

下雪降温“老寒腿”们更要保暖

医生：可热敷膝关节，多锻炼

2月9日,我市迎来今年第一场雪,根据天气预报显示,未来几天我市气温会有小幅度下降。而此时此刻,有老寒腿毛病的人要十分当心。

据内蒙古医科大学附属医院骨科C区主任刘瑞介绍,早春时节,天气乍暖还寒,同时人们保暖意识松懈,自身寒邪的抵抗力有所减弱,此时早早换上春装、穿上单鞋,早春的寒气就会悄然趁虚而入,身体关节尤其是脚趾、踝关节、

膝关节会有僵硬不适的感觉,在医学上这种现象叫膝关节骨关节炎俗称老寒腿。老寒腿表现为下肢及关节发凉、酸胀麻木、疼痛和行动不便,常因秋冬早春时节受风寒而复发或加重,且多年治疗无效。

刘瑞表示,膝关节是活动范围很大的负重关节,几乎承受着全身的重量。人到中老年以后,膝关节由于长期磨损,最容易老化,老化后

的膝关节发生骨关节炎的几率相对较大,因此老年人到了冬季和早春时节应特别注意保护膝关节。

“降雪后,老年人要注意保暖,洗澡时用热水擦洗,多用热水泡脚,经常热敷膝关节。尽量少用护膝,因为护膝弹性很大,用在膝部容易影响周围的血液循环,使膝部活动更加困难。在日常生活中,进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做体操等。”刘瑞说。

有医说医

主持人:马妍

网络刷单轻松赚钱? 警方提醒:莫入陷阱

“兼职网络刷单,足不出户,轻松又赚钱!”不少市民都曾看到过类似广告。面对这样的“诱惑”,新城区公安分局反诈中心提醒:“网络刷单”陷阱比比皆是,切莫贪图小利而落入骗局。

1月3日,市民武某某报警称在网上刷单被骗61万余元。新城区公安分局反诈中心接到报警后,立即抽调警力开展调查。在相关部门的协助下,于1月7日将嫌疑人乔某在其家中抓获。

新城区公安分局反诈中心分析网络刷单诈骗的套路:

首先,选定潜在目标,精准设置“剧本”。针对不同人群,利用大家兼职赚钱的急迫性,编造不同的刷单项目行骗,对农村地区的被害人他们会谎称刷单是“精准扶贫”项目,对大学生他们会宣称是“社会实践”项目。

第二,提供虚假证明,许诺高回报。在宣传刷单项目时,会提供很多文件,如营业执照、法人信息、店铺信息、刷单合同等,来证明自己的“真实性”,但这些都是虚假的或者是盗用他人的。

第三,不断提高刷单额度,编造各种理由要求继续刷单,直到倾家荡产。

第四,承诺返还本金和佣金,拖延受害人报案时间。

新城区公安分局反诈中心提醒:网络刷单是不合法的,国家法律禁止这种虚假、不正当的竞争行为。不要相信任何人许诺的刷单返现承诺,一旦上钩就会损失惨重。要提高防范意识,远离任何需要缴纳费用、垫付资金的网络刷单或网络兼职,选择正规的兼职。如果被骗,务必在最短的时间内拨打110报警电话,及时保存好微信、QQ、支付宝转账及聊天记录并截图,为警方提供第一手证据资料。

帮办日记

主持人:苏日娜

遇到缺斤短两 消费者怎么办

2月7日,市民李先生向呼和浩特晚报记者讲述,春节前,他去一海鲜市场购买一斤鲜虾,结果在公平秤上重称时发现少了3两。“虽然事后商家也补了,但是一想到就会让人不舒服。”李先生说。

据了解,为打击商家的不诚信销售行为,维护消费者合法权益,确保民生计量准确可靠,近日,我市在全市范围内开展了为期一个月的节日期间“缺斤短两”专项监督检查。此次检查,市市场监管局邀请内蒙古计量院专家共同对红旗街海鲜市场、融侨海鲜市场、双树市场、东瓦窑批发市场的计量器具进行了现场检查,共检查台秤22台、电子秤63台,扣留有作弊功能的电子秤7台、无检定标识电子秤3台。目前已全部移交属地市场监管局立案查处。

市场监管部门提醒消费者:购物时如果对商家的电子秤不放心,可以在市场内的公平秤进行复核,并保存好消费记录和凭证,如果在消费过程中合法权益受到损害,可在发生消费争议时,拨打12315或登录全国12315平台网站、小程序、公众号投诉举报。

千芳百计

主持人:刘芳

味味+1

主持人:王劭凯



夜幕下的城市

夜幕降临,街灯亮起,行驶的汽车井然有序地驶过,不知不觉中路灯、车灯睁开了眼睛,而忙碌了一天的我们,也回到了温暖的家中,亮起的灯光,指引着每一位回家的人。