

# 0.1毫米,昨天的雨也好意思叫雨

## 天气预报说,下一场得等到14日

本报7月9日讯(见习记者 郭立伟) 从9日一早开始,济南的天就铆足了劲儿一样地闷。虽然难见太阳的脸儿,但走几步身上就渗出一层层汗珠,济南的“桑拿天”势头渐强。从下午开始,济南部分地区开始降雨,市民本来做好了迎接大雨的准备,结果“天不遂人愿”,部分地区降雨“水过地皮湿”,济南全市降雨量一平均,只有0.1毫米。

齐鲁晚报记者从济南市气象台获悉,9日,济南市区最高气温为30.4℃,但最高体感温度已经到了35℃,空气相对湿度较大。从百花公园监测点来看,9日济南的空气相对湿度基本都在65%以上,最高相对湿度已经到了81%。虽然温度变化不大,但由于大气中含的水蒸气多,已趋于饱和,致使地面上的水分不易蒸发,人身上出的汗也不容易挥发,所以会感到十分闷热难受。

下午两点半左右,市民王女士



9日下午,济南终于迎来了一场小雨,在济南市中心医院前,骑车出行的市民打起了雨伞。 本报记者 王皇 摄

从工业南路去中心医院,雨开始下起来,到华强附近时,雨势已经比较急。王女士以为雨可能要越下越大的时候,雨反而慢慢变小了。“整个降雨过程大约

持续了半小时,雨量较大的情况最多只有十分钟左右。”王女士发现,降雨一结束,“水过地皮湿”,路面很快就干了。9日下午的雨,老天爷只在零星地区“打

了个游击”,很快就撤了。

从济南市水文局的雨情数据看到,截止到9日17时,济南全市平均降雨量只有0.1毫米,降水最多的是历下区部分

路段,降水量最大的监测点是历下区的热电公司,雨量为8.1毫米。除此之外,别的地区几乎滴雨未下。据了解,自7月1日山东省宣布进入雨季以来,济南仍未出现过有效降水。9日的雨也已经憋了四五天。下一场降雨,最早可能要等到14日的雷阵雨。在此之前,济南的最高温都能到34℃左右。

近期天气预报:10日白天阴转多云,南风2~3级,凌晨最低气温23℃左右,最高气温34℃左右。高温中暑气象等级很热,较易发生中暑,请注意防暑降温。11日多云,南风短时北风2~3级,最低气温22℃~24℃,最高气温34℃。12~13日多云,南风2~3级,最高气温34℃左右。14日阴有雷阵雨,北风2~3级,气温下降。15日阴转多云,北风转南风都是2~3级,气温变化不大。16日阴有雷阵雨,南风短时北风3级,雷雨时阵风7级,气温下降。

# 坐有坐相,别轻易去学“葛优躺”

## 专家称,“太舒服了”你的腰椎可能很受伤

本报记者 陈晓丽

### 腰部缺乏支撑 易对腰椎加大压力

所谓“北京瘫”,其实就是人坐在沙发上,整个人快“出溜”到沙发下面了的坐姿,看起来非常慵懒舒服。

山东大学第二医院关节外科主治医师殷庆丰介绍:“这样坐在沙发上,只有背部是靠在沙发后背上的,整个腰部基本悬空,缺乏支撑物。”这样的动作一般只能坚持3—5分钟,很快腰部就会不自觉向后塌陷。

知名脊柱专家李宁也告诉记者,这种坐姿不仅会改变脊椎的自然弯曲度,还会增加腰椎间盘的压力,容易造成腰椎间盘突出。据介绍,相对于平躺和站立动作,坐姿时腰椎受力最大,可达到10—15千克/平方厘米,而这种“北京瘫”的坐姿还会进一步加大腰椎压力。

近日,葛优曾经在电视剧《我爱我家》中饰演的一个角色再次火爆起来,原因竟是其饰演的人物瘫坐在沙发上的姿势,也被网友称为“葛优躺”、“北京瘫”,并且引发网友竞相模仿。然而,这种“北京瘫”真的有助于休息吗?多位专家表示,这种坐姿对腰椎造成巨大压力,长期这样易引起腰椎间盘突出。



近日在网上走红的“葛优躺”——葛优在电视剧《我爱我家》中的剧照。(资料片)

