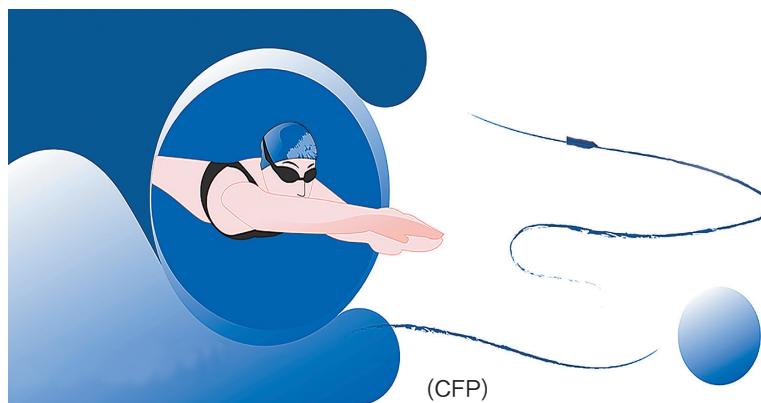


游泳过猛当心引发“游泳肩”



A 每天游泳两小时 一个月后肩膀疼得睡不着

今年40多岁的许先生觉得自己精气神不太足，且有小肚腩，入夏以来想通过游泳好好锻炼一下身体，于是坚持每天游泳至少2小时，约一个月后，发现小肚腩是小了一点，但是肩膀却出现问题了。

“刚游泳不久，两个肩膀都有一点疼，我以为是突然运动起来，肌肉有点劳损，所以就自己贴了膏药，缓解后就没太在意，继续去游泳。大约持续了两周，有一天晚上却疼得睡不着。”许先生这才意识到肩膀的酸痛可能没那么简单，赶紧前往

医院就医。

到医院时，经检查发现许先生肩周有明显的压痛感，结合其近期的游泳运动，初步考虑是肩关节周围肌肉损伤，考虑到患者40岁的年龄，为了与早期的肩周炎做区别，医生建议他作核磁共振检查以便确认。

“核磁共振的结果是急性肩袖撕裂，因为他既往炎症不明显，疼痛也不明显所以考虑是近期游泳引起的‘游泳肩’。”泉州市中医院骨伤科二区主治医师徐志斌说道。

医线通



指导医生

泉州市中医院骨伤科二区主治医师 徐志斌

夏天，游泳是很多人喜欢的运动，不少人平时很少游泳，一到夏天便每天游，且一游就一两个小时甚至更久。殊不知，任何运动都不可过量。暑假刚过半，已有至少十几名游泳爱好者因游泳过度或动作不规范引发“游泳肩”，即肩袖、肱二头肌长头腱炎症，甚至撕裂伤。

■融媒体记者 陈玲红 通讯员 陈玮铭

B 20岁至40岁患者居多 也常见于羽毛球、排球等运动

“暑假以来，我个人就接诊了十几例这样的案例，20岁到40岁左右的都有。之前有个20多岁的大学生，趁暑假每天都游泳一两个小时，中间没怎么休息，也造成肩袖撕裂伤。”徐志斌解释，“游泳肩”指的是游泳爱好者因肩膀使用过度而造成肩部软组织（肩袖、肱二头肌长头腱、盂唇）的慢性炎症，甚至撕裂。症状主要表现为在进行上举、外展活动时，出现肩部疼痛，严重的在休息时也会疼痛。多数是因为没有热身便突然游泳、游泳过猛或动作不规划引起的肩关节损伤。此外，“游泳肩”并不是游泳爱好者的“专利”，也常见于其他肩关

节活动比较多的运动，如网球、羽毛球、排球等。

“‘游泳肩’主要原因是平时不怎么运动，突然大强度的运动，且运动前没有充分热身和拉伸，部分人群动作不规范引起的。”徐志斌告诉记者，目前接诊的病例中都是肩袖的部分撕裂，这种情况下要绝对休息，不能再运动，并辅以止痛消炎和康复训练便可恢复。他建议，运动应当循序渐进，强度不宜过大，每次游泳最好不超过一小时。如果出现肩部疼痛症状就要充分休息一至两周，这期间不可做任何运动，让肌肉充分休息后，再视情况运动。如仍有不适，便要及时就医。

