

网红“摇摇鞋”真能瘦腿？

专家：科学证据不足 易致踝关节扭伤



生活报讯（记者周琳）追求瘦是很多爱美女士的目标。近日，一款宣称可以美腿、减肥的“摇摇鞋”引起了很多爱美女士的关注。所谓“摇摇鞋”为弯月形鞋底，一般鞋底厚5-8厘米。穿着者穿此鞋时将不停地调整脚底。18日，生活报记者联系到哈医大一院群力院区骨二科副主任李贵东，他表示，“摇摇鞋”宣称让人减肥的科学证据不足，可信度很低，普通市民穿这种鞋很容易导致踝关节扭伤、踝关节韧带损伤。

30岁娜娜：穿上既磨脚又易崴脚

哈尔滨市30岁的女子娜娜是一名文员，由于整日坐着，娜娜觉得自己的腰部和腿部肉有些多，特别是小腿，感觉太粗了，到了夏天都不敢穿短裙，生怕露出小腿，这让她很苦恼。最近，娜娜听朋友说，网上有一款网红“摇摇鞋”特别火，平时在家穿上走路就可以减肥、瘦腿。于是，她在网上精挑细选了一双“摇摇鞋”，货到后，娜娜迫不及待地穿上。可是，她穿上后却感觉鞋并不像宣传的那样好穿。“这鞋穿着很磨脚，走来走去就把脚边磨红了，穿上袜子也没用。”娜娜说，不仅如此，有一次她穿着“摇摇鞋”走路时，重心不稳，一下崴到了脚，疼了好几天。就这样，“摇摇鞋”被她放在了一边。

专家提醒：穿“摇摇鞋”易致踝关节扭伤

随后，记者搜索多家店铺发现，很多网友留言表示，买了这种鞋以后穿了一次就束之高阁；还有网友表示，穿上总感觉要摔倒，提示其他网友千万不要买，买了就是在交“智商税”。

18日，生活报记者在网络购物平台打出“摇摇鞋”字样，发现很多店铺销售这种鞋，且销售火爆，有的店铺月销量达几千双。价格从十几元到九十几元不等。对于记者的咨询，一家店铺的店主宣称，“摇摇鞋”是基于人工学的平衡设计，适合双腿的R形设计。鞋底为30度弯月形、弧形设计，使人穿着时不停地调整脚底，实现紧致腿部、提臀效果。在另一家店铺的销售页面，还宣称，每天穿这种鞋走路15分钟，相当于慢跑60分钟。

院群力院区骨二科副主任医师李贵东。他表示，所谓的“摇摇鞋”，就是把平衡板分开，制成拖鞋的样子，穿在两只脚上。这种鞋对于练小腿肌肉、踝关节平衡训练可能会有些帮助，但是分穿在两只脚上，控制平衡要比两脚

在一个平衡板上难。李贵东提醒，非专业运动员穿上这种鞋，因为比较难控制平衡，很容易导致踝关节扭伤、踝关节韧带损伤。另外，这种鞋减肥的科学证据不足，可信度很低。

双色球开奖：头奖6注846万 筹集公益金1.38亿

10月17日晚，中国福利彩票双色球游戏第2021118期开奖。本期双色球红球号码为02、06、14、18、20、31，蓝球号码为13。本期双色球一等奖中出6注，单注奖金为846万元，这6注一等

奖花落5地：北京1注，浙江1注，山东1注，湖北1注，四川2注。本期双色球二等奖中出126注，单注中奖金额20万余元；六等奖中出1103万注。本期双色球全国销量为

3.86亿元，为国家筹集公益金1.38亿元。计奖后，双色球奖池金额为9.23亿元，下期大购彩者将继续有机会2元中得1000万元。

据福彩双色球微信公众号

山西千万大奖得主捐出十万做公益

10月15日上午，山西省双色球头奖得主来到太原市14010003号投注站领奖。据悉，刘先生（化名）为2021114期头奖得主，奖金总计1000万元。

刘先生购彩已有十多年了，期间也中过一些小奖，最多的一次中了3000元。对于奖金如何规划，刘先生说，自己是个60后，这笔奖金要有一部分给自己养老，剩下的拿出一些给孩子创业投资，最近山西受灾，还想拿出一些奖金进行公益捐助。最终，在兑奖现场，刘先生拿出十万元奖金捐赠给山西省残疾人福利基金会。

