

# 春日暖暖 做运动吧



□晚报记者 詹莉莉

一年之计在于春，趁着暖暖春日，选择你喜欢的运动方式，开始实行自己的运动计划吧！记者走访了医院的相关专家，为不同人群开出“运动良方”。

**中老年慢走运动最安全**  
郑州市中心医院内科主

任吴琳说：“老年人由于受到骨质疏松、关节病等身体方面的限制，因此在选择运动项目时，一定要结合自身的兴趣爱好，根据个人的年龄、性别、身体情况而进行选择。”适合中老年人的运动项目有很多，如散步、慢跑、放风筝、钓鱼、抖空竹、太极

拳、气功、徒手操、舞剑等。但是吴琳强调，中老年人最好不要做过度登山、爬楼梯运动，会加重膝关节的损害，造成骨头慢性磨损。慢走可以疏通经络，防止骨质疏松，而且减少体内脂肪，预防高血压、心脑血管等疾病。

## 中青年要积极运动，提高身体素质

春季中青年适当的运动除可以放松心情，减缓压力外，还可以提高身体素质。郑州市第七人民医院健康教育科主任张志民提议，打乒乓球、羽毛球、游泳、爬山、跳绳、骑自行车、踢毽子都可以让全身的肌肉运动起来。腰部肥胖的女孩子，还可以做呼啦圈运动。广播操、健美操、健身操等操类运动适用于长期伏案工作的人。

体质好的年轻人，可以做长距离运动，如骑自行车、爬山运动等，可以使心情得到放松。

## 学生宜做球类运动

人在18岁前，身体还处于发育阶段，春季是锻炼身体的好时机。张志民强调，让孩子做自己喜欢的运动对身高体质的发育都是有好处的。如放风筝、踢足球、打篮球、跳绳、踢毽子、跳皮筋、舞蹈等弹跳较强的运动，可提高心脏功能，加快血液循环，

促进大脑吸入更多氧气，同时能供给大脑充分的能量，起到健脑作用。孩子们也可以去健身房或是跳健美操、街舞、跆拳道等。

目前，患近视的儿童是越来越多，并出现低龄化趋势。因此专家建议学生打乒乓球可预防近视。张志民解释，这是因为在打乒乓球时，双眼需要紧紧盯着对手发来的球，眼睛随着球来回穿梭往来、忽远忽近、旋转多变，眼珠也不断运动，血液循环加速，眼神机能也得到提高，从而消除或减轻眼睛疲劳，起到预防近视的作用。

## ■相关链接

### “民间游戏”好处多

◎抖空竹：能治颈椎、腰椎、肩周炎等病，还能预防多种疾病，也能达到减肥的目的。此外，抖空竹还可以提高视力智力。

◎踢毽子：有效地提高关节的柔韧性和身体灵活性，增强血液循环和新陈代谢。踢毽子还可健脑，并能锻炼精神高度集中，增强反应能力。

◎放风筝：可以呼吸到新鲜空气，活动周身关节，促进血液循环，是一项很好的全身运动。

## [健康快讯]

# 脑瘫 12 年，上学了

脑瘫是因缺血、缺氧导致脑神经受损，造成患儿不会说话或仅说单字、不会走路、智力差等。医学界断言：解决神经再生就能攻克脑瘫。

国内权威刊物《药学进展》指出：86届诺贝尔医学奖得主李维发现神经生长因子(NGF)是脑神经再生发育必需物质，加拿大“盖特1+1脑神经再生理论”：神经节苷脂(GM)介导NGF数十倍增强其活性，二者联合较单一使用有质的飞跃，易透过血脑屏障，促进大脑

二次发育，明显改善患儿语言、运动等。

据悉，河南健脑堂成功运用加拿大脑科技成果，配合功能理疗，传授合理教育方法，一般3~6个月后，患儿说话增多，能走路，会自己穿衣、吃饭，也能上学了。

健脑堂客座专家侯仁主任（原省人民医院，行医60余年，擅长脑瘫等诊治）提醒：脑瘫儿病情越短，治疗越早，效果越好。

详情咨询：  
0371-67715057

# 贴肚脐能轻松告别胆病

其他病变。

现代医学研究表明：肚脐处皮肤最薄，血管丰富，外用药物较易吸收，鹤寿中清贴秉承中医脐疗理论，药物敷脐后有效成分直接渗透到肝胆部位，快速消除炎症，将结石逐层溶解，随胆汁排出。鹤寿中清贴在河南畅销近三年，它不仅让病人避免了手术的痛苦，而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

