

初雪来了·雪情



14日下午,雪中的济南街头,树木被积雪覆盖。 本报记者 周青先 摄

### 露脚脖子挺美 当心关节炎找上你

见习记者 张如意

14日,济南迎来今冬第一场雪,许多人都穿上了厚厚的棉衣,裹得比往常更加密不透风。不过,街上仍有爱美人士选择穿着时髦的“露踝装”。上装是大衣、羽绒服,下装是九分裤、运动鞋,有时候明明是长裤,也要卷起裤腿,露出脚踝。

踝关节是人体的重要承重关节,也是较重要的运动关节之一。“关节软组织的营养状况主要靠关节周围的血液供应,踝关节受到寒冷刺激,局部血管进行反应性收缩,导致血液循环不畅,营养供应减少,从而导致韧带老化、衰退,引起关节炎、滑膜炎等,有韧带损伤病史的,症状也会加重。”山东大学第二医院关节和运动损伤科主治医师殷庆丰表示。

据殷庆丰介绍,关节里存有关节润滑液,在温暖的环境下,润滑液的稠度合适;而在低温环境中,润滑液易凝结,变得黏稠,润滑性变差,易对关节产生不利的影响。

殷庆丰告诉记者,在踝关节扭伤的人群中,10%~20%的人人会发展到踝关节的慢性不稳定阶段,表现为反复扭脚,出现慢性疼痛。“踝关节靠内外侧的几根韧带维持平衡,很多人踝关节受损伤时并不注意,导致受损伤的韧带无法恢复好,变得脆弱且无愈合能力,因此就容易经常崴脚。”

“一位50多岁的骨科大夫,10年前就有反复扭脚,踝关节疼痛的症状,但他并不在意。现在他被查出有关节软骨下囊变,后悔不已。”殷庆丰提醒,很多人扭伤后觉得还能活动,就置之不理,但他不知道,一些症状一直在“潜伏”着,到了40多岁,极有可能长出骨刺,或发展为骨性关节炎,这个时候再去治疗就很困难,需要手术来完成。

随着天气越来越冷,殷庆丰说,大家首先应注意保暖,运动时一定要做好热身,一旦发生运动损伤,应及时去找专业的运动损伤、关节科医生进行正规的处理,以免留下后遗症。

## 首场雪不解渴

### 下了8小时降水量仅1.4毫米,今天有望继续下

本报12月14日讯(记者 蒋龙龙) “下雪啦!”14日清晨,不少市民起床发现,今冬首场降雪已经悄然来临,晒雪景也刷爆了当天的朋友圈。据天气预报,15日早晨到午后,省城仍有望再次出现小雪天气。

14日6时30分许,泉城迎来今年立冬以来的首场降雪,纷纷扬扬的雪花随风飘落,一直持续到15时才逐渐停止,降雪持续了8个多小时。虽然降雪持续时间较长,但是雪量并不大,只有1.4毫米的降水量。在此场降水前,济南市已经连续两个多月没有有效降水。不过由于降水量较小,这场雪对于保泉作用有限。

由于地面温度在0℃以上,雪花飘落后即融化成水,市区道路并没有

积雪,只有绿化带内或角落里可以看到堆积的雪花。

济南市气象局于14日上午9时发布道路结冰黄色预警信号,称济南市大部分地区已经出现降雪,预计14日和15日,济南市部分路段将出现道路结冰。

济南市人民政府应急管理办公室也提醒广大市民朋友,天冷路滑,外出注意安全,提前做好出行准备;尽量减少出行,并选择乘坐公共交通工具;驾车出行时,绕行易结冰及陡坡路段,减速慢行,出入高速请关注实时路况。

当天下午,济南市气象局继续发布道路结冰黄色预警信号。14日夜到15日白天阴间多云,15日早晨到午后有小雪,南风转北风都是3级,15日

早晨最低气温-4℃~-2℃,白天最高气温2℃左右。

济南市气象局还提醒到,一氧化碳中毒潜势偏高,预防煤气中毒至关重要。由于济南还有不少居民烧蜂窝煤取暖,在济南用土暖气取暖的居民烟囱一般都朝南,面对有风天气,一氧化碳等废气很难顺畅排出,容易给室内居民造成煤气中毒的危险,甚至危及生命。

俗话说“下雪不冷化雪冷”,从15日夜到16日白天,济南市气温将大幅下降。根据预报,15日夜到16日晴间多云,北风2~3级逐渐增强到3~4级阵风6级,最低气温济阳、商河、章丘-9℃左右,济南市区及其他县区-6℃,最高气温2℃左右。

新城控股 FUTURE LAND Think 芯 中国百年住宅故事

LEADER APARTMENTS

新城领寓 LEADER APARTMENTS

总价 **29万**起 全城预约

品牌酒店托管 尽享丰厚投资收益

建面约 **31-42m<sup>2</sup>** 精装商务公寓 面市在即

FUTURE LAND LEADER APARTMENTS

0531-8983 6666

营销中心 / 经十路与腊山北路交汇处西行200米

发布时间: 2017年12月,有效期至2017年12月31号。本广告图片文字内容仅供参考,不构成法律意义上的合同要约,所有细节及内容以政府最终批准之法律文件及双方签订的高品质买卖合同(预售)合同为准。