

肩颈酸胀! 警惕是空调吹出来的关节炎



工作疲劳所致。“长夏多湿,皮肤裸露在外,空调或风扇所带来的风寒和湿气则会通过皮肤进入身体,累积到一定程度,病症就会发作。”

卡的热量。在流出的汗液中,除约99%为水分外,也有0.3%为钠、钾、钙、镁等微量元素和无机盐。这些物质对于人体是极为珍贵的。另外,汗液中还含有乳酸、尿素、氨、氨基酸等含氮物质,特别是高温能加速人体组织蛋白的分解,汗液中含有较多的赖氨酸;大量流汗还会造成人体内过多的水溶性维生素如维生素C、B1、B2等流失。更重要的,氨糖此时也会随着人体的大量排汗而流失。

受凉容易引发关节炎,很多上班族、中老年人都有这方面的体会,特别是眼下高温,常常呆在空调房里,一两个小时过去,就会觉得肩膀或者膝盖有些酸胀僵硬。但是一个人由于没有关节炎病史,所以对这样的“酸胀僵硬”并不了解,也不够重视,认为休息一下局部活动活动就好了,但实际上,身体关节的磨损、侵蚀一刻也没有停止过,到了秋冬疼痛会“报复式”发作。

夏季是骨关节养护的黄金季

在中医骨科专家看来,骨关节病很适合“冬病夏养”。比如一些骨关节疾病,冬天天气冷,全身肌肉血管收缩,骨关节僵硬、韧带弹性降低、关节腔隙更易变窄,加上软骨退变,很容易发病。

而在夏天,天气转暖,全身肌肉放松,血管疏通,骨关节不再崩紧,韧带也变得更有弹性,关节腔隙更易拉开,此时选择合理的调养方法可达到事半功倍的效果。

另外,专家也提醒到,人之所以生骨关节病,其根本原因是人体软骨中的主要成分——氨糖的大量流失。专家说,由于夏季气候炎热,人体为了散发体内的热,一天的汗量可以多达3至10升。

长夏多湿,易引发关节炎

肩颈疼了两三天,原以为是落枕,谁知是空调吹出来的病;电风扇朝背部吹了一夜,第二天腰都直不起来了……据淳德中医门诊部的数据,近日,每天超过五成的颈肩腰痛就诊患者由空调、电风扇引起。

淳德中医门诊部的骨科主任医师提醒,普通的落枕一般2~3天即可康复,但这种受风寒、湿气引起的关节、肌肉疼痛,如果不及时干预治疗,病情会逐渐加重。

然而,绝大多数的就诊患者误认为自己最近出现的关节、肌肉疼痛是落枕或缺乏运动、



扫码关注

活动链接



美国益节氨糖钙片
√Schiff已拥有超过80年历史
√加钙氨糖,软骨硬骨一起补
√百分百美国原装进口
√罕见“进口蓝帽”认证
每天仅需一次(2粒)
规格:80片/瓶 市场价:399元/瓶
活动价:299元/瓶 特惠套餐:买4送2

订购电话: **0571-87696068**
销售地址:钱报有礼健康直购读者体验中心
【浙报店】杭州市体育场路184号(浙江日报门口)
【城西店】杭州市西湖区华星路8号,东方通信大厦后面街道(九莲新村西或学院路口地铁A出口下)
【城北店】杭州市拱墅区金华南路锦昌文华84号铁路遗址公园、拱宸发行站旁
【会员中心】杭州市东新路江南巷2号浙报公寓3-2号商铺
【湖州店】湖州市凤凰路675号(市工商局对面老娘舅旁边)

文化广场

2017年7月28日 星期五

今日电影

胜利影城
《战狼2》12:00 13:00 14:10
15:10 16:20 17:20 18:30
19:30 20:40
《建军大业》12:40 15:05 17:30 19:55
票房:87080142

浙江胜利剧院

开心麻花爆笑舞台剧系列
《我叫白小飞》
8月11/12日晚7:30
票价:100、200、280、380、580元
票务服务:大麦网 1010-3721

杭州剧院

演出剧目:捷克三杰专场《小提琴与钢琴二重奏音乐会》
演出时间:2017年9月7日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出人员:捷克小提琴家 Pavel Burdovch、斯洛伐克钢琴家 Zuzana Beresova