根据调查显示：每年约有数万人因各种并发症失去宝贵生命。医学专家提醒：部分胆结石患者虽无症状，但因结石长期刺激胆囊壁易诱发胆囊癌，因此，胆病一定要早治疗，以免诱发

咨询热线：  
0371-61372912

# 糖尿病人，可别小看皮肤病

每年三月，春暖花开，天气一下子晴朗起来了。可是每到这个时候糖尿病患者就更犯愁了。胃口不好了不敢随便吃，这个也忘了，那个也忘了；可是一些并发症不能忍！先是进阶、痒、喉痛让人受不了，别说什么活动了。进食过量饭后睡觉难受的直吐舌，不但自己不舒服，家人看了也难受，再加上这虚症，清淡、天气好了都不想出门，见了亲友也是长嘘短叹的。想好好享受这个春天，想有个健康幸福的人生，糖尿病患者一定要重视皮肤病吗！

## 糖尿病人更易出现皮肤病问题

糖尿病患者最常出现的并发症，也是糖尿病人最容易忽视的问题。很多病人在皮肤病初期没有引起足够的重视，当忙着通过皮肤病治疗甚至手术治疗，等到症状严重以后，不但给治疗带来巨大的困难，更可能带来其他的并发症，因此糖尿病患者应该在出现以下症状时，及时采取措施：

**1.糖尿病性皮肤病** 是糖尿病常见的一种皮肤病，本病的特征为下肢远端伸展皮肤多发性色素沉着，起病为慢性或阵发性暗红色丘疹，称之为黑褐色下肢伸展症。

**2.皮肤感染** 糖尿病患者易感染真菌和霉菌感染性皮肤病，糖尿病患者不容易治疗，也会使糖尿病的病情加重和不易控制。常见的细菌感染表现为皮肤疖肿、坏疽、深部组织炎、毛囊炎等。真菌感染包括各种皮肤真菌病和皮肤粘膜念珠菌病，如外阴炎、龟头炎、足癣、脚气等。

**3.皮肤病痒症** 老年糖尿病患者和女性糖尿病患者容易出现瘙痒症及局限性湿疹。

**4.糖尿病硬性水肿** 糖尿病患者容易发生此类水肿，主要发生在脚，上臂及局部，皮肤呈橘红色或苍白，表面有光泽呈凹陷性水肿，组织增厚。

## 蜂胶，内服+外涂将皮肤病问题一扫光

**精华成分** 从内修复：蜂胶是蜜蜂采集植物精华经自身分泌转化而成的胶状物质，其中含有30多种人体必需的微量元素，20多种氨基酸、黄酮类物质。其中精氨酸对T细胞、巨噬细胞、免疫器官及组织再生修复等为主要活性作用。可以修复受损皮肤细胞，加快皮肤病痊愈速度，促进皮肤组织再生，并抑制皮肤再次损伤。

**消炎功效** 从外修复：蜂胶内服还有解热、消炎、杀菌、止痒、解毒的作用。生肌、排气、皮肤组织、营养、抗衰老、抗炎等。

**5.血管性障碍引起的皮肤病** 糖尿病性坏疽。糖尿病性指肠萎缩。糖尿病性皮肤病红、紫斑、糖尿病性关节炎渐进性坏死、糖尿病性失明等。

## 有知蜂堂蜂胶，日子再也不难熬了！

在没诊断为糖尿病之前，就有皮肤搔痒的毛病，后来诊断出糖尿病，用了多种降糖药也没管住痒的毛病，老是又出现了小腿发痒，手背是红疙瘩，太痒苦了。晚上看电视也看不安心，仰着两条小腿擦个没完，小腿皮肤擦的像抹了层白粉似的，自己看不好电视也不算，还得不断的叫老伴给我挠痒，弄得大家都睡不着，十分苦恼。

后来家人给我买了知蜂堂蜂胶，服用到十来天，果真皮肤瘙痒状况慢慢消失了。后背皮肤光滑了，目前除了皮肤瘙痒好了，到了夏天后背再也没有起红包了。丁香，是让我父亲也消失了，就这样，我坚持了两年多了，不仅皮肤变净，手背麻木等并发症消失了。血糖也稳定住了，从内心里面已经开始信任知蜂堂蜂胶了。这是我的一块求身经历，我真的感谢知蜂堂蜂胶和我的亲戚带走了快乐，我们全家人都说：防止今后再出现其它要面对的并发症，送药，一定坚持下去，让我们糖尿病患者也能过上红润健康的生活。

