

干燥有一阵子了,这周末就来小雨雪了

本报济南11月20日讯 (记者 王茂林) 这两天天还不错,虽稍冷点,但以晴好为主,但从周六开始,我省将迎来全省范围的小雨雪天气,出门要受影响了。

上周末开始,我们经历了冷空气带来的大风、降温天气,半

岛北部地区的人们见到了小雨雪。虽然上一次冷空气已经移出我省,气温略有回升,但这两天我们仍能感觉到寒冷的升级;大街上,厚外套、厚棉衣加羊毛围巾的装备方能抵挡阵阵寒风。从省气象台短期预报来看,21日、22日是两个晴好天,全省天气晴

间多云。不过,23日(本周六)开始,又会有冷空气影响我省,并开始出现小雨雪天气,还会刮起北风。

近日具体天气预报如下:
20日夜间到21日白天,全省天气晴间多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地

区-1℃左右,沿海地区4℃左右,其他地区1℃左右。

21日夜间到22日白天,全省天气晴间多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区0℃左右,沿海地区5℃左右,其他地区2℃左右。

22日夜间到23日白天,鲁西

北西部和鲁西南地区天气多云转阴有小雨,其他地区天气晴转多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区1℃左右,其他地区5℃左右。

23日夜间到24日夜间,半岛地区小到中雨雪,其他地区雨夹雪。

辣椒霜瘦腿袜减肥,悠着点儿吧

有人用了出现不良反应,专家也称这玩意儿没科学依据

这时节冬裙满大街飞舞起来了?爱美却身材不够火辣的美眉有点儿失落了吧?眼看着网上铺天盖地的什么瘦腿袜、辣椒霜的广告有点儿hold不住了吧?不过这时候,小编要提醒您的是,要淡定、一定要淡定!因为已经有新锐女士试验了这些方法,却表示深受其害。而专家也说了,这些方法并没有明确的减肥科学依据,要慎用!

本报记者 徐莹 李钢

事例>>

没见减了多少肥,腿却被“造”得不轻

“辣椒霜+保鲜膜可以减肥?”17日上午,记者在淘宝网上搜到了近千种辣椒霜,其产品介绍中,成分多为纯净水、甘油、丁二醇、辣椒等,称通过按摩渗透到肌肤,可营造轻盈优美身姿。而记者联系了两名使用过的女士,她们都表示不靠谱。其中一位孙女士说,擦了辣椒霜再裹上保鲜膜之后,腿立刻火辣辣的,接着感到很疼,

“特别难受”。马女士的反应更明显,“用的次数多了,我觉得腿上的皮肤十分干燥,小腿有些轻微的蜕皮。直到有一次腿止不住地颤抖,我害怕了,放弃了这种减肥方法。”虽然都遭了罪,但两名女士均称没达到瘦身的效果。

还有一种“瘦腿袜”也被宣传有减肥功效。于女士购买了40多元的瘦腿袜,“穿的时候太费劲了,

得二十多分钟。”在坚持了一段时间之后,于女士发现腿根本没细,索性选择了放弃。而王女士购买了100多元一双的瘦腿袜,试穿时发现瘦腿袜材质发硬,根本没啥弹性,努力穿上后勒得很紧,“晚上我脱下袜子后发现整个腿都发乌,好像淤血了。”

她说,穿上这种袜子后,腿是显瘦了,可脂肪并没有减。

解析>>

这玩意儿能减肥?

专家称不知依据是啥

莱芜市人民医院营养科张莹医生看过“辣椒霜”的成分之后说,纯净水、丁二醇、辣椒等并没有减肥的功效。减肥者裹上保鲜膜后,体温会上升,加之辣椒素的作用,身体会开始排汗,这时候消耗的是身体内的水分,并非脂肪或者能量。马女士出现的皮肤干燥情况,就是因为皮肤表层甚至细胞失水造成的。

莱芜市中医院城西分院皮肤科主任张建胜告诉记者,临床上偶尔会使用辣椒酊作为止痛剂,用疼痛缓解瘙痒感觉,但是因为辣椒素刺激性大,不安全,所以极少使用。皮肤敏感的人使用辣椒霜,对皮肤造成局部不良刺激,易

造成刺激性接触性皮炎。而对于一些对辣椒过敏的人,则可能造成吸收中毒,对身体造成伤害。

对于“瘦腿袜”,山东大学附属济南市中心医院血管外科主任孟庆义教授表示,他想象不出有什么科学依据。山东科技职业学院纺织品检验与贸易专业副教授王俊英表示,通过服装可以实现减肥效果,还是头回听说。

建议>>

除了运动加饮食调节,其他法儿都得慎用

张莹医生建议,如果您不死心,非要尝试一下辣椒霜之类的外用品,可以先在前臂上涂抹一元硬币大小的面积,待观察48小时后,如果没有出现红肿、瘙痒、起泡等不良反应,再逐渐扩大使用范围。

