

# 上海体科所与医院合作助力大众健身

## 吴敏霞康复师为你保驾护航

中国跳水,梦之队。吴敏霞,梦幻之师曾经的主人。如今,中国奥运第一人金牌团队的理疗师,你也可以寻医问诊。没有额外收费,很多贴心服务,去医院里找科研专家为你的健身日志写下“万全之策”。伤筋动骨,尽享奥运冠军的理疗待遇。

### 百姓得到实惠

“我的脚跑步时崴到了,已经三个星期了,现在走起路来还是有些疼,医生你看看有什么办法可以治疗吗?”上海中医药大学附属龙华医院、上海体育科学研究所联合运动康复门诊已运营近一个月,因运动导致损伤的病人络绎不绝地来求医问诊。周四,龙华医院11号楼7楼,8平方米的门诊室热闹起来。一张病床、一张桌子,一旁还放着瑜伽垫、壶铃、泡沫滚轴、平衡垫等运动器材。门诊部坐拥四位运动康复专家,获得美国体能协会NSCA-CPT认证、复旦运动医学硕士学位的张鹏,是运动康复门诊部的专家之一。

运动康复门诊隔周四下午对外开放,其余时间,张鹏都在体科所工作,12年来他一直为上海一线国家队运动员开展运动损伤预防康复研究和服务的工作,许多奥运冠军在他的帮助下大伤化小,小伤化无,吴敏霞就是其中之一。张鹏介绍道:“吴敏霞腰部有旧伤,因此,每次训练结束后我会帮她做腰部按摩来预防严重损伤的发生。”如今,广大老百姓也能享受到与奥运冠军同等的治疗。每到门诊日,张鹏中午12点开车从西藏南路来到龙华医院,早早在门诊室整理着器材为下午的坐诊做着准备。

有市民一瘸一拐走进就诊室,原来是膝

盖酸疼,更不能下蹲。张鹏按了按患者大腿两侧,并让其做了一些日常动作后,很快就找出了病因,“你走路时会出现膝关节内扣的现象,这样大腿内外侧肌肉就会受力不均,长此以往就会对膝盖造成损伤。”张鹏先为他做了一些按摩放松大腿肌肉,并细致地指导他做一些康复性的动作。张鹏告诉记者:“普通病人可能没有运动基础,对一些康复动作的领悟就没有运动员高,因此,做同样一个动作,指导普通病人时就得在细节上多做指导。”患者临走前,张鹏特意督促道:“以后运动要注意姿态,鞋子要穿合适并能起到缓冲作用的,运动量也要适可而止。”最近的这次门诊,张鹏一下午接待了近10个病人。

### 科研走向市场

运动康复门诊开诊之初,人们试探而来,如今,群众口碑相传结伴而至,门诊日益红火。“其实去年上半年我们和中医药大学一同合作,为上海运动员备战奥运会时就有过这样的想法。怎样让我们的科研成果走进普通百姓的生活中去,怎么让科学更好地为市场服务。”上海市体育科学研究所所长李建新透露,双方一起长谈了三四次,进行了可行性探讨,之后便达成了共识。“我们有理论,有经验,但是没有医生的资质;而医院方面的理疗康复科一向比较浅。双方相结合,可以说互补互促。”

“健康中国”、“健康上海”的理念正在深入人心,用体育锻炼来强壮身体的普通百姓也越来越多。“人们热衷健身,肯定是好事,但是普通人在锻炼过程中,或多或少会产生一定的运动伤害。用运动处方进行干预,为老百姓的健身解决后顾之忧。”里约奥运会后,张鹏因



张鹏(左)为病人做诊断

图一

在保障团队的优异表现,为其赢得了二等功。他与乒羽名将许昕、王仪涵的理疗师檀志忠一起,第一批下基层。“眼下两周一次的门诊次数肯定是远远不够的。我们会根据治疗效果、百姓需求,增加频率。而收费全都按照医院的国家指导价,不收取任何额外的费用。”除了科研人员进医院,体科所还有更多

的利民计划。“比如,大众健身慢病的防治课题。还有让我们的专业人员到社区的百姓健身房去,为社会体育指导员作更科学更深入的培训……”

全民健身,除了场馆、赛事等外环境的推动,类似“治愈系”的保驾护航,也让市民倍感贴心。首席记者 华心怡 实习生 陈慧琴

**梅龙镇® 年夜饭** 限时 5折送到家 “吃1桌再送1锅梅龙镇®牛骨王”  
**最后 300 套 499 年夜饭限时预定**

**中国知名厨艺大师——刘泉**

刘泉,中国烹饪大师,2008年中央电视台CCTV满汉全席金勺得主,中国烹饪协会副会长高炳义大师厨艺弟子,先后荣获国际国内大赛七金一银的好成绩,2013年度中华厨金奖。

**温馨家宴 企业聚餐 慰问礼品 节日馈赠**



众多专业大厨,60天,精心打造年夜饭即将发往全国,让今年春节饮食又多了一样选择。不出家门也能享受大厨精湛手艺,不用洗菜、择菜、刀切也能享受家宴美食!六道品控体系严把质量关,主料食材、辅料干调、烹饪用品无一不优中取精,食品安全完全保证!众多专业大厨手艺精湛,菜品味道正宗取悦街坊美食精髓。冷链真空速冻,全程冷链运输,保证口感新鲜营养不流失!

