

一周天气

今夜全省大部分地区适宜赏灯观月

本报济南2月21日讯(记者 任磊磊) 22日是农历元宵节,很多济南市民晚上回到趵突泉赏灯,据天气部门预报,元宵节当天以南风为主,全省大部地区晴朗。未来一周预计有两次冷空气,气温整体呈回升趋势。

正月十五又称为“上元节”,是春节之后的第一个重要节日。元宵之夜,大街小巷张灯结彩,人们赏灯,猜灯

谜,吃元宵,放烟花,大人孩子都各得其乐。而元宵节这天,全省以晴天为主,云量很低,适宜赏灯赏月,但鲁南和半岛地区有小雨雪,最低气温也在0℃左右,早晚温差较大,因此市民夜间出行应注意保暖。

山东省气象台预测,22日,半岛,鲁中东部,鲁南地区空气质量以优和良为主,首要污染物为PM2.5;鲁中西部,鲁西北地区空气质量以轻度-中度

污染为主,首要污染物为PM2.5。不过,元宵节当天建议市民环保过节,尽量减少燃放烟花爆竹。未来一周详见天气情况如下:

22日白天,全省天气多云转阴,鲁南和半岛地区有小雨雪。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-2℃左右,其他地区0℃左右。

22日夜间到23日白天,全省天气阴转多云。最低气温:鲁西北、鲁中山

区和半岛内陆地区-2℃左右,其他地区0℃左右。

23日夜间到24日白天,全省天气多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-5℃左右,其他地区-2℃左右。

25~26日(周四~周五),全省天气多云间阴,半岛地区有小雨。

27~28日(周六~周日),全省天气多云间阴,半岛地区有小雨。

常玩电脑手机,当心玩坏手腕

一男子得“腕管综合征”,碗都端不起来,专家提醒注意健康用手

本报济南2月21日讯(记者 刘志浩) 晚上手麻得睡不着觉,有时候连碗都端不起来。如果你有这些症状,那么就要小心了。近日,一位这样的患者来到济南市立三院就医,被确诊为“腕管综合征”,最终通过手术才解除了病痛。

春节期间,看着亲朋好友开心快乐,家住济南东部的40岁的王先生却备受煎熬。原来,近段时间王先生总是感觉右手手指麻木,使不上劲,有时候拿碗都端不住,更令他难受的是,有时候因为手麻会在梦中惊醒,觉都睡不好,以至于白天没精神,如此反复,痛苦不堪。

近日,他来到济南市立三院就医,做了肌电图后王先生才知道自己患上了“腕管综合征”。之后,该院医生为他实施了“局麻下小切口治疗腕管综合征”的手术,几十分钟就做完了,“当天晚上手就舒服多了,睡觉也踏实了。”王先生说。

济南市立三院手外科主任医师王文德介绍,腕管综合征是一种“累积性创伤失调”症,是由于长期反复过度用手,经常使手腕屈曲导致,“一开始是手指麻木,许多患者有夜间手指麻醒的经历,这种不适有时可通过改变上肢的姿势或甩手而得到一定程度的缓解。”

但是,随着病情加重,患者可出现大鱼际最外侧肌肉萎缩,拇指不灵活,与其他手指对捏的力量下降甚至不能完成捏东西的情况。

据了解,随着电脑、手机等广泛使用,年轻人群体中“手机手”“电脑手”等患者越来越多,这些均属于腕管综合征范畴。



提醒

预防腕管综合征需注意五点

● 经常使用电脑的键盘应放在身正前方中央位置,键盘和鼠标的高度最好低于坐着时的肘部高度,这样有利于减少操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手肌腱鞘等部位的损伤。

● 工作时,注意肘部工作角度应大于90°,以避免肘内正中神经受压。前臂和肘部应尽量贴近身体并尽可能放松。使用鼠标时,手臂不要悬空。不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键,用力轻松适中为好。

● 平时应养成良好的坐姿,不论工作或休息,都应该注意手和手腕的姿势,应尽量将工作环境搞得舒适些,使

腕关节不要过分用力。

● 工作期间经常伸展和松弛操作手,每工作1小时,可缓慢弯曲手腕10秒钟。也可工作1小时,中间休息一下,做10秒钟的握拳活动。每隔1小时,站起来休息一下,甩甩手,按摩一会儿手指,做一做握拳和放松动作,使手部的各关节都能得到放松。

● “鼠标手”早期症状比较轻,只在使用鼠标时容易抽筋或手掌偶感发麻,这时需要休息。必要时可用木板等将手腕固定,使其伸直,通过让受压的神经放松,改善血液循环来改善症状。

探路

明天起济铁加开多趟高铁动车

本报济南2月21日讯(记者 宋磊) 22日是传统元宵节,济南铁路局预计发送旅客23.7万人,客流暂时回落。元宵节后,返校学生和返城务工人员将集中出行,铁路将再迎客流高峰。为应对元宵节后客流高峰,济南铁路局于2月23日至3月2日间将加开多趟高铁动车。

具体为,枣庄—青岛间每日加开D9466/7次、青岛—济南西间每日加开D9468次、济南西—北京南间每日加开G4524次、北京南—济南西间每日加开G4523次;2月23日至3月3日曲阜东—烟台间每日加开D9436/7次、烟台—曲阜东间每日加开D9438/5次。

目前,管内各站至京津沪方向的高铁车票充裕。至东北方向还有部分硬座车票。至深圳、广州、武汉、厦门、长沙、兰州、银川、贵阳、重庆方向的车票还有少量剩余。济南西—深圳北G279次、青岛—广州南G278次、青岛—武汉G260次、青岛—厦门北G244次、济南—长沙K1073次、青岛—兰州K1026次、青岛—银川K1286次、济南西—贵阳北G285次、济南—重庆北K15次还有少量余票。

22日,济南西站去往福州方向还有少量二等座票。济南站去往长沙、重庆、西安方向只有少量无座票。青岛站去往上海方向的G232、G224次仅剩少量一等座和商务座。泰山站去往西安、成都方向仅有少量硬座和无座票。潍坊站去往上海、广州方向仅剩少量余票。

教育部“放大招”,你的学区房可能白买了!

教育部办公厅近日下发了《关于做好2016年城市义务教育招生入学工作的通知》,明确提出在教育资源配置不均衡、择校冲动强烈的地方,根据实际情况积极稳妥采取多校划片。这是教育部首次在官方文件中提出实施多校划片。

多校划片是指一个小区对应多个学校。根据《通知》要求,多校划片会将热点小学、初中分散至每个片区,确保各片区之间大致均衡。在具体操作中,实行多校划片将通过随机派位方式分配热点学校招生名额。派位未能进入热点学校的学生,就近安排至其他学校入学。

具体对这一政策该如何理解?关注逸周末微信公众号(qiluyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史消息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。



想知道“逸周末”最新内容,
扫一扫吧!

山东大学第二医院
恭祝全省人民

新春快乐, Happy
New Year