

健康

什么是“游泳肩”？

游泳对腰椎、颈椎及背部肌肉的锻炼有积极作用，不过专家提醒，不管是游泳达人还是新手，游泳时都要悠着点，避免患上“游泳肩”。

“游泳肩”是游泳时肩部过度运动所致的肩部损伤，学名是“肩关节撞击综合征”，包括肩关节盂唇结构损伤、肌腱（肱二头肌、长头肌腱）损伤以及与此相关的肩关节功能紊乱，其实质是一种肩部软组织（腱、肌肉、韧带）的慢性发炎。

“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛，包括静息痛、运动痛及夜间痛以及活动障碍等。具体来说，急性损伤时表现为肩部剧痛，肩部的伸展能力减退；慢性损伤时，肩部隐隐作痛，肩部外展时疼痛，外展受限。

除了急性损伤的“游泳肩”患者，很多慢性损伤患者会误认为自己的肩部疼痛是普通的肩周炎，从而忽视病情或擅自采用治疗肩周炎的方式来处理“游泳肩”，导致病情加重。

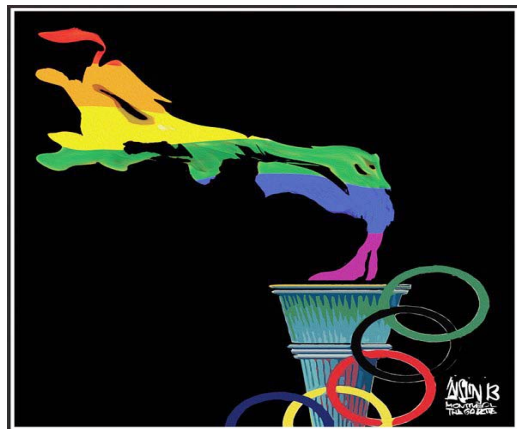
一般来讲，如果游泳结束后觉得疲惫，那是肌肉疲劳，休息数日即可消失。但如果出现肩部持续疼痛，应到医院骨科检查，明确诊断。一旦诊断为“游泳肩”，则要接受专科医生的治疗。在疼痛减轻或炎症逐渐消退后，还需要在医生指导下做一些肩部的恢复性活动。但在恢复期间不要急于去游泳，在日常生活中也要避免提举重物。



漫画

反同性恋法和冬奥会

俄罗斯总统普京于6月30日签署了一项关于禁止向未成年人传播非传统性关系的法案，引发西方社会指责，有不少言论直指将于2014年在俄南部城市索契举行的冬季奥运会，认为法案损害了外籍参赛者的权益。国际奥委会主席雅克·罗格8月18日强调，冬奥会的大门将向所有人敞开。



漫画作者：Aislin

热脸

薄熙来



山东省济南市中级人民法院定于8月22日在第五法庭公开开庭审理被告人薄熙来受贿、贪污、滥用职权一案。薄熙来案件回顾：2012年3月15日，不再兼任重庆市委书记；4月10日，停止担任中央政治局委员；9月28日，双开；10月26日，罢免全国人大代表职务；10月26日，立案侦查；2013年7月25日，提起公诉。

王雪梅



首席女法医王雪梅8月17日宣布辞去法医学学会副会长并退出法医队伍，称对中国法医队伍现状非常失望，甚至是绝望。她对2010年马跃地铁坠亡案的鉴定结论提出质疑。作为最高检首席女法医，王雪梅受理3类案件：中央领导人亲自批办的重大案件、省级检察机关技术问题上难以解决的重大疑难案件和检察机关自侦案件。

每周读图

中国好单身

你理想中的“好单身”该具备什么特质？七夕节前夕，实名婚恋网站百合网发布“中国好单身”调查报告。据对全国3万网友的调查结果显示，人们最看重的单身精神前三名分别为乐观、能担当、会挣钱。在其余各项中，有情调、体贴、爱美、有修养、有户口，都成为单身好青年的重要成分。报告还列出了中国好单身的“十大单身聚集地”。

十大单身聚集地
排名示意图