配送中心地址:上海市黄浦区西藏南路889号

梅龙镇年夜饭自推广以来深受上海父老的爱与支持原订1000套全部售罄! 为了让更多家庭吃到优质可口的年夜饭,现从江苏急调300套到沪! 1月7日前预订上门收费

**年夜饭为啥现在订? 因为现在预订享5折:** 年关临近,各种食材尤其是肉类海鲜价格变化很大,需提前预订保证原材料采购的数量价格及优质品质。另外选聘大厨亲自掌勺,现做急冻送货,因此供应量有限,南北菜系清淡咸香兼顾,适合全家人口味。

**年夜饭为啥喜欢在家吃? 因为过年是全家吃16天的大事:** 去外面订餐价格往往偏高,老人孩子出门不方便,停车预订都麻烦,而且春节十来天不能天天外面吃。

在家吃全家其乐融融,但亲朋好友人来人往,随时加餐添菜费工夫。一年未见的父母整个年节在厨房忙碌,团圆节过得不够圆满,连个聊天时间都没有。

**先额外多送一道菜先品尝,年夜饭提前送到家:** 1月7日前电话预订上门收费,同时选出年夜饭中的一道菜,价值68元的牛骨王浓汤火锅底料一份,额外送您品尝。年夜饭节

前统一配送上门。南北菜系清淡咸香兼顾,适合全家口味。北京万象传承科技有限公司推出以淮扬菜为主体,采南北八大菜系中经典代表菜组合的“年夜饭家宴”,大厨主理,冷冻预包装送到家,开袋加热摆盘即食。

**12至16道大厨拿手菜,道道精心选配:** 不忍心再让父母大过年的折腾饭菜了,聊着天,打着牌,看着春晚,一桌丰盛的年夜饭很快就轻松做好啦。众多专业大厨,60天精心打造大厨年夜饭,每个都堪称各大菜系的代表菜,今春换个口味过大年,尝尝平常不会做的名菜,试试家里做不出来的功夫菜。

**499至999元年夜饭,个个独立包装,丰俭由人:** 中央厨房配菜干净卫生安全,大厨亲自掌勺口味香郁。499元套餐鸡鸭鱼肉全部精选配菜;699元套餐珍稀海鲜鲜制上桌;999元套餐佛跳墙名菜助兴。所有套餐为8-12人餐,菜品皆独立包装,根据人数多少,随便选择开袋。

**除夕到元宵,16天欢聚,品16道年味:** 春节吃的就是爸爸珍藏的好酒,妈妈做的八宝饭,12-16道美味“硬菜”,炒两盘新鲜时蔬,全家齐享16天团聚圆满。

准备上两套年夜饭,春节期间,家里随时来人10分钟加热随时开饭,还不耽误聊天、看春晚、发压岁钱。走亲访友带一套,自带饭菜,不给别人添麻烦,送礼还倍有面子。

**2017年夜饭升级版,阖家团圆佛跳墙:** 2017年新添999元佛跳墙名菜,更加超值。闽菜代表菜,是功夫菜中的典范,以十八种荤菜主料、十二种素菜辅料互为融合,几乎囊括人间美食,很多人闻其名却未尝其味。

因为其制作工艺极其复杂,既有共同的风味,又保持各自的韵味。吃起来软嫩柔润,浓郁荤香,又荤而不腻,各料互为渗透,味中有味。现在在999年夜饭中,正宗闽南“佛跳墙”名菜特意配给您,新年餐桌添名菜。

**吉祥如意宴**  
 12道菜 4.8kg 鸡鸭鱼肉海鲜全  
 原价 998元,现价 499元

葱烧海参	香辣手抓牛排
秘制真鲷鱼	红烧狮子头
翅汤煲鱼肚	黑胡椒肉片
三鲜鱼面筋	金玉满堂
扁尖老鸭煲	东坡酱肘子
鲍汁黄焖鸡	雪花排条

**阖家团圆宴**  
 16道菜 6.5kg 南北海鲜参鲍贝  
 原价 1398元,现价 699元

酱汁金枪鱼	黑胡椒肉片
渔家象拔蚌	东坡酱肘子
黄金大鲍螺	雪花排条
秘制真鲷鱼	葱烧海参
红烧狮子头	德州扒鸡
鲍汁黄焖鸡	香辣手抓牛排
扁尖老鸭煲	翅汤煲鱼肚
金玉满堂	三鲜鱼面筋

**金玉满堂宴**  
 16道菜 6.5kg 正宗闽南佛跳墙  
 原价 1998元,现价 999元

金牌佛跳墙	鲍汁黄焖鸡
渔家象拔蚌	黑胡椒肉片
黄金大鲍螺	红烧狮子头
酱汁金枪鱼	扁尖老鸭煲
秘制真鲷鱼	东坡酱肘子
雪花排条	葱烧海参
翅汤煲鱼肚	金玉满堂
三鲜鱼面筋	香辣手抓牛排

**抢订电话: 400-8324-789 团购电话: 13764474471**