



淄博的于女士递纸条:坐时间稍微长点颈椎脊柱就会痛,而且肩胛骨处也痛得厉害,做了核磁共振没什么问题,这样有一年了,平时该注意什么?

济南市中医院骨科二科主任张宝峰解答:像这种久坐颈椎脊柱疼痛,而CT、核磁共振等检查均无问题的,应考虑肌肉劳损等使一些软组织患上了慢性无菌性炎症。此时,一定不要久坐,最好45分钟就起来活动一下。

此外,患者应避免上肢频繁重体力工作等,还可以采取局部热敷、按摩

等减轻疼痛;注意保暖,不要受凉;采取适当锻炼方式,放松背部肌肉。

背部的肌肉就像是橡皮筋,如果久坐,就像一直把皮筋拉开,长久如此必然出问题,因此要适当放松背部肌肉。推荐两种简单的锻炼方法:躺在床上,腹部着床,四肢往上挺起,做“飞燕样式”,挺住一定时间;也可躺着,用脚和肘部着地,将臀部挺起,坚持一段时间。

特别提醒:因未能当面诊断,也不排除其他原因,若症状严重,最好及时就诊。

本报记者 李钢

发奖金啦

济南的刘先生注意啦,您关于“冬天脚后跟常裂口咋办”的小纸条得到了很高的关注度,获得了100元奖金哦。快与工作人员联系吧,“暗号”是您的电话号码。

纸条互动

针对这个纸条,济南的吴女士来电了另一个答案,这种情况可以包上保鲜膜,简单环保又有效哦。

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。

如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

徒步游:初生“驴犊”不怕虎不行

驴友伤亡事件时有发生,95%驴友组织没有资质

11月9日,上海一名临时加入徒步活动的新驴友在北京爬“野长城”时不幸摔死。这再次引起人们对徒步游安全问题的关注,而此类事件在山东也时常发生,如何让广大徒步游爱好者既玩得高兴刺激而又保证他们的安全,这一直是个问题。

本报记者 乔显佳

惊心>>

遇险事件山东也常有

11月9日,一百余名驴友在北京自发穿越司马台长城附近山区时发生意外,其中一名中年女性驴友不幸坠崖身亡。据介绍,该名驴友今年45岁,上海人,是在出差北京期间临时报名参加这次户外活动。

驴友的这种旅游方式也被叫做徒步旅游。济南人“随哥”2007年开始投身徒步,是省内徒步圈有名的组织参与者,现为省徒步协会秘书长。他介绍,这几年全省因为徒步游导致驴友伤亡事件可以说是时有发生,应引起参与者的高度重视。在济南,2011年,一户外队伍在仲官北山里遇险,救援人员赶到时,一名驴友已被冻死;2012年暑期,一名户外爱好者在济南佛惠山参加“速降”不幸摔死。而像泰山、崂山等地,近几年屡屡传出驴友遇险甚至身亡事件。

“随哥”说,1996年前后,徒步游在我省开始兴起,最近五六年最火热。但放眼全国的徒步游机构,95%没有合法身份,组织户外活动没有相应资质。在这种松散的情况下,也比较容易出现一些险情。

现状>>

驴友遇险后果多自负

10日,也就是上海驴友坠崖事件发生后第二天,济南“随哥”“泰哥”“望南山”和莱芜“雪

中漫步”等几名知名“驴头”,组织两市81名驴友到济南龙洞一藏龙涧一带“爬野山”,当日这场组织周全的活动圆满结束。活动中,驴友们还沿途一边爬山一边捡垃圾。

对于9日发生的事件,他们还进行了探讨,许多人认为组织者该担主要责任。对此,一直关注户外活动安全的“随哥”说,事实上近年来国内发生的若干起驴友伤亡事件,不管组织者是否有资质,法院最终判决大多是发生事故的本人承担较大责任,领队责任较小甚至无关。类似户外活动一般不签协议,驴友们以成年自然人身份参加,对自身安全负责。前几年,广西有驴友因在河道内扎帐篷遭遇洪水,导致一名驴友身亡。官司引起全国驴友关注。最终,法院在征求全国法律专家意见后,做出有利于领队的判决。这一案例也成为“标志性事件”。

提醒>>

徒步游别打无准备之仗

据省徒步协会副会长“驴野险踪”介绍,参加徒步活动应注意以下方面:

