



A08 齐鲁晚报 雪·考 防患之策

七市齐发道路结冰预警

本报济南11月29日讯 据山东气象网消息,受冷空气影响,目前我省德州、聊城、济南、淄博、泰安、莱芜、滨州和菏泽的部分地区已经出现降雪,预计29日夜间到30日早晨,鲁西北、鲁中和鲁西南的部分地区将出现对交通有影响的道路结冰。为此,山东省气象台于11月29日21时发布道路结冰黄色预警信号。

另据了解,济南、聊城、德州、滨州、泰安、莱芜、淄博7市的气象部门也各自发布了本市道路结冰黄色预警信号。济南

市气象台一并提醒,高架桥出现积雪或道路结冰的可能性较大,请相关部门和人员做好防范准备。

(本报记者)

交警提示

轻点刹车慢给油,冰路行车别急躁

交警部门提醒驾驶员,在雪天开车或通过结冰路面时,要把“轻、柔、稳”的原则,镇定小心,缓慢行驶,不随意超车。应轻踩油门,轻点刹车,慢打方向盘,任何大的动作或不妥操作都可能带来危险。

同时,必要时可将轮胎放一些气,增大汽车与冰滑路面的接触面积,增强轮胎附着力。在冰雪路面行驶,要慢抬离合缓给油,大力加油很容易造成侧滑或空转。在前方有车时,切记保持

车距,刹车或启动时,前后车都可能溜车或侧滑;阴暗潮湿的地方,立交桥上及隧道洞口等都很易结冰,薄冰更可怕,应加倍小心,减速慢行。冰雪路面尽量走有车辙的路线,不要轻易尝试被冰雪

覆盖、路况不明的路段;雪天会车特别是夜间会车,应减速让道,不抢不抢。另外,雪天开车要充分顾及他人,看到别人开车较慢一般不要闪灯鸣笛催促。

(董钊 于安波 马广伟)

▲29日晚8点半,路上的积雪已经有几厘米厚,市民们小心翼翼地走在回家路上。 本报记者 王媛 摄

出行心态

自驾怕溜车 乘车怕迟到

本报济南11月29日讯(记者 王若松)“下了这么大的雪,晚上一结冰,明天早晨怎么开车送孩子呀?”29日傍晚,出意料的大雪让不少市民为第二天一早的出行犯了愁。

济南市民张女士的女儿刚上小学,平时上下学都是张女士开车接送。可是,29日晚上,张女士望着窗外飞舞的雪花,却犯起了愁:“她爸爸出差了,我又没下雪开过车。今天下了这么大的雪,万一晚上结冰了,明天早晨怎么办呀?”

记者了解到,和张女士一样为大雪出行犯难的市民不在少数,其中就包括在高新区上班的小邱。

“打车太贵而且不好打,坐公交还不知道挤成啥样呢。”她告诉记者,为了保证不迟到,她打算30日一早提前半小时出门,确保有充足的时间耗在路上。

与此同时,不少有车一族表示,30日早上出门会选择乘坐公交车。“还是坐公交比较安全。”

关节活素——补充营养，润滑关节 祛除五大关节问题！

你的关节还好么？ 有没有出现以下问题？

- 早上起床，出现“晨僵”吗？
很多老年人早晨醒来时，会感到某些关节发紧、僵硬、甚至没法动弹。起床、刷牙、拧毛巾等最基本的活动，都会感到不那么顺手，必须先活动几分钟，甚至更长的时间才能顺利完成上述动作。
- 写字看报，颈肩僵硬，手臂麻木吗？
不少老年人写字看报的时候，忽然会觉得肩部剧痛，无法活动。这种情况，多半是肩周炎造成的。肩周炎的发病首先发生一侧肩部疼痛、酸痛或跳痛，晚上尤其严重。发病时，肩关节活动不便，甚至失去活动能力。影响洗脸、穿衣、写字、看报等，给日常生活带来极大的不便。
- 久坐站起，蹲起弯腰，腰椎剧痛吗？
有老年人表示，天一冷，腰酸胀痛，就像针在扎、刀在割一样；久坐站起、蹲起弯腰甚至睡觉翻身，都会疼痛难忍，这是腰椎病在作祟！统计显示，腰椎病发病率仅次于感冒！
- 上下楼梯，关节无力，腿痛难忍吗？
膝关节可以说是关节中的“劳模”，承担着人体的全部体重。长期的磨损导致关节间软骨缺失，从而导致膝关节炎。膝关节炎发病率与腰痛不相上下，很多患者也两个兼有。发作起来膝盖像有针刺，下楼痛、曲腿痛、从椅子上起身还是痛！
- 关节肿大、畸形，屈伸困难吗？
关节炎发展到后期，由于关节软骨退化、剥落，会使软骨下的骨质暴露。两端软骨下的骨头裸露，互相摩擦时会发出声音。疼痛、肿大、畸形，屈伸困难。