在导致腰椎间盘突出时,脊柱天然曲度的改变还会影响多方面的内脏健康问题,例如胸闷、消化不良、头疼头晕、呼吸系统疾病等。尤其是对

于正处于成长发育期的青少年来说,“北京瘫”可能导致脊柱发育畸形。

“除了‘北京瘫’,很多人喜欢躺在沙发上,把头垫在沙发

一侧的扶手上看电视。”李宁解释道,这样的姿势相当于枕了一个很高的枕头,很容易损伤颈椎。

“老话常说‘站有站相,坐有坐相’其实并不只是一种礼仪要求,也有医学依据。”李宁表示,平时喜欢弓腰塌背、斜靠着坐、坐在角落里窝着身体等都会加大腰椎间盘负荷,导致腰椎间盘突出提前发作。

### 一个姿势保持太久 易出现肌肉缺血

殷庆丰表示,办公最佳坐姿应保证背部和大腿处于垂直状态,和座椅角度一致。“挺直坐时腰椎受力均匀,不容易疲劳,也不容易有劳损情况发生。”

同时,办公桌的高度应该正好与双臂自然下垂,肘关节垂直90度向前操作电脑的高度一致,“不少人工作一段时间就觉得肩部疼痛,其实就是因为座椅的高度没有调节好,导致

双肩一直在紧张状态,无法自然放松。”殷庆丰说道。

李宁也提醒大家,注意劳逸结合,尽量不要保持一个姿势太久,长期肌肉紧张易出现肌肉缺血,最后导致肌肉酸痛。最好每坐四五十分钟以后就站起来活动一下,促进血液循环。

同时,为了保护腰椎,平时不建议睡太软的床,正常脊柱有一个“S”形的生理弯曲度,睡觉时候姿势不好、枕头过高、床垫过软,均容易导致腰肌紧张,血液循环不畅,尤其不利于腰椎间盘突出患者康复。

专家表示,运动能够改善腰部血液循环和协调性,长期缺乏运动会造成腰椎间盘营养不良,促进腰椎间盘老化。同时,精神紧张、吸烟喝酒、心理压力、生活不规律等也会加速腰椎间盘老化。

因此,司机、办公室白领等久坐人群患腰椎间盘突出的概率往往要大一些,“尤其是司机,除了久坐,车上的颠簸也会加剧腰椎受力。”

### 济南大家政 养老 保姆 月嫂 育儿

★服务提供  
★人员招聘

订版电话: 85196234

### 知心大姐培训学校

免费培训月嫂、育儿嫂 培训催乳师、育婴师、营养配餐师。  
年龄18—55岁。包教包会,高薪就业。  
提供优质月嫂、育婴师、催乳师、营养配餐师服务。  
电话: 86033355 86033366 地址: 经十纬五路南口路东

### 济南市幸福家园老年公寓

济南市幸福家园老年公寓  
交通便利、临靠省立南院,设施齐全、优质服务  
诚聘: 护工 厨师  
电话: 15806410511 15806410117  
82725111 82660666

### 济南市绿苑福鼎老年公寓

园林式公寓、环境优雅  
设施齐全 医养结合  
地址: 槐荫区西十里河北街79号  
电话: 80987780 80987803

### 阳光福缘老年公寓

林海环绕 交通便利  
设施齐全  
省立南院对面  
给您家人一般的护理  
诚聘  
女护理 炊事员  
后勤维修人员  
电话: 18953100703

### 济南热心大嫂家政

专业培训: 育婴师、催乳师、小儿推拿师、汗蒸师、营养配餐师、  
保健按摩师,北京专家授课,证书全国通用  
诚聘: 月嫂、育儿嫂、钟点工、养老护理,月薪3000—15000元  
电话: 86116808 86157582 81911747

### 长清区荣泰老年公寓

公寓占地60余亩  
建筑面积8000平米  
配套设施齐全  
入住价位1200到2600不等  
电话: 15020004400  
地址: 长清区张夏镇104国道东侧

### 仲宫泉鑫老年公寓

济南后花园,养老养生两相宜  
医养联合体,康复护理皆专业  
1500元食宿全包,免费试住一周  
咨询: 18854129258 王院长 18615208528 许主任

### 鑫鑫家政

专业培训月嫂、育儿嫂、保姆、  
医院护工、家庭专业护理老人、  
保洁、擦玻璃、满月发汗、催乳  
13793180410 15165059113

### 济南市家政保姆大市场

本市场为家庭用户免费提供专业培训的:  
家政服务、保姆、月嫂、育儿嫂、厨嫂、保洁、照顾老人、  
看护幼儿、医院陪护、钟点工。不收任何费用。  
乘车路线: 乘11, K91历城五中下车即是。服务电话: 13668818667 (微信号)