巧云表示。

在售大闸蟹以江苏蟹为主,多家商店都在水族箱外贴着醒目的“江苏大闸蟹”或“太湖蟹”字样。市民王丽询问价格之后,花110元购买了5只母蟹:“家里人都尝尝鲜。”

“这两天蟹价已经开始上涨了。”市场北头水产商户韦素霞表示,近段生意不错。她店内备有多种蟹礼盒,

顾客如果需要走亲访友,可以自己按需求选购装箱,也有人提前预订。预计中秋、国庆期间,销量会更好。

市区曙光街中段一家饭店一个多月前已经开始销售“六月黄”,近期又推出了大闸蟹礼盒。市区矿工路中段一家水果店大闸蟹拼团的活动也比较火爆,吸引了不少顾客下单。

赵巧云表示,近期蟹价还会继续上涨,中秋过后才会回落并趋于平稳。自己吃节后买是最合适的,届时蟹黄鲜香细腻,蟹膏丰腴滑润,“膏肥黄满,品质越来越好”。

## 阴雨来 气温降

□记者 杨元琪

本报讯9月15日下午,市气象台发布气象预报信息,今起三天我市以阴雨天气为主,气温有所下降。

鹰城最近持续晴热天气,似乎让人忘记已是秋天了。不过接下

来的几天,连阴雨将带来阵阵清凉。据市气象台工作人员介绍,今起三天我市以阴雨天气为主并伴有阵雨或雷阵雨,气温较前些天有所下降。

今天白天最高气温29℃,明后天降至25℃左右。夜间最低气温均维持在21℃左右。一场秋雨一场寒,鹰城的入秋节奏也要加快速度了。

9月16日,多云转阴天有阵雨、雷阵雨,偏东风3级,29℃-21℃。17日,阴天有阵雨、雷阵雨,21℃-25℃。18日,阴天有阵雨、雷阵雨,偏东风3到4级,21℃-25℃。

## 裕恒泰拍卖公告

我公司受平顶山银行股份有限公司委托,定于2021年9月24日上午10时在我公司拍卖厅依法定程序对该行4宗债权进行公开拍卖(每宗债权保证金:50万元)。

标的详细资料请到我公司获取,有意竞买者请于2021年9月22日至23日携带有效身份证件及竞买保证金缴款凭证(以实际到账为准)到我公司办理竞买手续,如竞买不成功保证金如数无息退还。

咨询电话:0375-2685777

18236606888

公司地址:平顶山市建设路西段建材大世界临街综合楼东单201室

河南裕恒泰拍卖有限公司

(中国拍卖行业A级企业)

2021年9月16日