



■应季养生

今日入伏 补气去火、补水养生

头伏饺子二伏面、三伏烙饼卷鸡蛋,这是一直以来关于入伏饮食习惯流传最广的顺口溜。总结起来就是:入伏之后饮食要讲究补气去火、补水养生、多甘多酸。

补气去火 一到夏季,高温给人带来的不仅是身体上的不适,还容易让人上火,从而引起情绪不稳、失眠、暴躁焦虑等。因此,入伏之后可以多吃一些西红柿、苦瓜、苦菊等,借此来去火。

补水养生 此时补水,不是贪凉喝各种冰凉饮料或者冰水,即便是夏季也依然应该以温水为主,温水不仅能够补充水分,同时也会避免凉水对肠胃造成伤害,符合养生之道。

多甘多酸 夏季瓜果蔬菜种类丰富,要注意多选择一些富含维生素和钾、钠等矿物质的品种,来弥补夏季失掉水分中所含有的上述元素、保持体内营养均衡。还可多吃一些甘凉或酸的东西,如西瓜等,降暑养生。

■行业快递

健保卡 郑州启动发行

7月3日,由中健保健管理中心主办,郑州蓝天健康体检院、河南省营养保健协会承办的“爱在行动”中国健保卡郑州启动发行仪式在郑举行。这也标志着中健保健管理中心“寸光阴”品牌连锁店正式启动。“健保卡”,全称中国健康保障卡,持卡用户可享受有多项社会预防保障补贴政策,在当地代办处购买健康产品时还可以享受一定比例的补贴。

中健保健管理中心主任王博文表示,“健保卡”将人们从单一的“救、治”模式转向“防—治—养”一体化的保健预防模式,旨在借助互联网优势,探索健康产业发展新模式,为“全民健康、全面小康”发展助力。王西安 王勇

大师讲经典 郑州站成功举办

7月9日,大师讲经典在郑州天城酒店成功举办。本次大会由北京华夏中医药发展基金会、中国中医药研究促进会期刊编辑与图书信息委员会主办,郑州中医骨伤病医院、北京弘毅惠中医院管理院协办,省内500余名医务工作者参会,共享学术盛宴。论坛邀请国医大师、中央文史馆馆员、国际欧亚科学院院士张大宁教授,北京中医药大学教授、博士生导师郝万山教授到会作专题学术报告。

论坛现场同时举行国医大师收徒仪式、张大宁传承工作室揭牌仪式及《世界中西医结合杂志》与郑州中医骨伤病医院“学术共建单位”授牌仪式,张大宁教授喜收郭永昌高徒。中华中医药学会副会长李俊德教授及500多名大师讲经典学员共同见证这一时刻。蒋晓蕾

腰腿痛? 未必是累的,可能是腰椎管狭窄!

腰椎管狭窄症 典型表现为间歇性跛行

腰椎管狭窄症的典型表现是间歇性跛行。周红刚主任介绍说,所谓间歇性跛行,就是患者行走后(通常为数百米,严重时可为数十米),出现一侧或双侧腰酸、腰痛、臀部疼,下肢疼痛、酸胀、麻木、无力,如同灌铅一样,以至于难以继续行走;但蹲下或坐下休息片刻,症状即缓解或消失;继续行走,上述症状又会出现。

“间歇性跛行,对腰椎管狭窄的诊断具有重要意义。”周红刚主任说,随着病情加重,患者行走的距离越来越短,但骑自行车或弯腰活动时不受影响,这是因为腰椎在弯曲状态下能缓解狭窄椎管对脊髓、神经的压迫、摩擦,也有一些患者在晚上卧床休息状态下腰腿痛反而加重。

“大部分患者常伴有慢性腰腿痛病史,疼痛常反复发作,这种疼痛与椎间盘突出引起的疼痛相比较轻,并且有慢性加重的趋势。”周红刚主任说,这类患者下肢还常常会发冷、麻木,卧床休息时症状可大部分或完全缓解,多喜屈髋、屈膝侧卧,上坡容易下坡难。

周红刚特别提醒,在就诊时,患者常常将自己的症状描述得很严重,医生检查时阳性体征却比较少,特别是患者在候诊时经过一段时间的休息后更难查到阳性病症,这种主诉与体检的不统一性,易误为“夸大主诉”。因此,更需要医生细心、耐心、专心,同时结合影像检查结果来作出正确诊断。

治腰椎管狭窄 微创技术渐成常态

腰椎管狭窄是一种慢性病,一般不需要紧急治疗,但是一旦确诊后,只要临床症状严重到使患者生活质量下降或是疼痛不可耐受,保守治疗无效时均应考虑手术治疗。

然而,随着人口老龄化的加快,腰椎疾病的发生率逐渐升高且越来越复杂。基础疾病多、高龄等往往导致患者或者家属难以接受甚至耐受传统开放手术,很多患者因此而放弃治疗。

幸运的是,随着现代脊柱外科手术的进展,越来越多的微创方法和理念被应用于脊柱疾病患者。周红刚主任带领的团队潜心钻研,针对各种类型的腰椎管狭窄采用微创治疗研

究颇深,使广大患者既解除了病痛折磨,又打消了保守治疗无效,但不想开刀手术,只能继续忍受疼痛的疑虑。在针对老年退变性腰椎管狭窄症的治疗上,周红刚主任带领的团队采用计算机导航下椎间孔镜Uless入路的治疗方式来扩大椎管,解除压迫;在骨性(或先天性)椎管狭窄方面,有专门的通道骨性狭窄处理系统(Delta)处理椎管狭窄、韧带肥厚。

