

户外族老人足跟长骨刺拿醋泡越来越疼

医生:老人应避免剧烈运动及长期屈膝下蹲动作

生活报讯 (王甦 高军震 记者周琳)俗话说:树老根先枯,人老腿先衰。人一旦衰老,就极易出现退行性病变。足跟骨刺是老年人常罹患的一种退行性病变,哈市第五医院老年骨科提醒广大老年人,骨刺并不可怕,正确的运动和行为方式可有效减轻疼痛等症。

哈市张大爷今年65岁,他特别喜欢每天到户外走步锻炼身体,但是最近,他在运动一段时间后,会出现脚后跟疼痛的症状。特别是早晨刚刚起床或是久坐后站起来时,足跟部感觉非常疼痛,需要强忍疼痛行走一段时间后才能缓解。到医院拍片后发现,原来是足跟着地处长了骨刺。发现长了骨刺后,张大爷就减少活动贴膏药或用醋泡脚,

希望能起到软化骨刺的效果,但没想到脚却越来越痛,到医院检查后,医生表示,这些方式都不正确。

老年骨科医生姜伟光介绍,骨刺在医学上应归属于关节的退行性病变,又称骨质增生,是关节炎的一种表现。所谓老人容易长骨刺,是因为人在活动过程中,经常会过分牵拉附着在椎体骨边缘上的韧带以及小关节突上的关节囊。随着时间的推移,不断牵拉会刺激到椎体以及小关节上面的骨膜,进而诱发骨刺的生成。一般来说,骨刺主要在椎体的关节囊以及韧带部位形成凸起。通过X线照射可以发现其外形尖锐,类似刺的形状,因此称为骨刺。老年人在日常生活中要适当避免剧烈运动及长期屈膝下蹲动作,注意防寒防潮保暖,勤晒太阳,减少长时间的步行与过量负重,也可配带弹力保护,加固关节的稳定性即可。必要时可使用拐杖,以减轻关节的负荷。



@龙江人 涉医疗领域问题可打电话投诉

生活报13日讯 (记者周琳)13日,黑龙江省卫健委向社会发布专项整治投诉举报电话和电子邮件。将重点围绕医疗领域突出问题开展专项整治工作,确保龙江百姓在卫生领域有更多、更直接、更实在的获得感、幸福感、满足感。



男子将彩票放裤兜扔进洗衣机

141万大乐透奖险被“洗”没

生活报讯 (陆妍思)9月29日上午,购彩者李先生与朋友带着一张皱巴巴的体育彩票来到佛山体彩中心。之所以彩票皱巴巴的,是因为这是李先生从洗衣机里“捞”回来的。

经核对,李先生的彩票中了体彩大乐透第21112期5注二等奖,共揽获141.9万元,缴纳个人偶然所得税28.3万元。当期二等奖全国开出61注,每注奖金28.39万余元;其中15注采用追加投注,每注多得奖金22.71万余元。追加后,二等奖单注总奖金51.11万元。遗憾的是,李先生没有追加,白白错失多拿80%奖金的机会。

9月28日晚,李先生打开洗衣机,当洗衣机注水到一半时,才突然想起来,昨天买的彩票应该在裤兜



济南幸运购彩者

8+3复式投注揽大乐透729万

生活报讯 (许褚)日前,济南幸运购彩者王先生来到山东省体彩中心领奖。原来,他凭借一张8+3复式彩票中得9月25日超級大乐透第21111期的一等奖1注,其他奖项若干,单票共擒奖729.3636万元。

“选号的时候,我比较看好后区的08和09,当时脑子里还在想别的事,就糊里糊涂地跟站长说让他帮我



这次中奖奖金能缓解一下家里的财务状况,会好好规划,合理使用奖金。

新一期大乐透头奖一并开出8注

生活报讯 (见习记者齐杨如意 记者吴哲)13日,超级大乐透第21117期开奖号码为:前区11 18 21 22 33,后区05 06。本期全国共开出8注头奖835万,其中1注为追加投注,多得668万奖金落于新疆;其余7注基本头奖分落于广东(2注)、河北、江苏、浙江、河南、湖北。

数据显示,新疆中出的1504万元追加投注一等奖出自巴州,中奖彩票为一张5注号码、15元投入的单式追加票。

广东中出的2注835万元基本投注一等奖分落韶关、深圳。韶关中出的,是一张前区3胆10拖+后区1胆3拖的双区胆拖票,单票擒奖854万元。深圳中出的,是一张6+2复式票,单票擒奖837万元。

二等奖开出169注,每注奖金6.1万余元;其中51注采用追加投注,每注多得奖金4.9万余元。本期全国销售金额为2.79亿,奖池方面,本期开奖结束后,11.24亿元滚存至10月16日(周六)开奖的第21118期。

被问到奖金用途时,王先生说,这两年受疫情影响,生意也不好做,

体育彩票

黑龙江省体育彩票管理中心协办

新一期大乐透头奖一并开出8注

生活报讯 (见习记者齐杨如意 记者吴哲)13日,超级大乐透第21117期开奖号码为:前区11 18 21 22 33,后区05 06。本期全国共开出8注头奖835万,其中1注为追加投注,多得668万奖金落于新疆;其余7注基本头奖分落于广东(2注)、河北、江苏、浙江、河南、湖北。

数据显示,新疆中出的1504万元追加投注一等奖出自巴州,中奖彩票为一张5注号码、15元投入的单式追加票。

广东中出的2注835万元基本投注一等奖分落韶关、深圳。韶关中出的,是一张前区3胆10拖+后区1胆3拖的双区胆拖票,单票擒奖854万元。深圳中出的,是一张6+2复式票,单票擒奖837万元。

二等奖开出169注,每注奖金6.1万余元;其中51注采用追加投注,每注多得奖金4.9万余元。本期全国销售金额为2.79亿,奖池方面,本期开奖结束后,11.24亿元滚存至10月16日(周六)开奖的第21118期。

被问到奖金用途时,王先生说,这两年受疫情影响,生意也不好做,

福建武夷山直邮
简包装
喝好茶
价格一降到底/免费包邮



大红袍6泡
原价19.9元/盒
特惠:买2盒送1盒

订购电话 13613600156



果香小种10泡
原价25.9元/盒
特惠:买2盒送1盒

订购电话 13613600156



大红袍半斤装
原价98元/盒
特惠:买1盒送1盒

订购电话 13613600156



正山小种:158元/250克
赠送:98元大红袍/250克

订购电话 13613600156



大红袍伴手礼盒:
88元/盒(150克)
正山小种伴手礼盒:
98元/盒(150克)

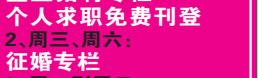
大红袍茶:约0.3克/泡,果香小种:约5克/泡

订购电话 13613600156



大红袍伴手礼盒:
88元/盒(150克)
正山小种伴手礼盒:
98元/盒(150克)

订购电话 13613600156



大红袍伴手礼盒:
88元/盒(150克)
正山小种伴手礼盒:
98元/盒(150克)

订购电话 13613600156



大红袍伴手礼盒:
88元/盒(150克)
正山小种伴手礼盒:
98元/盒(150克)

订购电话 13613600156



大红袍伴手礼盒:
88元/盒(150克)
正山小种伴手礼盒:
98元/盒(150克)

订购电话 13613600156

大红袍伴手礼盒:
88元/盒(