



茂林谈天

本报济南3月23日讯 (记者 王茂林) 尽管未来一周没有强冷空气干扰春天到来的节奏,但由于前期天空云量较多,29日前后又一次弱冷空气活动,未来一周气温回升比较缓慢。

据省气象台预报,未来一周气温缓慢回升,后期有弱冷

空气活动,周五局部地区有阵雨,到29日时气温还可能略有下降。

刚过去的周末,又是走出令人头疼的办公室,奔向鸟语花香里触摸春天的好天气。据省气象台预报员介绍,23日我省内陆地区白天的最高气温,普遍达到了21℃~23℃。进入新的一

周,由于天空云量较多,近3天日最高气温不会有明显升高。预计28日全省天气多云,鲁西北地区阴有小雨。弱冷空气将在29日前后到来,气温略有下降。

未来一周具体天气预报如下:

23日夜间到24日白天(周一),全省天气晴转多云。最低气

温:鲁中山区和半岛内陆地区7℃左右,其他地区11℃左右。

24日夜间到25日白天(周二),全省天气多云间晴。最低气温:鲁中山区和半岛内陆地区8℃左右,其他地区12℃左右。

25日夜间到26日白天(周三),全省天气多云间晴。最低

气温:鲁中山区和半岛内陆地区9℃左右,其他地区13℃左右。

27日(周四),全省天气多云。

28日(周五),全省天气多云,鲁西北地区阴有小雨。

29日~30日(周六~周日),全省天气多云转晴。

本周气温回升慢,周五前后有阵雨

男子做“米字操”治颈椎病昏厥了

专家:这种摇头晃脑的招数防病可以,治病一般别用

在电脑前坐久了,不少人喜欢“摇头晃脑”的习惯,有的称之为“米字操”,目前是为了预防颈椎病。但这种做法并非适合所有人,如果你的颈椎已明显有病了,就不要再摇晃了。这不,济宁一名年轻男子做了“米字操”后竟然在家晕倒了。

本报记者 李倩

惊心病例>> 越晃越厉害,最后晕倒了

“我在办公室工作,经常加班写材料,一坐下就不愿起来活动,平常转动脑袋也咯咯作响,经常感觉头部供血不足,头晕恶心。”在济宁某机关工作的小吴说,网上流传的“米字操”,说可以防治颈椎病,每天一有空他就前后左右地摇头、转脖子,可是出现的头晕、手麻症状

比以前还厉害,前几天在家里做过后,竟然晕倒了。

记者采访济宁多家医院专家了解到,因为久坐不运动,以往四五十岁的中年人多发的脊椎疾病,现在在学生和年轻人中已多出现。而像小吴这样,由于防范措施不当,使得病情加重的情况也时有发生。

专家警告>> 如有头晕症状就不要晃了

“很多人得了颈腰椎病,都喜欢‘摇头晃脑’,左右扭腿,踢腿弯腰,以为这样可缓解不适,其实这样盲目活动反而更危险。”济宁市中医院针灸推拿科主任王乐荣对此说,颈椎病的形成原因是长期的活动劳损造成的退行性病变。如果是长时间对着电脑造成肌肉紧张,适当活动可有效缓解,但如果颈椎已发生器质性病变,就不适合过度“摇头晃脑”了,比方经过检查已发现有脊椎突出的情况,或者是像上面小吴那样常

有头晕、恶心的情况,就不要乱动脖子了。否则轻者会眩晕、呕吐,严重的还会昏厥或瘫痪。

“对于颈腰椎问题,采取正确的穴位按摩确实可起到缓解疼痛作用,但如果是在急性期绝对不能按摩和推拿、牵引。”王乐荣提醒,不少患者还存在自行用药的误区,椎间盘是无血管组织,而药物要经过血液循环才能到达病变部位,所以用药疗效甚微。当出现脊椎病症状时,患者应到正规医院接受检查,切不可自行治疗。

相关新闻

经常头晕头痛做噩梦原来是得了“电脑病”

本报记者 宋佳
通讯员 日雷

近日,烟台莱山区27岁的林女士倍感不适。“经常头晕、头痛,晚上还总做噩梦。”林女士说,但是到医院做了各种检查都显示正常。经过多方面了解,医生最终认为这与林女士长时间面对电脑有关。