对于瘦腿袜,专家提醒还是慎用,在长期静止不动的情况下使用这种很紧的“瘦腿袜”,会存在一定的健康风险,例如会把小腿的浅表静脉压扁,影响静脉原有的功能,还会使下肢的动脉供血不足,腿部产生疼痛感等。所以一旦有啥不适,赶紧脱下来吧。

接受采访的专家还提到一点很实用,就是根据我国相关法律法规,无论是声称具有减肥作用的保健食

品还是化妆品,都需要进行相关注册或备案。所以要买这类东西,您还是先登录国家食药监总局网站查询一下是否有注册或备案。而记者在国家食药监总局网站上查询发现,含有辣椒二字的化妆品,仅有进口的两种,名为巴斯克林草本泡足香浴盐(辣椒),并没声称具有减肥功效。

“科学而有效地减肥只有一条,就是增加运动,同时合理控制饮食。”莱芜市人民医院营养科张莹介绍,除此之外的其他减肥方法,人们都需谨慎对待。



不花一分钱教你防治病

前列腺疾病,为什么会盯上你?

“前列腺疾病”一个听着就让人惶惶不安的名词,却让多少男性朋友苦衷挣扎其中。该病是中老年男性的“噩梦”,男人往往在不经意间频频“中招”;发病率高达80%,成为横亘在男人生命途程中一道无法跨越的“门槛”。有病吃药,天经地义,但吃什么药才能安全有效不花冤枉钱,这是关键。

面对这些困惑和误区,患者亟需一个正确的渠道对前列腺疾病有一个全方位的了解,正所谓“知己知彼百战百胜”。

新科学“革”了前列腺的命

是什么让你熟悉的“前列腺”频频得病?百般煎熬之中,该何去何从?前列腺疾病的特点复杂又该如何揭开?如果你正在为前列腺疾病苦衷挣扎而毫无结果,建议你阅读最近十分风靡的畅销书《天蚕与前列腺》。此书汇集了多位权威专家的论点观点,深入浅出的解析病因;揭秘误区,规避风险。目前已有数十万朋友,通过科学指导获得了康复。

国家疾病防控中心专家董一珏:该书是近年来为数不多的专业介绍前列腺疾病防治的科普书籍,有极强的实用性;对改善我国前列腺疾病高发的现状意义深远。

资深男科专家赵仲龙:解决你的一切疑问,告诉你生命的真相。无论你有什么前列腺健康上的焦虑,都能在本书中找到慰藉。《天蚕与前列腺》堪称一本前列腺疾病患者的活字典,活辞海,读过《天蚕与前列腺》的读者评价说:真是一本防病百科全书,有了它许多疾病,自己找着书中的方法就能治愈,很多以前不知道防治疾病的方法,都能在本书中找到。

防病全书《天蚕与前列腺》

在我省免费发放1000本

免费索取热线:400-857-1188

为普及及推广前列腺疾病养护知识,《天蚕与前列腺》一书即日起全国免费发放。前列腺疾病患者均可拨打400-857-1188进行索取,由中国邮政免费快递到家。因印刷资金有限,每月限量1000本,每人限领一本。本次免费赠书活动全免费,整个过程不收取任何费用,接受社会各界人士监督。



您的专属定制报道 纸条

济南市袁先生递纸条:天冷了家人容易感冒,想问一下常见感冒药的种类和用法。

省千佛山医院呼吸内科主任张才擎传答案:现在市场上的感冒药比较多,但要将其准确分类还是比较难的,因为在售的一些OTC类感冒药大都是复方制剂。这类药物里一般都会含有抗过敏、解热镇痛、止咳祛痰功效的成分。由于这些复方制剂大都含有类似的成分,因此服用这些药物不要随便联合服用。由于感冒分为病毒感冒和细菌感冒,因此在治疗感冒时还可能用到抗病毒类药物(如利巴韦林等)和抗生素,但是此类药物要在医生的指导下服用。

此外一大类感冒药就是中成药,现在许多中成药也是复方制剂,有的也含有西药成分,服用时也要注意应避免重复服药。

本报记者 李钢

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qlzhitia@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,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子吧!

烟台至深圳临客延期到12月下旬

本报济南11月20日讯(记者 宋磊) 记者从烟台火车站了解到,原本定于延长运行至12月2日的烟台至深圳的K2018/9次列车,将继续延长运行时间至12月26日。

今年7月1日,烟台至深圳之间开行了一对临客快速列车,这对列车的开行,改变

了烟台深圳之间没有直达快速列车的历史,最初只是计划开行至8月31日,但后来为方便两地之间旅客,铁路部门曾多次延长该对临客运行时间。据了解,烟台-深圳间每日加开的K2018/9次列车,将延期运行至12月26日,具体时间为,4:30烟台站始发,次日15:33到达深圳站。