★ 关节有问题，快用关节活素！★

其实，只要找到根源，即可彻底解决关节问题。经过欧美科学家多年研究，发现关节有问题，根源在软骨！如果把身体比作一台机器，骨头就是机器上的零件，而软骨则起到润滑作用。软骨磨损殆尽，骨与骨直接接触碰撞，自然会产生问题。关节活素能够有效补充关节所需营养，促进软骨再生，从根本上解决关节问题。

持续热销，受到消费者的一致热捧。如果把生病的骨关节比作年久失修的房子，要想使它焕然一新，就必须全面清理、细心修补、精心养护。而艾兰得关节活素中的关节修复素（氨糖）在里面起到了关键作用，当然其内含的另外三种元素——关节润滑素（硫酸软骨素）、关节营养素（钙）、关节维D素也其到了辅助作用，只有营养全面深入关节，受损软骨组织被修护的同时得到润滑与养护，关节才能真正“由危转安”。



艾兰得 健康热线:400-0909-888 0531-88152505

艾兰得® 关节活素™ 还你一个好关节

艾兰得牌氨基葡萄糖硫酸软骨素片

4大关节活素、锁定5大中老年关节问题、受6大国家专利保护！

氨糖、硫酸软骨素、维生素D3、钙协同作用，修复、润滑受损关节软骨，营养强化关节，全面提升关节运动活力！本产品受“关节保健和增加骨密度”、“防治骨关节炎”、“改善关节功能”等六项国家专利保护！



官网地址: <http://www.aland.cn>
全省统一零售价: 198元

山东省各大药店连锁均有售

- 济南: 漱玉平民医药连锁各门店及市区各大药店
淄博: 宏仁堂大药房连锁各门店、恒川大药房连锁各门店、新华大药房连锁各门店、仁和堂大药房连锁各门店、三康药店、金康医药商场、恒源药店
泰安: 双龙池东路北神农大药房及其分店、金泰联医药公司、弘康药业有限公司连锁各门店、龙潭大药房、财源街东首济仁堂药店、创业大街汉方堂大药房、迎春路中段平价药店、老农大南门东咏春堂药店、灵芝小区百姓大药房、南开开发区龙泉小区仲景药店、省庄时珍药店、东湖银座东泰山石大药房、泰山大街中段惠民大药房、通天街南头春升大药房、老华联对面惠群药店、灵山大街真鑫大药房
东营: 康源医药连锁各门店聊城: 康通华泰医药连锁各门店、在平百年康润医药连锁各门店、临清康通华泰医药连锁各门店潍坊: 金通医药连锁各门店青岛: 医保城连锁各门店、紫光药业连锁各门店、胶南春天之星大药房连锁各门店、李村步行街益和堂连锁各门店威海: 燕喜堂医药连锁各门店烟台: 联生大药房连锁各门店莱州: 百草堂医药连锁各门店、燕喜堂医药连锁各门店滕州: 幸福人药品超市各门店临沂: 康源医药连锁各门店菏泽: 联众医药连锁各门店枣庄: 幸福人药品超市连锁各门店济宁: 广联医药连锁各门店、鹤源医药连锁各门店、古槐药店、职工大药房、新华鲁抗大药房各大门店

全省诚招地市各级经销商
电话: 15371565655 黄经理



Table with multiple columns containing financial data, likely a stock market index or a list of prices. The header includes '沪股(600321-600620)'.