

天凉腰痛易复发 防寒保暖是关键

本报讯(记者 刘涛)近期气温下降,早晚温差变大,出现腰部不适的人群明显增多,太原市第二人民医院中医门诊因腰痛就诊的人数也明显增加。10月14日,太原市第二人民医院中医科主任、主任医师李婷表示,天气转凉,有腰部不适症状的人群一定要注意保暖,及时添加衣物,避免寒邪入体。

“最近治疗腰痛的患者明显增多,以中老年人为主。”李婷表示,腰痛不是简单的受凉导致的,腰痛是辨证分型的。中医上常见的类型有三种,分别是血瘀腰痛、肾虚腰痛、寒湿腰痛。

血瘀腰痛,由于曾经有外伤史(如跌打损伤、扭伤、交通意外等),导致腰部瘀血阻滞。不通则痛,此类腰痛的痛点比较固定,呈针刺样疼痛。气温骤降,寒邪外侵,寒凝血瘀,从而诱发腰痛加重。李婷建议,此类腰痛者,居家可以自行拔罐、刮痧、艾灸等治疗,以活血化瘀止痛,药膳中可以加三七、

丹参、桃仁等活血化瘀类中药。若腰痛持续不缓解,就要及时就医。

肾虚腰痛,是因平时劳累过度、长期熬夜等,耗损肾气,甚则伤及肾精,或年老体衰,肾精不足,则出现腰部隐隐作痛,酸软无力,喜温喜按。气温骤降时,肾阳不足,无法抵抗寒邪,从而诱发腰痛。李婷建议,此类腰痛者居家可服用温补肾阳类中成药,如桂附地黄丸,药膳可选用当归生姜羊肉汤,也可艾灸命门、腰阳关、大肠俞、肾俞等温补肾阳、温经散寒止痛。同时,要规律生活,避免劳累。

寒湿腰痛,因久居寒湿、潮暗之地(如地下室或低层),或常年在湿冷环境工作,或长期劳累后腰部出汗未及时更换衣物,从而导致体内久积寒湿之气。寒性收引,寒性凝滞,阻碍气血,经脉不利,不通则痛,腰部冷痛,活动受限,静卧不缓解,寒冷和阴雨天明显加重。李婷建议,此类腰痛者平时要保持生活居所、衣物干燥,注意保



图片来源于网络

暖,避免寒邪入体。居家可多艾灸腰部,持续不缓解,要及时就医。

生活中如何有效预防腰痛发作?李婷提醒,要注意防寒保暖,及时添加衣物,多晒太阳,在10时至16时,阳光充足的时间段,适当增加户外活动;要适当运动锻炼,增强腰部肌肉的力量

和灵活性,可选择八段锦、太极拳等传统中医养生功法锻炼;适当进行热敷,可使用热盐包、热水袋等方式热敷,也可居家艾灸腰骶部,或选用刮痧、拔罐等中医适宜技术;要规律作息,避免劳累,避免久坐久站,若腰痛持续不缓解,要及时就医。

“双十一”预售开始

遇快递纠纷 可这样维权

本报讯(记者 李涛 通讯员 李君钊)一年一度的“双十一”现已开启预售,我市即将迎来派件高峰。10月17日,市邮政管理局发布旺季收寄快递“小贴士”:市民应冷静下单,理性购买。当出现快递纠纷时,可通过投诉、申诉两种渠道维权。

今年的“双十一”电商促销,采取了预售形式,等尾款支付后即可发货。这意味着,本月底至

11月初,我市将迎来一波派件高峰。市邮政管理局有关负责人介绍,收到快递后,收件人首先要看一下快递的外包装是否完好,然后再进行签收。当出现纠纷时,消费者可以及时维权。其中,投诉是面向企业而言的,申诉是指向相关行业管理部门进行反映。

首先,消费者可向快递企业投诉,需要拨打快递企业全国统

一的投诉电话。如果已向快递企业投诉,但7天内没有任何处理结果,或者已向快递企业投诉,但对处理结果不满意,还可以拨打邮政业消费者申诉电话12305或登录国家邮政局申诉网站申诉。若是贵重或易碎物品,可以选择为快递保价,一旦出现丢失等纠纷,可以根据保价的价格进行索赔,减少损失。相反,如果不保价,只能按格式合同的约定赔偿。