据了解,这些微创方法共同的优势是手术时间短、创伤小、恢复快,第二天就可以下床活动,不仅有效缓解了患者的疼痛,同时由于恢复快、能更早地进入正常生活而提高了中老年患者的生活质量。

很多老人经常会感觉到疲劳,不断地捶腿揉腰,却也不太当回事,总觉得休息几天就会好。还有一些老人偶尔出现跛行,稍微休息一下没事,往往认为这仅仅是腰腿肌肉老化了,也不当回事。其实,这些老人很可能是患上了退行性腰椎管狭窄症。蒋晓蕾

腰椎管退行性改变 腰腿变得痛麻无力

腰椎管由前方的椎体后壁、椎间盘,侧方的双侧椎弓根和关节突,以及韧带、后方的椎板和黄韧带组成,黄韧带起源于上方椎板的前下部分和下方椎板的后上,其中上位椎板的前下部分位于椎管内。

“这些组成部分增生、肥厚或者椎间盘的突出等,都可能造成椎管狭窄。”河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心主任周红刚说,腰椎管狭窄的原因有很多,腰椎退变、椎间盘突出、黄韧带肥厚、小关节增生、脊柱滑脱、脊柱侧弯畸形、椎体压缩性骨折等都可能造成腰椎管狭窄,而腰椎退行性改变是引起继发性腰椎管狭窄的主要原因。

“腰椎管狭窄就好比年久失修的自来水管,由于内壁生锈、管壁增厚、管腔狭小,出水越来越小,如果不够重视,一拖再拖,时间长了终致管腔阻塞、水流中断,使脊髓和神经受压迫。”周红刚主任说,腰椎管狭窄是一个慢性的退变过程,早期症状不明显,患者常有不明确慢性腰痛史及轻度活动受限。这些症状往往在活动或工作后加重、休息后得以缓解,但腰部和臀部的疼痛通常不易立刻消失。

走进9个社区 爱心义诊受热捧

由郑州晚报“衣往情深”公益项目、志愿郑州、河南社区教育网、郑州工程技术学院特殊教育学院和机电与车辆工程学院参与的第二届暑期社会实践活动,首周6天时间走进9个社区。其中郑州益圣哮喘病医院、姜老太修肤堂、河南中都皮肤病医院3个单位为居民提供爱心义诊并给予活动大力支持。

7月3日走进二七区建中街办事处建华社区、二七区京广路街道办事处洁云社区,7月4日、5日走进河南省文化宫五一公园,7月6日走进康桥溪山御府、康桥阳光四季小区,7月7日走进五里堡街道办事处棉纺东路社区,7月8日走进航西社区及汝河路街道办事处淮西社区。

夏季是皮肤病的高发期,也是冬病夏治的好时期,郑州益圣哮喘病医院、姜老太修肤堂、河南中都皮肤病医院为公园锻炼身体的市民免费义诊,并发放防暑清凉油、冬病夏治三伏贴和药皂等。

活动中,参与暑期社会实践的大学生们除参与公益宣传、协助衣物捐赠登记及义诊外,还利用郑州工程技术学院机电与车辆工程学院的家电技术优势,为社区居民提供免费维修服务。

接下来,衣往情深公益项目将秉承“再生资源、循环利用、城乡互通、精准扶贫”的公益理念,继续深入社区、协助社区搭建更宽广的平台,帮社会所需、为社会服务。蒋晓蕾

天后整形专家 揭秘女星颜值奥秘

7月7日,骄阳似火、热情涌动,由天后整形总冠名的《美女总裁爱上我》电影首映式在郑州天后医疗美容医院一楼大厅举办。

天后医疗美容医院院长王浏顺致首映式开幕词。王浏顺称,电影是一种文化,整形是一种风尚,文化与风尚可以完美相融,《美女总裁爱上我》屌丝逆袭收获美丽爱情的故事也同天后整形塑造女性美貌与自信、带来人生美丽蝶变的理念不谋而合。

《美女总裁爱上我》导演陈勇分享了电影拍摄的初衷和剧情构思。陈勇称,美女总裁爱上新潮屌丝的剧情看起来有些诧异,但现实中的爱情何尝不是如此?而天后整形同样也在铸就着破茧成蝶般的美丽传奇。

天后医疗美容医院技术院长余成坤曾为多位新晋艺人操刀过整形手术,深知行业内的颜值奥秘:“爱美是女人终生的事业,让女人变美是我终生的事业。当前国内热播影视剧的新晋女艺人很多都做过眼睛、鼻子、下巴、脸部和额头等部位的整形项目,微整项目已被越来越多的艺人和大众所认可。”而天后整形资深抗衰老专家闫浩博士则分享了超声刀、热玛吉、热拉提、755激光、半永久定妆眉等艺人偏爱的微整形项目。

作为本次电影首映式的总冠名,天后整形特推出首映礼包580元惠享活动,580元即可惠享韩式半永久定妆眉和无针水光各一次。蒋晓蕾