此后林女士回家后有意减少一下面对电脑的时间,不适症状确实有所缓解。“之前从早晨8点上班,到晚上7点下班都在电脑前,中午吃饭都上网淘宝,有时回家后还继续上网聊天。”林女士说,一天算起来有14个小时都在电脑前。

其实,像林女士这样的电脑一族并不少见,同样,身体不适的困扰也很多。烟台市疾

病预防控制中心的专家介绍,因面对电脑时间长,出现头晕、头痛、疲劳、失眠或做噩梦、记忆力减退、情绪低落等一系列神经衰弱综合征,甚至诱发颈椎病、腱鞘炎等疾病,可以被认为是“电脑病”。

“长时间使用电脑,电脑位置放置不科学或操作环境不佳等都可以引发‘电脑病’。”该专家介绍,预防“电脑病”,除了要加强锻炼和注意休息外,还要补充含维生素A类丰富的食物。要注意正确的坐姿,电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线,眼睛与屏幕的距离应接近半米,最好使用可调节高低的椅子,操作时经常眨眼。注意避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。

您的专属定制报道 纸条

济南刘先生递纸条:家里时常有过期的酸奶或牛奶,觉得喝了不安全,扔了又可惜,想问还有其他用途或好的处理办法吗?

齐鲁工业大学食品与工程学院于教授解答:由于酸奶和牛奶中含有蛋白质,过期时间不长的话可以用来做面膜,使皮肤柔软美丽;还可以用来护发,酸奶含有乳酸,和碱性的洗发乳中和后,可以滋润头发,令头发更加柔顺,有光泽。

另外,酸奶过期较长时间,已经有明显的酸腐味时,这一类过期酸奶可以用来浇花。由于味道容易扩散招惹虫子,首先要将过期酸奶稀释掉,然后在花土中间挖出一个坑,将过期酸奶埋到里面去,这样可以有与化肥类似的作用。

如果过期牛奶已经有少量沉淀,但是气味并没有改变,可以用它来擦拭皮制家具,使其恢复光泽,还可以修复细小的裂痕。

记者 任磊磊
实习生 申素聪

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及联系方式发送到邮箱qlzhitiao@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(分红、绿、蓝哦)。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!

小贴士

操作电脑40分钟以上起来动动

- 1.长期操作电脑的人,要注意动静结合,每工作40分钟左右就要站起来做做工间操,活动活动四肢、颈椎。
- 2.日常生活中应注意保持颈项正确的姿势,不要偏头耸肩,与人说话、看书、操作电脑时要正面注视,保持脊柱的正直。睡觉时要选择合适的枕头,不宜过高或太低,一般在9-10厘米较为合适。
- 3.要加强体力锻炼,尽可能少坐多动。在家里可以整个身体趴在床上,手臂尽量向后伸展,像燕子飞翔一样,使后背肌肉得到锻炼。
- 4.预防颈椎病还应注意防寒,比如夏天避免长时间使用空调或者风扇,冬天注意颈肩部保暖。

主治:婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣、儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)

血管瘤医院

济南

鲁医一 [2013] 第08-13-196号

主治:静脉曲张、脉管炎、动脉硬化闭塞症

周围血管病医院

济南

鲁医一 [2013] 第08-13-196号

主治:失眠抑郁、精神疾病、心理疾病

神康医院

济南

鲁医一 [2013] 第01-14-005号

主治:生殖健康与不孕症专业

嘉乐不孕症医院

济南

鲁医一 [2013] 第1212-021-3701号

主治:腰椎间盘突出、股骨头坏死、强直性脊柱炎

骨科医院

济南

鲁医一 [2013] 第04-10-051号

主治:哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等。

哮喘病医院

济南

鲁医一 [2013] 第04-10-051号

0531-89002222
济南市中区济微路125-7号
www.jnxgl120.com

0531-81301111
济南市中区济微路125-7号
www.jnjmqzzy.com

0531-88120120
济南市历下区工业南路41号
www.jnskyy.com

0531-6777 7777
地址:济南市玉函路、土屋路交叉口
www.jn1212.com

0531-67966666
济南市英雄山路36号
www.jngk.cn

0531-66621111
济南市英雄山路412号
www.jnxcbyy.com