蜂胶与九重葛根、龙血竭合，涂抹于患处，疮口很快就能溶解与消失。

外涂+内服，知蜂堂蜂胶能帮助皮肤病治疗一扫光。

咨询电话：0371-66633006

郑州专一河东一排立新街200米路北知蜂堂·郑州专二河东200米路北知蜂堂·郑州专三河东200米路北知蜂堂·郑州专四河东200米路北知蜂堂·郑州专五河东200米路北知蜂堂·郑州专六河东200米路北知蜂堂·郑州专七河东200米路北知蜂堂·郑州专八河东200米路北知蜂堂·郑州专九河东200米路北知蜂堂·郑州专十河东200米路北知蜂堂·郑州专十一河东200米路北知蜂堂·郑州专十二河东200米路北知蜂堂·郑州专十三河东200米路北知蜂堂·郑州专十四河东200米路北知蜂堂·郑州专十五河东200米路北知蜂堂·郑州专十六河东200米路北知蜂堂·郑州专十七河东200米路北知蜂堂·郑州专十八河东200米路北知蜂堂·郑州专十九河东200米路北知蜂堂·郑州专二十河东200米路北知蜂堂·郑州专二十一河东200米路北知蜂堂·郑州专二十二河东200米路北知蜂堂·郑州专二十三河东200米路北知蜂堂·郑州专二十四河东200米路北知蜂堂·郑州专二十五河东200米路北知蜂堂·郑州专二十六河东200米路北知蜂堂·郑州专二十七河东200米路北知蜂堂·郑州专二十八河东200米路北知蜂堂·郑州专二十九河东200米路北知蜂堂·郑州专三十河东200米路北知蜂堂·郑州专三十一河东200米路北知蜂堂·郑州专三十二河东200米路北知蜂堂·郑州专三十三河东200米路北知蜂堂·郑州专三十四河东200米路北知蜂堂·郑州专三十五河东200米路北知蜂堂·郑州专三十六河东200米路北知蜂堂·郑州专三十七河东200米路北知蜂堂·郑州专三十八河东200米路北知蜂堂·郑州专三十九河东200米路北知蜂堂·郑州专四十河东200米路北知蜂堂·郑州专四十一河东200米路北知蜂堂·郑州专四十二河东200米路北知蜂堂·郑州专四十三河东200米路北知蜂堂·郑州专四十四河东200米路北知蜂堂·郑州专四十五河东200米路北知蜂堂·郑州专四十六河东200米路北知蜂堂·郑州专四十七河东200米路北知蜂堂·郑州专四十八河东200米路北知蜂堂·郑州专四十九河东200米路北知蜂堂·郑州专五十河东200米路北知蜂堂·郑州专五十一河东200米路北知蜂堂·郑州专五十二河东200米路北知蜂堂·郑州专五十三河东200米路北知蜂堂·郑州专五十四河东200米路北知蜂堂·郑州专五十五河东200米路北知蜂堂·郑州专五十六河东200米路北知蜂堂·郑州专五十七河东200米路北知蜂堂·郑州专五十八河东200米路北知蜂堂·郑州专五十九河东200米路北知蜂堂·郑州专六十河东200米路北知蜂堂·郑州专六十一河东200米路北知蜂堂·郑州专六十二河东200米路北知蜂堂·郑州专六十三河东200米路北知蜂堂·郑州专六十四河东200米路北知蜂堂·郑州专六十五河东200米路北知蜂堂·郑州专六十六河东200米路北知蜂堂·郑州专六十七河东200米路北知蜂堂·郑州专六十八河东200米路北知蜂堂·郑州专六十九河东200米路北知蜂堂·郑州专七十河东200米路北知蜂堂·郑州专七十一河东200米路北知蜂堂·郑州专七十二河东200米路北知蜂堂·郑州专七十三河东200米路北知蜂堂·郑州专七十四河东200米路北知蜂堂·郑州专七十五河东200米路北知蜂堂·郑州专七十六河东200米路北知蜂堂·郑州专七十七河东200米路北知蜂堂·郑州专七十八河东200米路北知蜂堂·郑州专七十九河东200米路北知蜂堂·郑州专八十河东200米路北知蜂堂·郑州专八十一河东200米路北知蜂堂·郑州专八十二河东200米路北知蜂堂·郑州专八十