

警惕!

购物中的健康陷阱

本刊 综合

逛商场 逛到头晕恶心

商场人多拥挤,空气流通性差,二氧化碳浓度远高于室外,时间一长,很容易导致头痛头晕、心慌气急、恶心想吐等一系列症状,尤其在未进食的情况下更易引发此种症状。

专家支招:逛街时应保证足够的营养和饮水的摄取,连续购物最好不要超过3小时。长时间逛商场,应注意到空气流通处休息。对于老人孩子、体弱者,尽量不要长时间待在人群稠密的商场里。

背包 背出肩周炎

和购物有关的疾病中,肩周炎最常见。肩关节是全身活动范围最大的一个关节,其软组织更易劳损。中老年女性肩关节往往存在不同程度的劳损,如果短时间内负荷过重,例如肩扛手提重物,就容易出现肩周炎。

专家支招:肩膀酸痛,许多人的第一反应是不活动肩膀,以免加剧损伤。恰恰相反,不能“因痛不动”。炎症急性期要保持适度运动,避免软组织发炎后出现粘连,进而影响关节活动的范围。但是,活动肩膀的范围和强度大有讲究:受伤一侧肩膀抬起,向上伸展的角度不超过九十度,做扩胸运动时,向外伸展的角度也不超过九十度。简单来说,动作的幅度不要超过做“梳头”动作时的范围。运动应持续到疼痛消失,同时可以在局部疼痛位置贴膏药,涂外用软膏。

如果疼痛超过24小时没有缓解,72小时没有消失,应到医院处理。如果出现肩关节周围炎急性发作,肩膀疼得不能动,则必须马上就医。

拎袋 拎出腕管综合症

商场里常见“购物狂”们拎着大包

小包的“战利品”继续扫货,埋单时索性把购物袋挂在手腕上,或者转移到另一侧手上,腾出手去掏钱包。

这样的动作很危险,容易诱发腕管综合症和腱鞘炎。患者往往早就存在慢性劳损,短时间负荷过重,就会诱发劳损加重,从而出现症状。腕管综合症因神经受到压迫,患者的手腕一旦翻动到某个角度,就会触发出刺痛感和麻木感,腱鞘炎多发于大拇指,表现为手指有弹响。

专家支招:如果出现手麻等症状,可以到医院做肌电图确诊。曾发作过腕管综合症的市民,购物时不要将重物长时间挂在手臂上,平时不要长时间用一种姿势去抓握拿物,不要用手指去抓重物。建议调整用力习惯,最常用的一个办法是拧毛巾时换个方向,原来习惯顺时针拧,则不时改用逆时针。

逛街 逛出膝关节磨损

在大型购物中心逛,尤其是打折季,在不同专柜前比较款式,打折力度,用脚步丈量商家促销的诚意,对膝关节是一个巨大的考验。

人到中年,膝关节多少都有磨损,尤其是身形偏胖的中年妇女,更容易出现膝关节退行性病变。购物时走得太多,膝关节承受的压力过大,会加剧磨损,诱发膝关节骨性关节炎,有时不止关节疼痛,小腿也会酸软。

专家支招:要减少对膝关节的磨损,在商场购物时尽量少爬楼梯。如果购物地点比较分散,当到下一个购物点的距离超过一个公交站时,请果断搭车。急性发作时,可进行理疗,降低炎症反应。如果在医院检查发现有软骨磨损,可向关节腔内注射玻璃酸钠,修复软骨。膝关节出现磨损后,由于脚底受力不均,会影响自己的步态,并进一步加剧对膝关节的损伤。不过,轻微的

春节期间,商场和电商的促销活动特别多,在这个打折季里,不少人会疯狂血拼。医生提醒,无论是在本地扫货、到外地淘货,还是上网秒杀抢购,在大包小包满载而归的同时,要当心买回“购物病”。

磨损往往不能肉眼观察到步态的改变。专家建议,可以到康复科通过仪器检测足底压力,然后量身定制专门的矫形鞋垫,通过改善脚底受力情况,缓解对膝关节的磨损。

网购 购出心理问题

网上购物其实挺好的,可以买到在本地买不到的东西,而且省事省时省心,只须要注册个用户名,手指轻点几下就完成交易,何乐而不为呢?不过有的人为了“秒杀”常常熬至深夜,有的人过度依赖网上购物,有的甚至可以说是上了瘾,患了人群恐惧症,像这样近乎狂热,弄坏了身体,那就不值得了。

专家支招:如果网购成瘾首先要转移注意力,多和现实中的朋友去户外运动;在冲动购物前,反复问自己是否真的需要这个东西,多用现金消费,提醒自己付出的数额较大,便可节制,还应养成记账的习惯,防止自己网购成瘾。

