

# 爱打篮球却怕受伤

## 科学处理能降低风险减轻伤害



随着浙BA火热开展,一场全民狂欢的篮球派对正席卷全省各地。我市也掀起了一场前所未有的篮球热,体育馆、公园等地的篮球场上,随处可见篮球爱好者挥汗如雨,享受运动乐趣。

篮球的竞技性、强对抗性让这项运动充满魅力,但损伤风险也随之而来。科学防护与正确处理,是享受运动长久快乐的关键。



▼训练前热身



小学员们进行篮球训练

### 科学规避 降低对抗损伤风险

浙BA点燃了全民参与篮球运动的热潮,篮球培训的热度也随之节节攀升。8月28日,在跃动篮球俱乐部内,一群小学员们正在教练的指导下专注训练。

以往暑期来参加篮球培训有200人左右,今年在浙BA的带动下,许多家长来为孩子报名,报名人数显著增加。跃动篮球俱乐部店长胡柳璐说。

11岁的马欣楠已经学打篮球三四年了。热爱篮球运动的他十分关注

浙BA比赛,几乎场场不落,还有几次抢到票到现场观赛。永康队里我最喜欢金倍司,他三分球投得非常准,太厉害了。我也想像他一样,以后可以打篮球赛为家乡争光。马欣楠说。

作为身体对抗性较强的运动,打篮球过程中肢体接触、磕磕碰碰在所难免。打篮球时,不注意的话,确实容易受伤。我之前有一次就不慎滑倒导致手腕骨折,休养了好一阵子。马欣楠说。

应家正从事篮球教练已有6年。

日常训练时,他注重帮学员科学规避运动损伤。运动过程中,对抗或者运动强度太大有可能造成球员受伤,包括手、脚、脸等身体部位。为了尽可能避免受伤,运动前我们会指导球员活动肢体、做好热身。特别是手部、腰部、大腿、小腿等重要部位应充分拉伸,必要时还可佩戴护腕护膝,提供支撑,减少关节受到的冲击力。应家正说,在球场,面对重量级对手时,可以用手侧挡在身体前,尽可能避免身体接触,降低损伤风险。

### 正确处理“RICE”急救减轻伤害

在金华市八婺同心杯篮球赛期间,我市骨科医院曾派出急诊科、运动医学科的专业医护人员到比赛现场当队医,为参赛队员提供医疗保障。记者来到市骨科医院,针对篮球运动易造成的损伤,以及如何科学急救咨询了专业医生。

从我们的临床工作来看,在激烈对抗的篮球运动中,球员膝关节和踝关节受伤情况较多。其中,膝关节部位较常见的是前交叉韧带损伤、半

月板损伤,踝关节主要是扭伤、轻微外踝骨折等。市骨科医院运动医学科主任医师于小中说,像踝关节扭伤这种较为轻微的损伤,往往休息一段时间就能恢复正常,而前交叉韧带损伤或半月板损伤等情况就需要由专业医生进行检查和治疗。

发生运动损伤,在初期正确处理能够有效减轻伤害。于小中介绍,突发运动损伤时,可以用RICE急救原则为伤员进行紧急救治。RICE急救

原则是处理急性软组织损伤(如扭伤、拉伤)的标准化急救方案,包含休息、冰敷、加压、抬高四个核心步骤。具体而言,受伤时应立即停止运动并避免患肢负重,防止二次损伤;用毛巾包裹冰袋敷于肿胀处,可以及时收缩血管、减少内出血并缓解疼痛,使用弹性绷带加压包扎,将受伤部位抬高至心脏水平以上,利用重力促进血液回流,从而减轻肿胀。

融媒记者 郑旭华 张曼欣

记者帮办 便民服务邮箱 ykrm88@163.com

## 交警解答 高频交通疑问 这些避险要点请收好

驾车出行时,不少司乘人员会因对交通规则理解不清、突发情况判断不准陷入困惑。

为帮助大家懂法守法,本期记者帮办栏目聚焦市民关注度高的交通场景,专访市公安局交通警察大队秩序科交警,就闯红灯处理、车道行驶规则、分心驾驶认定等问题进行解答,为安全出行保驾护航。