三河东200米路北知蜂堂·郑州专八十四河东200米路北知蜂堂·郑州专八十五河东200米路北知蜂堂·郑州专八十六河东200米路北知蜂堂·郑州专八十七河东200米路北知蜂堂·郑州专八十八河东200米路北知蜂堂·郑州专八十九河东200米路北知蜂堂·郑州专二十河东200米路北知蜂堂·郑州专二十一河东200米路北知蜂堂·郑州专二十二河东200米路北知蜂堂·郑州专二十三河东200米路北知蜂堂·郑州专二十四河东200米路北知蜂堂·郑州专二十五河东200米路北知蜂堂·郑州专二十六河东200米路北知蜂堂·郑州专二十七河东200米路北知蜂堂·郑州专二十八河东200米路北知蜂堂·郑州专二十九河东200米路北知蜂堂·郑州专三十河东200米路北知蜂堂·郑州专三十一河东200米路北知蜂堂·郑州专三十二河东200米路北知蜂堂·郑州专三十三河东200米路北知蜂堂·郑州专三十四河东200米路北知蜂堂·郑州专三十五河东200米路北知蜂堂·郑州专三十六河东200米路北知蜂堂·郑州专三十七河东200米路北知蜂堂·郑州专三十八河东200米路北知蜂堂·郑州专三十九河东200米路北知蜂堂·郑州专四十河东200米路北知蜂堂·郑州专四十一河东200米路北知蜂堂·郑州专四十二河东200米路北知蜂堂·郑州专四十三河东200米路北知蜂堂·郑州专四十四河东200米路北知蜂堂·郑州专四十五河东200米路北知蜂堂·郑州专四十六河东200米路北知蜂堂·郑州专四十七河东200米路北知蜂堂·郑州专四十八河东200米路北知蜂堂·郑州专四十九河东200米路北知蜂堂·郑州专五十河东200米路北知蜂堂·郑州专五十一河东200米路北知蜂堂·郑州专五十二河东200米路北知蜂堂·郑州专五十三河东200米路北知蜂堂·郑州专五十四河东200米路北知蜂堂·郑州专五十五河东200米路北知蜂堂·郑州专五十六河东200米路北知蜂堂·郑州专五十七河东200米路北知蜂堂·郑州专五十八河东200米路北知蜂堂·郑州专五十九河东200米路北知蜂堂·郑州专六十河东200米路北知蜂堂·郑州专六十一河东200米路北知蜂堂·郑州专六十二河东200米路北知蜂堂·郑州专六十三河东200米路北知蜂堂·郑州专六十四河东200米路北知蜂堂·郑州专六十五河东200米路北知蜂堂·郑州专六十六河东200米路北知蜂堂·郑州专六十七河东200米路北知蜂堂·郑州专六十八河东200米路北知蜂堂·郑州专六十九河东200米路北知蜂堂·郑州专七十河东200米路北知蜂堂·郑州专七十一河东200米路北知蜂堂·郑州专七十二河东200米路北知蜂堂·郑州专七十三河东200米路北知蜂堂·郑州专七十四河东200米路北知蜂堂·郑州专七十五河东200米路北知蜂堂·郑州专七十六河东200米路北知蜂堂·郑州专七十七河东200米路北知蜂堂·郑州专七十八河东200米路北知蜂堂·郑州专七十九河东200米路北知蜂堂·郑州专八十河东200米路北知蜂堂·郑州专八十一河东200米路北知蜂堂·郑州专八十二河东200米路北知蜂堂·郑州专八十三河东200米路北知蜂堂·郑州专八十四河东200米路北知蜂堂·郑州专八十五河东200米路北知蜂堂·郑州专八十六河东200米路北知蜂堂·郑州专八十七河东200米路北知蜂堂·郑州专八十八河东200米路北知蜂堂·郑州专八十九河东200米路北知蜂堂·郑州专二十河东200米路北知蜂堂·郑州专二十一河东200米路北知蜂堂·郑州专二十二河东200米路北知蜂堂·郑州专二十三河东200米路北知蜂堂·郑州专二十四河东200米路北知蜂堂·郑州专二十五河东200米路北知蜂堂·郑州专二十六河东200米路北知蜂堂·郑州专二十七河东200米路北知蜂堂·郑州专二十八河东200