据中彩网



中国福利彩票“双色球”第2021118期开奖公告



中奖号码

开奖日期：2021-10-17

02 18 31 06 20 14 13

一等奖中奖情况：北京1注，浙江1注，山东1注，湖北1注，四川2注，共6注。

闲聊双色球：找一种方式 让自己做主

时间悄然而过，我们迎来了2021年的最后一个季度。在生活与工作之间，我们努力寻找着一种平衡、一种状态——完全属于自己的独处空间，可以暂时摆脱外界的干扰，只为自己寻找快乐。而这也正是双色球带给广大粉丝的最好礼物，一种由内而外的放松与喜悦。

在双色球的世界里，你可以选择何时购买、每次投入多少，因为单注中奖概率完全相同，所以你只需要按照自己的节奏，用零花钱一样有机会收获惊喜。无论你是一期不落，还是偶尔购彩，都能享有2元命中

据福彩双色球微信公众号

助农电商平台 回馈生活报读者 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



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

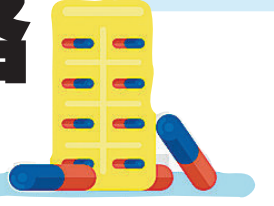
订购电话 13613600156

生活报中缝阅读指南

1.周一-周日：企业招聘专栏 个人求职免费刊登 2.周三、周六：征婚专栏 3.周一到周日：老年公寓专栏 4.周一到周日：搬家专栏 5.周一到周日：助农专栏-武夷山茶场 6.周一到周日：丢失声明、公告专栏 7.周一到周日：房产公示专栏 有温度的报纸 有价值的便民信息 就看生活报 刊登电话 13796106320

最高降幅98.3%

77种集中采购中选药品价格 20日起执行



生活报讯（记者周琳）记者从省医疗保障局了解到，10月20日零时起，第五批国家集采药品和我省牵头组织的“八省二区”联盟集采药品中选结果将在我省落地执行。此次落地执行的药品涉及的品种最多、规模最大、注射剂品种占比最高，届时患者可以

在省内公立医疗机构以中选价格购买到77种中选药品，将惠及更多患者。第五批国家集采的61种药品平均降幅41%，最高降幅达98.3%。其中，临床治疗消化道溃疡的常用注射用艾司奥美拉唑降幅达96.2%；改善脑组织微循环的盐酸法舒地尔注射

液降幅达95.9%；抗肿瘤药注射用盐酸吉西他滨降幅达92%；抗凝药利伐沙班片降幅达98.3%，患者服用此药一年可节省药费9900元。我省牵头组织的“八省二区”联盟集采16个品种与联盟地区2020年最低采购价相比，中选价平均降幅

66.71%，最高降幅91.6%。其中，降压药非洛地平片集采后每片价格从1.05元下降到0.13元，降幅达87.6%；玻璃酸钠注射液每支价格从123.4元降到44.5元，降幅达63%；抗生素药物比阿培南的价格从113元降至30元，降幅达73%。

哈肇高速明年9月竣工

将建服务区 停车区 收费站

生活报18日讯（记者秦德谦）18日，记者从省交投获悉，省发改委已批复在建哈尔滨至肇源高速公路房建工程，并已开始对该项目房建工程及监理公开招标。据了解，哈肇高速主体工程已于2020年开工建设，本次招标为该项目建设配套工程。

据了解，该项目贯通哈尔滨市、肇东市、肇州县、肇源县，项目

主线起自哈尔滨松北区中源大道与哈尔滨绕城高速公路交叉处，与中源大道顺接，完全利用既有中源大道至建设起点(K2+875)，经五站镇、五里明镇、德昌乡、采油十厂、丰乐镇、肇州镇和肇源县，止于肇源县北侧接大广高速，路线全长119.779公里。本项目设置2处服务区(银山服务区、丰园服务区)，建筑面积分

