

电脑族要当心变“电脑木头人”

医生提醒,用电脑时应每半小时到一小时活动一下

今日天气

今天(星期五)
多云转阴
北风转南风3~4级
2~14℃

明天(星期六)
阴有小雨转多云
南风转北风3~4级
6~11℃

后天(星期日)
多云
北风转南风3~4级
4~18℃

(张召旭)

福 彩

23选5 第2013W080期
中奖号码:06 08 09 14 23。一
等奖7注,二等奖558注

双色球 第2013S035期
红球号码:01 14 15 17 26 30。
蓝球号码:02

3D 第2013D078期
中奖号码:4、6、6。
单选奖19998注,山东1133注,
每注奖额1000元。

本报聊城3月28日讯(记者王尚磊 通讯员 王迪) 记者从医院了解到,不少年纪轻轻的电脑族患上颈腰椎间盘突出等病症,由于上半身肢体僵硬活动受限被称为“电脑木头人”。

聊城市人民医院疼痛科的医生介绍,电脑族大都是年轻人,由于长时间在电脑前工作,很少活动,医院收治的颈腰椎间盘突出患

者中,电脑族占了很大一部分。

医生介绍,一位患者从事的工作离不开电脑,长时间盯着电脑看,突然出现肩膀发硬,最简单的扭头动作也会让他疼痛难忍,站起来时感到头晕恶心,整个上半身就像木头一样僵硬,活动受限。接诊医生该患者进行了CT检查,结果显示是颈椎间盘突出、颈椎骨质增生。

医生介绍,电脑族因为长时间在电脑前工作,脊柱在屈曲位时椎间盘内压力增高,易导致椎间盘向后突出。医生提醒,电脑族每半小时到一小时站起来做做腰背后伸、头颈后仰的动作,也可在腰部加个靠垫避免长时间弯腰工作。对于有腰部疾病的人来说,主张睡较硬的席梦思或棕绷床,以维持腰背部的生理弧度,有利于缓解腰背部压力。



播报

“五一”前清除完城区死角垃圾

记者从聊城市市政公用事业管理局了解到,自城乡环境综合整治活动以来,市政局共清除死角垃圾3000多立方,根据计划“五一”之前将全部清除城区死角垃圾。

据介绍,自3月份起,聊城市市政公用事业管理局城市环境卫生管理处开始对城区范围内的陈积垃圾进行了全面排查,组织人员集中开展“垃圾清除”行动。3月份以来,共清理陈积垃圾3000余立方,仅柳园南路二干渠、徒骇河

沿岸就出动车辆150余次,人员500余人次,清理垃圾1500余立方。

根据综合整治计划,5月1日之前,市政局要完成城区死角垃圾清除任务。同时,治理乱倒杂物垃圾的行为,彻底治理“垃圾死角”行动,保持路面、绿地、广场公园等公共场所干净卫生。

(张召旭)

汽车总站增加运力 应对清明客流高峰

清明节假期临近,记者从聊城汽车总站了解到,车站积极增加运力应对即将迎来的清明节返乡、旅游客流高峰。

据预测,清明节期间客流以

短途探亲流、外出旅游流、学生流为主,聊城汽车总站将在客流量多的线路上增加加班车辆。据介绍,自3月30日至4月6日,汽车总站将提前增开临时售票窗口。

“预计4日至6日,总站将根据候车室现场旅客情况随时增设青岛、黄岛、烟台、北京、淄博等线路的加班车,到济南和泰安等的流水线路也将加密班次。”车站工作人员告诉记者,4月3日是清明小长假的前一天,聊城汽车总站将迎来清明节返乡客流高峰。清明小长假的返程高峰预计将出现在4月6日下午,聊城汽车总站提醒6日需要出行的市民,一定要提前到各代售点或车站售票大厅购票,也可以通过电话或网上订票。

(李军 吴萍 邹琳)

影 讯

《厨子戏子痞子》

类型:喜剧
片长:110分钟 票价:50元
场次:09:45 10:30 12:25 14:30 16:30 18:30 19:25 20:30

《北京遇上西雅图》

类型:爱情
片长:120分钟 票价:50元
场次:10:45 11:45 13:00 14:00 15:20 16:15 17:30 18:40 19:45 20:50

《巨人捕手杰克》3D

类型:魔幻
片长:120分钟 票价:60元
场次:10:00 13:45 17:45

《魔境仙踪》3D

类型:魔幻/家庭
片长:130分钟 票价:60元
场次:10:15 12:40 14:55 17:10

《虎胆龙威5》

类型:动作
片长:100分钟 票价:50元
场次:09:30 11:25 15:00 18:20

《生化危机:惩罚》3D

类型:魔幻
片长:100分钟 票价:60元
场次:12:05 15:50 19:55

《楼》

类型:惊悚
片长:90分钟 票价:50元
场次:13:20 16:45 20:10

鲁信影城聊城金鼎购物中心店提供,如有变动,以影院当日排片顺序为准。

(凌文秀)