米路北知蜂堂·郑州专二十九河东200米路北知蜂堂·郑州专三十河东200米路北知蜂堂·郑州专三十一河东200米路北知蜂堂·郑州专三十二河东200米路北知蜂堂·郑州专三十三河东200米路北知蜂堂·郑州专三十四河东200米路北知蜂堂·郑州专三十五河东200米路北知蜂堂·郑州专三十六河东200米路北知蜂堂·郑州专三十七河东200米路北知蜂堂·郑州专三十八河东200米路北知蜂堂·郑州专三十九河东200米路北知蜂堂·郑州专四十河东200米路北知蜂堂·郑州专四十一河东200米路北知蜂堂·郑州专四十二河东200米路北知蜂堂·郑州专四十三河东200米路北知蜂堂·郑州专四十四河东200米路北知蜂堂·郑州专四十五河东200米路北知蜂堂·郑州专四十六河东200米路北知蜂堂·郑州专四十七河东200米路北知蜂堂·郑州专四十八河东200米路北知蜂堂·郑州专四十九河东200米路北知蜂堂·郑州专五十河东200米路北知蜂堂·郑州专五十一河东200米路北知蜂堂·郑州专五十二河东200米路北知蜂堂·郑州专五十三河东200米路北知蜂堂·郑州专五十四河东200米路北知蜂堂·郑州专五十五河东200米路北知蜂堂·郑州专五十六河东200米路北知蜂堂·郑州专五十七河东200米路北知蜂堂·郑州专五十八河东200米路北知蜂堂·郑州专五十九河东200米路北知蜂堂·郑州专六十河东200米路北知蜂堂·郑州专六十一河东200米路北知蜂堂·郑州专六十二河东200米路北知蜂堂·郑州专六十三河东200米路北知蜂堂·郑州专六十四河东200米路北知蜂堂·郑州专六十五河东200米路北知蜂堂·郑州专六十六河东200米路北知蜂堂·郑州专六十七河东200米路北知蜂堂·郑州专六十八河东200米路北知蜂堂·郑州专六十九河东200米路北知蜂堂·郑州专七十河东200米路北知蜂堂·郑州专七十一河东200米路北知蜂堂·郑州专七十二河东200米路北知蜂堂·郑州专七十三河东200米路北知蜂堂·郑州专七十四河东200米路北知蜂堂·郑州专七十五河东200米路北知蜂堂·郑州专七十六河东200米路北知蜂堂·郑州专七十七河东200米路北知蜂堂·郑州专七十八河东200米路北知蜂堂·郑州专七十九河东200米路北知蜂堂·郑州专八十河东200米路北知蜂堂·郑州专八十一河东200米路北知蜂堂·郑州专八十二河东200米路北知蜂堂·郑州专八十三河东200米路北知蜂堂·郑州专八十四河东200米路北知蜂堂·郑州专八十五河东200米路北知蜂堂·郑州专八十六河东200米路北知蜂堂·郑州专八十七河东200米路北知蜂堂·郑州专八十八河东200米路北知蜂堂·郑州专八十九河东200米路北知蜂堂·郑州专二十河东200米路北知蜂堂·郑州专二十一河东200米路北知蜂堂·郑州专二十二河东200米路北知蜂堂·郑州专二十三河东200米路北知蜂堂·郑州专二十四河东200米路北知蜂堂·郑州专二十五河东200米路北知蜂堂·郑州专二十六河东200米路北知蜂堂·郑州专二十七河东200米路北知蜂堂·郑州专二十八河东200米路北知蜂堂·郑州专二十九河东200米路北知蜂堂·郑州专三十河东200米路北知蜂堂·郑州专三十一河东200米路北知蜂堂·郑州专三十二河东200米路北知蜂堂·郑州专三十三河东200米路北知蜂堂·郑州专三十四河东200米路北知蜂堂·郑州专三十五河东200米路北知蜂堂·郑州专三十六河东200米路北知蜂堂·郑州专三十七河东200米路北知蜂堂·郑州专三十八河东200米路北知蜂堂·郑州专三十九河东200米路北知蜂堂·郑州专四十河东200米路北知蜂堂·郑州专四十一河东200米路北知蜂堂·郑州专四十二河东200米路北知蜂堂·郑州专四十三河东200米路北知蜂堂·郑