

95岁老人 坐10小时高铁回宁波

只为这件事!

10月8日上午,鄞州区百丈街道宁舟社区居委会办公室迎来两位老人。

95岁的金松青,步子走得慢,身子微微发颤,身边是行动不便的老伴。两位老人由女儿搀扶着。他们刚结束10个小时的高铁行程,从北京回到宁波。



金松青(右二)和老伴(右一)到社区捐款。

1 社区老书记连续26年捐款

“我回来了,专门来送捐款。”坐定之后,金松青从随身布包里,拿出一沓现金,亲手递到宁舟社区党委书记王佳敏手上,整整5000元。

这是金松青连续第26年给宁舟社区捐款,起初只有几十元钱,后来增加到几百元,最近几年每年捐5000元。钱不多,是老人从退休金里一点

点省下来的。每年这笔钱,社区固定用来帮扶残疾孩子和特困家庭的小朋友。

金松青是宁舟社区第一任书记。早年间社区底子差,清垃圾、找门路、搭班子、建家园……他常说,居委会的事,就是自家事。2003年他生病住院,街道送了补助金,他原封不动退回去并表

示:“我日子过得去,钱要给真正困难的人。”

这两年,老人定居北京,年纪大了,长途出行对他和老伴都是不小的考验。但他心里打定主意,只要还能动身,就要亲自回来送这笔钱,不愿托人代办。去年,因为老伴身体欠佳、不便远行,他才破例托女儿送来爱心款。

2 “当年我们拼命建家园,盼的就是这样”

2024年,金松青和另外几位曾在宁舟社区担任书记的同志以及居民代表坐在一起聊社区建设、给发展提想法。时隔两年再回社区,他四处望了望,不停点头:“变化真大,当年我们拼命建家园,盼的就是这样。”

听说老书记回来了,87岁的老党员施慧芳和陈菊玲特地赶来。三位白发老人围

坐在一张桌子旁,说起几十年前一起跑楼道、做居民工作的旧事。

聊着聊着,金松青轻声说了一句:“以后见面的次数越来越少了,说不定这次就是我们最后一次见面。”屋子里一下子安静下来。在场的社区工作人员听着,心里发酸。

26年来,除了每年的这

笔定向捐款,金松青还不时伸出援助之手:2019年捐了2万元给老兵关爱基金,帮扶困难退役军人;2020年,又拿出2000元支持社区建设。这些事,他很少对外提起。

临近告别,大家叮嘱老人路上小心。金松青眼神很认真,留下一句话:“只要我还能走,明年我还要回来。”

记者 马佳威 通讯员 谢挺

马拉松旺季来临,你适合跑马吗?

宁波专家提醒:先做心肺运动试验,别和身体较劲

每年秋季都是马拉松的旺季,大量市民都会报名参加。但是,每个人都适合跑马拉松吗?其实并不是。几乎每年,都会传来马拉松爱好者参赛时突发不适的消息。

宁波市康复医院康复评定科负责人史海燕表示,要知道自己是否适合跑马很简单,只需来医院做一个心肺运动试验即可得知。如果一直为跑不快而苦恼,也可以来做个运动功能检查,看全身肌肉力量是否足够、发力是否均衡,再结合平衡协调能力,或许就能找到跑不快的原因。



测试者正在做CPET。记者 林桦 摄

七旬跑者被建议别跑全马 中途放弃,也是一种自救

70岁的老王(化名)平时身体很强壮,喜欢运动,也喜欢参加马拉松比赛。这段时间他身体不舒服,来宁波市康复医院检查时,顺便做了一下心肺运动试验(CPET)。检查结果显示,他的最大摄氧量达不到跑全马的标准,医生不建议他去跑全马。

可老王坚持“重在参与”,最后还是去参加了,但由于中途感到不适而没能跑完全程。

“其实,中途放弃,也是一种自救。”史海燕说,身体在陷入危险前,往往已经发出警告。很多人剧烈运动后都会出现嘴唇发紫、脸色发白、胸闷的症状,半天缓不过劲。这可能提示,你的身体不足以支撑如此高强度的运动。如果再坚持跑下去,可能会有猝死的风险。

史海燕建议,所有跑马选手,或者要参加剧烈运动的人群,都能做一个心肺运动试验。这是心肺功能评估的金

标准,它可以同步评估心血管系统和呼吸系统对运动应激的反应情况。如果检查结果提示不适合参加马拉松,就建议大家不要和自己的身体较劲。

平时身体好不等于适合跑马 高强度耐力训练可能掩盖疾病

很多热爱运动的人,都认为自己的身体素质很好,每次运动完也没有不舒服的情况,那是否就能不做心肺运动试验了?史海燕说,并不是。

高强度耐力训练可能掩盖或诱发某些疾病,也会让人忽视轻度胸闷、气短等轻微预警信号。比如冠状动脉疾病,平时可能毫无症状,剧烈运动后却可能引发心脏骤停。而心肺运动试验可辅助筛查高危人群,有助于降低马拉松猝死风险。

其次,心肺运动试验更像是“侦察兵”,能够筛查并提示心肌缺血的可能性,在运动状态下,捕捉静息时难以发现的心率异常,来判断是否适合高强度运动。

此外,它还能评估运动能力。最大摄氧量是预测马拉松成绩的生理指标,反映了机体运输和利用氧气的最大能力。老王就是因为最大摄氧量不足难以跑完全马,才被医生建议不要参与。

“其实,像马拉松这种挑战极限的运动,是有一定危险性的。如果对自己的身体不够了解,建议花三四十分钟时间来做个CPET评估,检查完才能放心运动。”史海燕说。

总跑不快? 运动功能评估或能找到原因

很多跑马的人都会纳闷:为什么别人跑得比自己快,自己的速度却怎么练都练不上去?其实,不妨来医院查一查。

如果说心肺运动试验主要回答“能不能跑”,那么运动功能评估则有助于找到“为什么跑不快”的原因。除了心肺运动试验,宁波市康复医院还有多项评估手段,帮助分析运动问题。

一是足底压力测试系统,相当于是

给足底做CT的扫描仪,它不仅能测出你的脚底各区域压力大小,更能精准地捕捉走路、跑步时压力随时间的变化,揭示肉眼看不到的生物力学隐患。

二是多关节等速肌力测试与训练系统,可以精准测试全身各关节肌肉力量。有些人跑起步来深一脚、浅一脚,两条腿用力不均衡,那肯定跑不快,而且有运动损伤风险。如果发现问题,可针对性精准干预。

三是实时运动分析与训练系统,通过运动捕捉与分析、生物力学建模、实时反馈系统、人机交互训练,使得受试者运动表现更加优化。

“如果这些评估都没有问题,就可以放心练习;否则,若存在功能问题,再怎么练也难以达到别人的速度。”史海燕说,随着年龄和身体状态的变化,测试结果也会变化。如果还在参与高强度运动,建议和体检一样,每年来做一次。希望大家都能在保持健康的前提下进行运动。

记者 林桦 通讯员 刘小环