泉州交警重点整治 多部“李鬼”车落网

众所周知，机动车号牌是车辆的“身份证”，但有人却企图通过假牌、套牌和故意遮挡号牌等“障眼术”逃避交通违法、事故责任。近日，泉州交警快速查获多部假牌、套牌车和故意遮挡号牌车辆。

■融媒体记者 傅恒 通讯员 赵美缘 文/图

图进出停车场方便 把捡到车牌套在车上

7月24日，鲤城交警部门接到群众举报，一辆车牌号为闽C6×××T的小型轿车，涉嫌使用其他车辆号牌（套牌），前后号牌不一致。接到举报后，鲤城交警大队三中队立即展开核查工作。

通过进一步调查取证，民警迅速锁定嫌疑车辆及驾驶人林某，确认其存在“套牌”违法行为。经调查了解到，林某于5月份在某小区内捡到一块闽C8×××H的号牌，因图进出停车场方便，便心存侥幸将捡来的号牌套在自己的车辆上，用于进出停车场停放，未意识到该行为已构成违法。

随后，民警对林某进行了严肃的批评教育，依据相关法律法规，对其依法作出了处罚。

为省停车费 网购“假牌”终被罚

近日，晋江交警大队紫帽中队根据

群众举报线索，结合视频巡查研判，在紫帽镇塘头村路段查获李某驾驶的车辆存在使用伪造、变造机动车号牌的交通违法行为。

经民警调查核实，李某为逃避小区停车费，“选中”小区另一辆车身颜色相近的车辆，在网上购买了一块假号牌，方便进出小区的“门禁识别”。目前，民警已根据相关法律规定对李某进行教育和处罚。

无独有偶，近日，开发区交警大队民警在开展视频巡查工作时，发现吉泰路路段一辆小型汽车涉嫌套牌。交管中队民警接指令后迅速展开调查，成功查获涉案违法车辆及嫌疑人朱某。

调查中，民警发现闽DC01××号牌小车在吉泰路某小区进出期间，车牌存在前后不一致的情况，但驾驶人及车辆特征高度吻合。经进一步调查比对，民警最终确认这辆蓝色小型汽车的真实号牌为皖DSR2××，锁定该车系套牌车辆。掌握车辆信息及行驶路线后，民警迅速行动，在吉泰路与崇宏街交叉路口设卡拦截，成功查获套牌车驾驶人朱某及其车辆。目前，民警已根据相关



套牌车被查处

法律规定对朱某进行教育和处罚。

故意遮挡号牌 重型大货车被查

近日，台商区交警大队指挥中心民警在视频巡查中，发现在通港路有一辆重型大货车无法正常显示车牌号，存在故意遮挡号牌嫌疑。

民警针对嫌疑车辆特征及行车轨迹分析研判，并通过设卡点拦截方式，精准查处车牌号为闽C548××号的重型大货车。目前，民警已根据相关法律规定对驾驶人进行教育和处罚。

套牌车危害大 将持续严厉打击

据交警介绍，驾驶套牌、假牌车辆是严重的违法行为，危害性极大。

涉及盗窃、抢劫或走私的车辆以及报废车辆，常通过使用伪造证件、套用他人号牌等违法手段上路行驶，成为犯罪分子实施抢劫、抢夺等违法犯罪活动并逃避公安机关打击的犯罪作案工

具。使用套牌、假牌，目的就是逃避违法制约，容易滋生酒驾醉驾、闯红灯等严重交通违法行为。此外，套牌车无合法手续又无保险，一旦发生交通事故，若肇事者逃逸，将大幅增加案件侦破难度，致使交通事故受害方的损失难以获得合理赔偿。

据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十六条规定，伪造、变造或者使用伪造、变造的机动车登记证书、号牌、行驶证、驾驶证的，由公安机关交通管理部门予以收缴，扣留该机动车，处15日以下拘留，并处2000元以上5000元以下罚款；构成犯罪的，依法追究刑事责任。使用其他车辆的机动车登记证书、号牌、行驶证、检验合格标志、保险标志的，由公安机关交通管理部门予以收缴，扣留该机动车，处2000元以上5000元以下罚款。

交警提醒，希望广大驾驶员朋友严格按照相关法律法规，对机动车进行登记，并悬挂合法机动车号牌上路行驶，公安机关将持续严厉打击假牌套牌等违法行为，请勿以身试法。