州专四十四河东200米路北知蜂堂·郑州专四十五河东200米路北知蜂堂·郑州专四十六河东200米路北知蜂堂·郑州专四十七河东200米路北知蜂堂·郑州专四十八河东200米路北知蜂堂·郑州专四十九河东200米路北知蜂堂·郑州专五十河东200米路北知蜂堂·郑州专五十一河东200米路北知蜂堂·郑州专五十二河东200米路北知蜂堂·郑州专五十三河东200米路北知蜂堂·郑州专五十四河东200米路北知蜂堂·郑州专五十五河东200米路北知蜂堂·郑州专五十六河东200米路北知蜂堂·郑州专五十七河东200米路北知蜂堂·郑州专五十八河东200米路北知蜂堂·郑州专五十九河东200米路北知蜂堂·郑州专六十河东200米路北知蜂堂·郑州专六十一河东200米路北知蜂堂·郑州专六十二河东200米路北知蜂堂·郑州专六十三河东200米路北知蜂堂·郑州专六十四河东200米路北知蜂堂·郑州专六十五河东200米路北知蜂堂·郑州专六十六河东200米路北知蜂堂·郑州专六十七河东200米路北知蜂堂·郑州专六十八河东200米路北知蜂堂·郑州专六十九河东200米路北知蜂堂·郑州专七十河东200米路北知蜂堂·郑州专七十一河东200米路北知蜂堂·郑州专七十二河东200米路北知蜂堂·郑州专七十三河东200米路北知蜂堂·郑州专七十四河东200米路北知蜂堂·郑州专七十五河东200米路北知蜂堂·郑州专七十六河东200米路北知蜂堂·郑州专七十七河东200米路北知蜂堂·郑州专七十八河东200米路北知蜂堂·郑州专七十九河东200米路北知蜂堂·郑州专八十河东200米路北知蜂堂·郑州专八十一河东200米路北知蜂堂·郑州专八十二河东200米路北知蜂堂·郑州专八十三河东200米路北知蜂堂·郑州专八十四河东200米路北知蜂堂·郑州专八十五河东200米路北知蜂堂·郑州专八十六河东200米路北知蜂堂·郑州专八十七河东200米路北知蜂堂·郑州专八十八河东200米路北知蜂堂·郑州专八十九河东200米路北知蜂堂·郑州专二十河东200米路北知蜂堂·郑州专二十一河东200米路北知蜂堂·郑州专二十二河东200米路北知蜂堂·郑州专二十三河东200米路北知蜂堂·郑州专二十四河东200米路北知蜂堂·郑州专二十五河东200米路北知蜂堂·郑州专二十六河东200米路北知蜂堂·郑州专二十七河东200米路北知蜂堂·郑州专二十八河东200米路北知蜂堂·郑州专二十九河东200米路北知蜂堂·郑州专三十河东200米路北知蜂堂·郑州专三十一河东200米路北知蜂堂·郑州专三十二河东200米路北知蜂堂·郑州专三十三河东200米路北知蜂堂·郑州专三十四河东200米路北知蜂堂·郑州专三十五河东200米路北知蜂堂·郑州专三十六河东200米路北知蜂堂·郑州专三十七河东200米路北知蜂堂·郑州专三十八河东200米路北知蜂堂·郑州专三十九河东200米路北知蜂堂·郑州专四十河东200米路北知蜂堂·郑州专四十一河东200米路北知蜂堂·郑州专四十二河东200米路北知蜂堂·郑州专四十三河东200米路北知蜂堂·郑州专四十四河东200米路北知蜂堂·郑州专四十五河东200米路北知蜂堂·郑州专四十六河东200米路北知蜂堂·郑州专四十七河东200米路北知蜂堂·郑州专四十八河东200米路北知蜂堂·郑州专四十九河东200米路北知蜂堂·郑州专五十河东200米路北知蜂堂·郑州专五十一河东200米路北知蜂堂·郑州专五十二河东200米路北知蜂堂·郑州专五十三河东200米路北知蜂堂·郑州专五十四河东200米路北知蜂堂·郑州专五十五河东200米路北知蜂堂·郑州专五十六河东200米路北知蜂堂·郑州专五十七河东200米路北知蜂堂·郑州专五十八河东200米路北知蜂堂·郑州专五十九河