### 问题一

#### 不小心闯红灯了该怎么办

这是市民咨询量居高不下的问题。交警部门明确,根据《中华人民共和国道路交通安全法》及相关法律法规,需分情况理性处理。若确实因自身疏忽、注意力不集中导致闯红灯,交通违法行为清楚,并无相关条款可豁免处罚,提醒驾驶员需增强观察意识,从源头避免此类失误。若因前方大货车遮挡视线或存在紧急情况导致闯红灯,对违法认定存在异议,相关部门会通过核实监控视频并依照相关交通法规严肃处理,以防出现造假申诉现象。

此外,若怀疑存在车牌误识别(如8被识别为B)、违停贴单错误、信号灯显示不清等情况,可通过交管12123 App申诉,提交申诉信息后,后台工作人员会逐一核实,部分情况还会通过电话回复并开展交通安全教育,确保每一起认定都公平公正。

### 问题二

#### 左转车道能直行吗 右转灯不亮算故障吗

针对车道行驶与信号灯的疑问,交警给出明确指引:我市道路路口的地面标线与空中导向标牌保持一致,驾驶员需严格按标识行驶,其中左转车道直行、直行车道左转、右转车道直行三类行为属于高频违法,已纳入重点抓拍范围,切勿心存侥幸。而关于右转灯不亮的问题,实则是交通规则的特殊设计,右转灯仅有红灯、黄灯状态,绿灯状态默认熄灭,熄灭即表示可正常通行。

目前,我市部分路口为保障直行车流顺畅,会在特定时段启用右转灯管控,其余时段多保持熄灭状态,市民无需因灯不亮而犹豫,按规则通行即可。

### 问题三

#### 手持手机未打电话也会罚

交警解释,此类行为属于分心驾驶范畴,并非仅指打电话。只要手持手机操作(如刷视频、发信息)、查看手机,哪怕未通话,都会分散注意力、影响驾驶安全,均会被依法处罚。若需拨打电话,建议使用车载蓝牙或手机支架,避免手持操作。

为从源头减少违法,永康交警已采取多项便民措施,在路口实线前增设空中导向标牌,清晰指引车道功能,在易被大型车辆遮挡视线的路口加装辅灯,确保驾驶员能看清信号灯。

交警部门呼吁,广大交通参与者需将安全第一放在首位,熟悉交通规则、留意交通标识,主动规避分心驾驶、不按导向行驶等行为,共同营造有序、安全的道路交通环境。

融媒记者 邵思民

### 一周天气早知道

## 下周有望体验短暂凉爽 注意午后雷阵雨天气 及时做好防范

这周,太阳持续开启了烧烤模式,天天都在挑战大家的耐热极限。目前来看,8月31日前副热带高压都将努力维持它的强势姿态,大部分地区最高气温可达37至39,局部地区甚至会突破39。9月1日开始副热带高压才会有所减弱。提醒大家务必做好防暑降温工作,并注意用火用电安全。

8月30日至31日,我市以晴到多云天气为主,午后可能会有雷阵雨,白天最高气温39,早晨最低气温28。好消息是,副热带高压减弱,受高

空槽和低层切变线影响,我市9月1日至2日将会有一次降水过程,气温会因此下一个台阶,但目前预测9月2日最高气温34,配合较高的湿度,体感还是较为闷热的。午后雷阵雨的范围又会再次增大,由于大气稳定性差、能量足,一旦有雷雨天气来袭,可能伴随短时暴雨、8-10级雷雨大风等强对流天气,请大家做好防范准备。

9月3日开始,大陆高压和海上副高再次合并,晴热高温天气回归,预计最高气温在35,高温线上下反复横跳。高温天做好防暑工作尤为重要,要适当补充身体水分,清淡饮

食,使用空调、电扇等降温设备时,保持室内温度适宜,避免温差过大。

除了烤验之外,由于本月底前副热带高压不稳定,近期还需要注意午后雷阵雨天气,也就是大家常说的局地“下开水”。

雷阵雨天气就像急性子,说来就来,走就走。它是由局部的强对流活动引起的,云团发展快,降雨时间比较短,而且都是小范围出现,所以对于“东边日出西边雨”的雷阵雨天气,预报难度非常大,大家可以关注最新的预报预警信息,及时做好防范。

融媒记者 吕晓婷