

年轻人身体乏了爱刮痧

中医专家提醒,太频繁会伤到皮肤

本报1月19日讯(记者 徐乐静 见习记者 李梦娇)“我昨天去刮痧了,今天身体舒服多了。”18日,市民乔女士和朋友聊天时说,近来工作特别多,身体很不舒服,她每周要去刮两次痧放松身体。德州市中医院副院长秦俊林提醒,刮痧一定要合理使用刮痧药,最少要隔一周再刮。

19日,记者走访了德州市区几家能够刮痧的推拿店。广川路一推拿店老板说,一到年底,很多年轻人就来店里刮痧,刮过之后身体会轻松很多。他提醒说,刮痧之后不要马上清洗身体,以免寒气入体。他认为:“长时间坐在电脑前对身体很不好,背部肌肉僵硬,最好常常来刮痧、拔拔罐。”

建设街一推拿店里一位正在做按摩的市民告诉记者,她最近几天都去推拿店刮痧,刮的时候很疼,但睡过一觉就舒服了。刮痧到底应该多久一次?建设街一推拿店老板说:“每天刮都可以,没事的。”

采访了多家推拿店后没有

得到统一答案。记者最后采访了市中医院副院长秦俊林。秦俊林介绍,刮痧是中医疗法的一种,对治疗风寒、腰酸背痛等有一定的作用,但在刮痧的时候一定要使用刮痧药和刮痧板,最好别太大力,以免伤到皮肤。“别太频繁刮痧,最少也要隔一周时间再刮。”



2011年1月19日 蔬菜批发价格

品种	最高价	最低价
大白菜	0.9	0.7
油菜	1.4	1.0
菠菜	1.6	1.3
菜花	2.4	1.8
西兰花	4.8	4.0
生菜	1.8	1.2
芹菜	1.2	1.0
西洋芹	3.2	2.6
香菜	3.8	3.0
茼蒿	4.2	3.4
大葱	1.5	1.2
葱头	1.6	1.2
大蒜	8.6	7.2
蒜薹	8.0	6.4
蒜苗	4.4	3.8
韭菜	4.8	4.0
茴香	4.4	3.6
尖椒	4.8	3.6
青椒	4.6	3.2
圆茄子	4.0	2.8
长茄子	3.8	3.0
西红柿	3.6	2.8
黄瓜	3.6	2.8
南瓜	1.6	1.2
西葫芦	3.6	2.6
白萝卜	0.8	0.6
胡萝卜	1.6	1.2
土豆	3.4	2.0
生姜	8.0	5.6
莲藕	4.0	3.0
香菇	8.0	5.0
洋白菜	0.9	0.7



空气污染扩散条件指数:较差
气象条件较不利于空气污染物稀释、扩散和清除,请适当减少室外活动时间。

穿衣指数:冷
天气冷,建议着棉衣、皮夹克加羊毛衫等冬季服装。年老体弱者宜着厚棉衣或冬大衣。

晨练指数:适宜
天气晴朗,空气清新,是您晨练的大好时机,建议不同年龄段的人们积极参加户外健身活动。

舒适度指数:较不舒适
白天天气晴好,但仍会使您感觉偏冷,不很舒适,请注意适时添加衣物,以防感冒。

感冒指数:易发
昼夜温差很大,易感冒,请

注意适当增减衣服,加强自我防护避免感冒。

交通指数:良好
天气晴朗,路面干燥,交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

洗车指数:适宜
适宜洗车,未来两天持续无雨天气较好,适合擦洗汽车,蓝天白云、风和日丽将伴您的车子连日洁净。

晾晒指数:基本适宜
天气晴朗,午后温暖的阳光仍能满足你驱潮消毒杀菌的晾晒需求。

化妆指数:保湿
天气寒冷,请用滋润保湿型化妆品,少扑粉,使用润唇膏后再抹口红。
(本报记者 徐乐静 整理)

宝宝秀



张静琪,女,4个月。

父母寄语:祝Baby健康、漂亮,早点叫声“爸爸、妈妈”!

投稿邮箱: jinridezhou@163.com;QQ群:15313508。

(本报记者 徐乐静 整理)



济南机场专线班次调整

自2011年1月19日起,德州汽车总站至济南国际机场专线班车新增两班,发车时间调整为:5:00、8:00、9:00、10:00、12:00、14:00、16:00,返回时间分别为:11:00、12:00、13:00、14:00、15:30、17:00、19:00。

两路公交车将实时调度

为保证春运期间乘客安全准点到达,德州市公共汽车公司下周将对学生流比较集中的2路以及平常较拥堵的16路进行实时调度,进一步减少乘客等待时间,保证乘客安全准点到达。
本报记者 李继远 整理