装备:首先要有一双专业的登山鞋、徒步鞋,另外要选择透气性好的衣裤,准备登山杖,最好是双杖,以便分担体重。若参加的是山地徒步,还要准备便于携带的水壶,准备太阳帽、毛巾,如果雪地徒步还应准备防盲镜。

注意:徒步爱好者的包一般为20升左右的双肩包,若是

野外宿营,要60升~90升大包,可装帐篷、睡袋、换洗衣服、救生包、头灯、军刀、简单厨具等。

保障:徒步保障方面最重要的是有效合理的组织。一般不走陌生道路,若是大部队徒步,应提前派2~3人探路,熟悉后进行。团队徒步时,应按照“驴头”在最前面探路,领队在队伍中间前后调度,最后还有“驴尾”负责收队。队伍行进的速度应为团队中体力最弱者的体力水平,确保全队不出现掉队。

每次徒步之前作为组织者应选择队

员,若是去一般难度的地方,要求一般体力即可。若是去较险要的目的地,则应该确保队友有5年以上的徒步经验,身体无疾病。保障装备方面,应配备指北针、夜间需要的头灯、夏天常用的雨衣等。

户外两天以上的情形,应购买保险,个人或集体买均可。对于菜鸟级的驴友,选择有资质的或成熟的徒步组织很有必要,参与的活动也应从比较简单开始。

延伸阅读

广西首例自助游驴友死亡赔偿案

2006年7月7日,梁华东在网上发帖,邀驴友到武鸣县赵江(河名)户外活动,费用AA制。21岁的“手手”参加,活动当晚,所住帐篷被山洪冲走,不幸遇难。2006年11月,南宁市青秀区法院一审判“驴首”梁华东赔偿163540.35元,另11名驴友赔48385.09元,梁等不服,提起上诉。2009年2月,南宁中院作出二审判决,判上诉人梁华东补偿“手手”父母30000元,另11人各补偿2000元。



“海燕”搅了行程 游客得自担食宿

本报济南11月11日讯(记者 乔显佳 见习记者 万兵)强风“海燕”给多地带来重创,也出现部分国内游客滞留菲律宾现象。记者从旅游部门和各大旅行社获悉,受此影响,我省部分游客遭遇行程延误。

嘉年华国旅的消息是,10日该社有十几位正在三亚旅行的游客此番“中奖”,因为当地天气比较恶劣,不得不取消了下午的游览行程,改在室内活动,已导致行程延误。其他大社也反映有类似情形。

另据悉,因三亚当地台风,10日已有百余航班被取消。同日山航一架济南飞海口、三亚的航班被临时取消;首航一架济南飞海口航班尽管正常起飞,但晚间需经停桂林;首航另一架济南飞三亚航班,中间也经停南昌了,航班已延误。另外,川航航班也出现延误现象。

而针对“海燕”造成的延误,旅游部门工作人员坦言,难免会造成一些损失,可能需双方承担。“突发极端天气属于不可抗力。”国信国际旅行社的张晓国表示,我国《旅游法》第六十七条对此也作出了明确规定:“造成旅游者滞留的,旅行社应当采取相应的安置措施。因此增加的食宿费用,由旅游者承担;增加的返程费用,由旅行社与旅游者分担。”但也有像嘉年华旅游等少数旅行社出资购买了旅行社责任险统保示范项目相关险种,将类似“天灾保险”情形保障在内,则可以获得相应的保险赔偿。

让爱回家

公益微电影
观看网站: 白云山和黄中药网站等

直到有一天,
父亲再也记不起那些逝去的流年,
忘记了回家的路.....
但是,
他永远记着还未回家的我们!

更多信息敬请登陆白云山和黄官方微博、微信

白云山复方丹参研究中心 关爱老年痴呆症患者

白云山复方丹参研究中心是关爱老年人的健康与生活,普及老年痴呆症相关知识,为中老年人提供防治老年痴呆症方面的健康饮食与科学锻炼指导,倡导老年人定期检查,积极预防和开发研究药品的机构。

该研究中心拥有板蓝根、丹参、三七、穿心莲等多个GAP药材基地,从种植、采收、清洗、摆放、包装和运输过程等每个环节控制研究的产品质量;并率先引入指纹图谱技术,借助计算机和现代分析对每味中药有效成分图谱数字化的标准形式描绘出来,从原料药材到产品的整个过程保证产品质量的稳定和一致。



白云山

复方丹参
研究中心