方便村民出行

311路公交车线路延至新庄村

本报讯(记者 齐向真 通讯员 张婷 马丽娜 文/摄)10月16日,城郊公交311路的终点站由高家堡延伸至新庄村,解决了晋源区新庄村村民多年来的出行难题,受到村民称赞。

长期以来,由于新庄村地理位置偏僻,距离公交站点较远,无论是去城里上班、购物,还是孩子上学、老人看病,公共交通工具都不是首要选择,村民们常常为了赶车而早早起床,一路奔波,疲惫不堪。

得知此情况,太原公交二公司三车队工作人员多次前往实地考察。确定终点站延线方案后,工作人员完成站点设施并及时发布延线通知,在311路原有线路的基础上,将终点站延至新庄村并设立了站点(新庄村站)。新站点就设在村子附近,村民们出门几步路就能到达,再也不用为了赶车而长途跋涉,村民们纷纷点赞。

村民李大娘高兴地说:“现



工作人员准备张贴新站牌。

在出门方便多了,以前去城里要走好久才到公交车站,现在在村口就能坐上公交车。”“这真是一件大好事,上班再也不用着急了,感谢公交公司。”在城里打工的村民小刘说道。

太原公交公司相关负责人表示,311路延线不仅方便了村

民出行,也为新庄村的发展带来了新的机遇,村民们不仅能加强与外界的交流,还能促进农产品的销售和乡村旅游的发展。同时,也呼吁广大乘客在乘坐公交车时,遵守交通规则,文明乘车,共同营造安全、舒适的出行环境。

安宁街、迎新路、迎新东二条
封闭施工

多条公交线路临时调整

本报讯(记者 齐向真 通讯员 吴建强 魏帅)10月17日,安宁街(西铭路—西中环路)、迎新路(迎新北二巷—新城南大街)、迎新东二条(迎新北三巷—新城南大街)道路封闭施工,途经上述街道的多条公交线路临时调整。

安宁街施工期间,18路支线去程原线运行至西矿街普国路口后,改行西矿街、西机路、西机路安宁街口后恢复原线运行;回程原线运行至西机路安宁街口后,改行西机路、西矿街后恢复原线运行。

53路去程不变,回程原线运行至西矿街西机路口后,改行西矿街、迎泽西大街、普国路后恢复原线运行。

80路内环原线运行至西机路迎泽西大街口后,改行西矿街、迎泽西大街、普国路、西矿街后恢复原线运行;外环原线运行至西矿街普国路口后,改行西矿街、西机路后恢复原线运行。

834路支线去程原线运行至普国路安宁街口后,改行普国路、西矿街、西机路后恢复原线运行;回程原线运行至西铭路安宁街口后,改行西铭路、迎泽西大街、普国路后恢复原线运行。

874路去程原线运行至西矿街西中环路路口后,改行西矿街、西铭路后恢复原线运行;回程原线运行至西铭路安宁街口后,改行西铭路、迎泽西大街、普国路、西矿街后恢复原线运行。

迎新路施工期间,36路去程原线运行至新兰路迎新北三巷口后,改行新兰路、恒山路后恢复原线运行;回程原线运行至恒山路新城南大街口后,改行新兰路、新兰路迎新北三巷口后恢复原线运行。

821路支线去程原线运行至迎新北三巷迎新东二条口后,改行迎新北三巷、大同路、大同路迎新南二巷西口后恢复原线运行;回程原线运行至大同路迎新南二巷口后,改行大同路、迎新北三巷、新兰路后恢复原线运行。

迎新东二条施工期间,G1路、37路去程原线运行至迎新北三巷迎新西一条口后,改行迎新西一条、迎新南二巷后恢复原线运行;回程原线运行至迎新南二巷迎新西一条口后,改行迎新西一条、迎新北三巷后恢复原线。

K37路取消南寨办事处、太钢医院两个站点,新增迎新西一条迎新北二巷口、迎新西一条迎新南巷口两个站点。