打折季 健康“血拼”锦囊

扫货时别一鼓作气扫到底,而应不时暂停片刻,坐下来欣赏一下战利品,既让腿脚休息,也能冷静头脑,避免荷包过度“失血”。

太重的购物袋不要单肩背,尽量双肩轮换背。

拎重物时不要用手指或者手腕长时间勾着购物袋的拎带,而应尽量使用手掌。拎物时要来回换手,让手得到放松。

到大商场或者商家分散的场所购物,尽量使用小推车,拉杆行李箱装“战利品”。

最好穿慢跑鞋,或者低的坡跟鞋。

网购时注意定时滴眼药水,见缝插针地利用网页打开的间隙来眨眼,以预防干眼症。



◎资讯

鲁商南池公馆首届中国年风俗展圆满落幕

古色添古韵,醉美中国年,鲁商南池公馆首届中国年风俗展完美落幕,连续一周精彩展出,不少客户带上家人孩子,一起感受古色古香的古代中国年;走进鲁商南池公馆营销中心一楼大厅,无处不洋溢着浓郁的过年的气息。年的古老传说,感受流传至今的博大精深的古老民俗文化;难得一见的古代民俗物件,虎头鞋、虎头帽、纺车,勾起许多客户儿时的模糊记忆;民间手工艺、布老虎、十二生肖等,市场上很难见到如此细腻的纯手工成品;古代特色年画、剪纸等,不得不惊叹这巧夺天工的精湛技艺;还有民间艺人罕见的绝技绝活,吹糖人、捏面人,一个个生动形象活灵活现,吸引了不少客户的围观,书法大家挥毫泼墨,为到场的客户送上新春祝福;中国年风俗展好吃好玩更有好礼拿!



中国年风俗展描述了最纯正的中国年文化,讲述中华炎黄子孙生活过程中积淀的骄傲文化精髓。鲁商南池公馆中国年风俗展1月20-26日一周精彩展示圆满落幕,此次活动的成功举办,得到了新老客户的大力支持,得到了广大市民的一致好评,鲁商南池公馆项目知名度再次提升;值此新春佳节之际,鲁商南池公馆感谢广大客户对项目的支持与厚爱,我们将竭诚为您服务打造济宁最值得居住的湖居品质豪宅!鲁商南池公馆全体员工预祝济宁全体市民阖家欢乐,万事如意!(马敏)

半月销量过万 东风风神赢开门红

东风风神继去年销量过6万,增幅过100%之后,再次传出捷报:截至1月16日,东风风神半月销量已突破1万大关,达10263台。与此同时,东风风神半月出口303辆,拉开了海外事业2013年新序幕。

国家队实力提振信心。2011年底,东风发布自主品牌“乾”D300计划,要投入300个亿用于自主品牌乘用车事业的发展。作为东风自主品牌事业的核心单元,东风风神获得东风集团技术、资金、人力等多方面支持,极大地

提升了东风风神供应商、经销商及员工的信心,也赢得了消费者的信赖。2012年,东风乘用车公司获得“年度卓越企业”,2012中国汽车总评榜“年度汽车品牌”等殊荣。

国际化品质赢海内外口碑。依托东风的国家级技术中心,东风风神研发水平走在行业前列,同时汇聚于古勃、郑纯楷、肖浚仿等来自东风合资业务板块的多位专家和技术骨干负责生产和品质管理。此外,东风风神还

集结日本IATCO、德国BOSCH等全球顶级供应商保证零部件资源,在冲压、焊装、涂装、总装四大车间配备着与合资企业相同的进口设备,确保产品品质媲美合资品牌。“墙内开花两头香”。2012年,东风风神出口委内瑞拉的4000辆S30刚一抵达经销商就出现了排队争购现象。

产品竞争力成就半月过“万”。品质赢口碑,超值赢市场。东风风神全系产品,布局于6-14万元价格区间,高品质、高性价比极具市场竞争力,直接成就销量倍增。2012款S30在延续“好型、好大、好劲、好省、好值”五好魅力的基础上,增值增配不增价,是东风风神销量倍增主力车型;明星车型H30 CROSS凭借时尚外观、大空间、高通过性的优势,被20多位NBA球星亲身验证并盛赞,是细分市场销量、增幅“双冠王”;旗舰车型A60以超大空间、超低油耗、超多配置、超仿等来自东风合资业务板块的多位专家和技术骨干负责生产和品质管理。此外,东风风神还

◎资讯

别担心! 济宁协和医院春节假期照常接诊

春节离我们越来越近了,有很多人都想利用这次机会跟多年不见的老朋友在一起聚一聚。但是,有的女性朋友总是担心在春节期间患上一些妇科疾病后,得不到专家的有效的治疗。近日,笔者从济宁协和医院获悉,该院在春节期间仍旧有专家坐诊,女性朋友大可以放心。

据悉,济宁协和医院是国家重点微创妇科医院,其微创

技术在治疗各种妇科疾病中显示了强大的作用。为了让济宁广大妇科病患者能够更好的治愈疾病,在春节假期,医院仍旧有妇科微创专家接诊,确保诊疗质量。而相对往年,医院更是加强了假期排班安排的合理性,确保专家一对一诊治,确保全程“一对一”陪诊服务。患者就诊过程有专门导医全程陪同,优化诊疗流程,节约患者看病时间,省去因环境不熟、

流程不合理导致的盲目奔波。

针对春节假期期间的接诊,济宁协和医院早已建立了完善的咨询预约平台,以网络咨询、电话预约及来院挂号三个平台,全天候服务大众,各环节紧密合作。患者可以随时预约专家门诊,专家长期坐诊指导,为患者解答疾病疑难。

济宁协和医院妇科专家特别提醒:春节假期,女性朋友难免会逛街游玩,走亲访友,聚会

应酬,因此生活规律会发生改变,这就很容易诱发一些妇科病的发生。因此专家建议节日期间一定不要过度放纵自己的行为,要坚持合理饮食、劳逸结合。如有不适症状,不要硬抗,及早到正规医院检查治疗,以免延误治疗时机。为方便患者就诊,协和医院不光妇科,男科、不育不孕科、肝病科、痔疮科等科室也照常上班,天天专家门诊,护佑市民健康。(李从伟)