小伢儿金舞台——“童话力量”儿童剧演出季

成语故事儿童剧
《跟屁熊之妈妈去哪儿》
时间:8月19日 10:00 15:00
8月20日 10:00
演出剧团:北京丑小鸭卡通艺术团
演出详询:13738076733

演出剧目:德国汉堡双钢琴音乐会

演出时间:2017年9月13日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出人员:尤利娅·波奇科夫斯卡娅、玛丽娅·杨科娃

演出剧目:梅鹏程中阮独奏音乐会

演出时间:2017年10月7日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出人员:梅鹏程

演出剧目:西班牙 CCCO 室内管乐团音乐会

演出时间:2017年10月17日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出剧目:西班牙 CCCO 室内管乐团

演出剧目:牵手重阳——2017金秋戏曲精品折子戏专场

演出时间:2017年10月30日 19:30
演出票价:580、380、280、180、80元
演出人员:吴凤花、谢群英、王志萍、陈飞、姚百青、郑国凤、杨霞云、蔡浙飞、

章益清、楼胜、丁小娃等

演出剧目:勃拉姆斯专场《小提琴与钢琴二重奏音乐会》
演出时间:2017年11月8日 19:30
演出票价:300、200、100、50元
演出人员:勃拉姆斯

演出剧目:原班巨制儿童舞台剧《托马斯和朋友—嘉年华!来了!》

演出时间:2017年11月11日上午10:30、15:00、19:00
演出票价:480、380、280、180、80元
演出剧团:北京五洲之星儿童文化艺术院

福彩“15选5”

第2017201期 投注总额:487270元
中奖号码(无需排序):
02 03 04 05 06

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	180	1864元
一等奖	5个号全中	180	869元/注
二等奖	中任意4个号	5030	10元/注

福彩3D

第2017201期
中奖号码 **3 5 8**
销售总额:41862850元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	1969	1040元
组选3	0	346元
组选6	3526	173元

福彩双色球

第2017087期 全国销量:316090948元
浙江销量:24372502元

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●★	13注	5785674元/注
二等奖	●●●●●●	105注	121592元/注
三等奖	●●●●●●★	2100注	3000元/注
四等奖	●●●●●★	91345注	200元/注
五等奖	●●●●●	1428854注	10元/注
六等奖	●●●●●★	12991642注	5元/注

中国体育彩票排列3(浙江省)第17201期开奖公告

开奖日期:2017年7月27日
本期全国销售金额:1,237,462元
本期开奖号码:4 4 5

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	458注	1,040元	476,320元
组选3	248注	346元	85,808元
组选6	0注	173元	0元
合计	706注	...	562,128元

中国体育彩票排列5第17201期开奖公告

开奖日期:2017年7月27日
本期全国销售金额:9,247,222元
本期开奖号码:4 4 5 1 4

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	37注	100,000元	3,700,000元
合计	37注	...	3,700,000元

中国体育彩票浙江省20选5第17201期开奖公告

开奖日期:2017年7月27日
本期全国销售金额:165,572元
本期开奖号码:09 13 16 17 18
本期出球顺序:13 09 16 17 18

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	9,075元
二等奖	357注	50元
三等奖	5,396注	5元

中国体育彩票足球6场半全场胜负第17101期开奖公告

开奖日期:2017年7月27日
本期全国销售金额:27,350元

主队	胜	平	负
雅典	0	0	1
雅典	0	1	0
雅典	1	0	3
雅典	3	3	3
雅典	1	1	3
雅典	1	1	3
雅典	1	1	3

中国体育彩票足球胜负平第17101期开奖公告

开奖日期:2017年7月27日
本期全国销售金额:16,830,192元

主队	胜	平	负
卡巴	1	3	0
巴拉	1	3	0
维奥	1	3	0
维奥	1	3	0
维奥	1	3	0
维奥	1	3	0
维奥	1	3	0
维奥	1	3	0

中国体育彩票足球4场进球第17101期开奖公告

开奖日期:2017年7月27日
本期全国销售金额:301,668元

主队	进球数
雅典	0
雅典	2
雅典	3+
雅典	1
雅典	0
雅典	0
雅典	1
雅典	1

不要 让手机 充斥餐桌

钱江晚报·2017