别达5200多平方米和4300多平方米；1处停车区(保林停车区)，建筑面积350多平方米；和6处收费站(中源大道收费站、五站收费站、五里明收费站、朝阳沟收费站、丰乐收费站、肇州收费站)的房建工程和收费棚门工程。

记者从省交投哈肇高速项目指挥部获悉，该项目预计明年9月竣工。

我省近日气温维持较低

冰城连续晴好 适合晒秋菜

生活报讯（记者李威兵）19日-20日我省气温偏低，大部分地区日最高气温在10℃以下，最低气温低于0℃。哈市近日气温维持较低，请注意防寒保暖；近期风力较小，特别是夜间至翌日上午时段风力1-2级，局地易出现雾或霾，能见度低，请注意交通安全，燃煤取暖注意通风，谨防一氧化碳中毒。

近日，哈市迎来降雪，但降雪

量并不大，同时大幅降温，让人感觉今年是不是比去年冷了？记者查阅历史天气预报信息与今年对比，其实与去年相比，虽然最低温度较低，但总体平均温度与去年相差并不大。本周哈市晴好天气多，气温也将逐渐回升，有利于秋菜的储运和晾晒。但昼夜温差还是很大，市民应注意及时增减衣物，防止感冒、心脑血管疾病。

据哈市气象部门预测，本周

哈市气温逐渐回升。18日夜间至19日白天：全市晴间多云；偏北风2-3级；最低气温-9~-4℃，最高气温4~8℃。19日夜间至20日白天：全市晴间多云；偏西风2-3级；最低气温-8~-3℃，最高气温6~10℃。20日夜间至21日白天：全市晴间多云；偏西风2-3级；最低气温-9~-3℃，最高气温7~10℃。



哈市公园免费开放率达98%

生活报讯（记者李丹）截至目前，哈尔滨全市纳入行业管理的公园共计97个，除东北虎林园和北方森林动物园外，其他

95个公园均已免费向市民开放，全市公园免费开放率达98%。目前，除兆麟公园围墙属于不可移动文物、省森林植物

园围栏为满足防火需要外，城区其他公园全部实现无围栏开放，进一步为市民提供了入园便利。

“百年百大考古发现”名单揭晓 我省两大项目入选

生活报讯（记者吴海鸥 薛宏莉）18日，“第三届中国考古学大会”开幕式在河南省三门峡市举行，开幕式上公布了“百年百大考古发现”名单，黑龙江渤海国上京龙泉府遗址、黑龙江金上京会宁府遗址两大项目入选。

从年代分布来看，旧石器时代有5项入选，新石器时代有33项入选，夏商时期有10项入选，两周时期有15项入选，秦汉时期有16项入选，三国至隋唐时期有9项入选，宋辽金元时期有9项入选，明清时期有3项入选。其中，黑龙江渤海国上京龙泉府遗址为三国至隋唐时期项目，黑龙江金上京会宁府遗址为宋辽金元项目。从类型上看，既有聚落、城址、陵寝、墓葬等类型，也有洞穴遗址、矿冶遗址、窑址、沉舰遗址等类型。

我省中小学教师资格考试 30日开考

考生须持 核酸检测报告

生活报讯（记者吕晓艳）18日，记者从省教育厅获悉，2021年（下半年）中小学教师资格考试将于30日举行，结合我省当前疫情防控形势，考生应在考前14天进行自我健康监测，考生须在考前48小时内到当地医疗机构进行核酸检测。

考生应在考前14天（10月15日起）进行自我健康监测，自行测量体温。填写《黑龙江省2021年（下半年）中小学教师资格考试考生健康承诺书》作为考试入场凭证，应按考试科目准备相应份数，在每科考试进入考点时上交。考生须在考前48小时内（从首场考试进入考点时间计算）到当地医疗机构进行核酸检测，考试当日须向考点提供48小时内核酸检测阴性结果报告（纸质版）。

福彩3D第21277期 453	体彩超级大乐透第21119期 01 02 09 16 30+09 10
福彩D62第21277期 108376+0	体彩排列3第21277期 700
福彩36选7第21119期 01 12 13 23 27 32 36+29	体彩排列5第21277期 70048
福彩22选5第21277期 01 06 07 09 13	
福彩七乐彩第21119期 01 05 06 10 12 16 27+11	