

# “北京最贵中医”回复读者最关注的颈椎病问题 武国忠：擀面杖擀走颈椎病

由团市委和郑州晚报联合举办、集传统养生学精髓于一炉的中医专家武国忠主讲的“听大师讲养生之道”专题讲座，将于6月13日下午3时在市青少年宫举行，目前活动获得了读者的广泛关注，很多读者不仅热心参加了本报活动，而且把自己关注的养生问题也反馈到记者这里，希望能够提前得到武国忠的“诊治”。

据记者整理，发现很多读者都被颈椎病困扰，昨日记者电话连线了武国忠，他表示，被医生诊断为“颈椎病”的人并不一定是颈椎本身有问题，往往是颈部，即脖子后部的软组织出了问题。如果是颈部出了问题，试试下面的这两个方法，在家自己就可以治好所谓的颈椎病。

## 擀面杖擀掉颈椎病

武国忠说，在家如果颈椎病发作，感觉不舒服，手指发麻，或有时早晨起来落枕了，脖子

向一边偏，弯不过来时，可以用家里的擀面杖在火上轻轻地烤一烤，不要太烫，然后在肩上搭个毛巾，使劲地滚动。自己不方便的话，让家里人帮着擀一擀也可以，会很快缓解这种不舒服的感觉。

## 每天勤抓“铁板肩”

武国忠称，“铁板肩”是道家医学对颈椎病的一个专门称呼，就是指我们的手抓在肩部上如同抓在铁板上，又僵又硬又紧，犹如铁板，这是长期的风寒湿邪聚集所致。每天在肩部按摩，再配合风府、风池、风门、天柱这几个穴位，用手捏、拿、抓、揉、按摩，只要把局部僵硬的软组织松懈掉，使气血运行的通道加宽，这样由“铁板肩”导致的头晕、眼花、心慌、气短等诸多不适症状就迎刃而解了。最后武国忠还特意交代，做按摩时最好不要轻易地让按摩师去搬自己的

脖子，因为搬动的这一瞬间实际上是我们跟阎王爷打了个照面，如果操作不当会产生一定的危险性，要做也要找有临床经验的医生来治疗。

## 活动热线继续升温

昨日本报活动的热线电话继续升温，很多读者大老远地赶到报社参加活动。为了争取让更多读者参与，目前“订晚报、听讲座、获宝书”活动仍在继续，从即日起，读者只要订阅一份全年《郑州晚报》，即可免费获得武国忠养生讲座门票两张，还有机会获得价值32.8元武国忠养生新著《黄帝内经使用手册》一本。报名电话：0371-67655508、13523532206、13526583993，时间：每天9:00-23:00，地址：郑州市陇海西路与文化宫路交叉口郑州日报大厦204室。

晚报记者 杨宜锦

## 在《熊猫大侠》中角色曝光 何炅饰演路人甲

由李湘任制片人、王岳伦任导演联合拍摄的古装喜剧《熊猫大侠》自开拍以来，采用封闭政策，不仅拒绝向媒体透露该片剧情，甚至对其中的主演何炅、阿朵、刘桦饰演的角色也三缄其口。前日，记者采访了参演该片的何炅，何炅首次曝光了自己在《熊猫大侠》中扮演的角色。

何炅告诉记者，自己在片中饰演一个要将熊猫送到熊猫大侠手上的路人甲或路人乙，片中自己还要说四川方言，外加高度近视，说话结巴还时常发呆，“虽然只有几句话的戏，但这种角色从来没有尝试过，我磨了整整一天戏，感觉演得还不错，挺好玩的。”或许更多的观众认为何炅最想出演的肯定是青春靓丽的偶像剧，但是何炅还没等记者问完，就笑着回答，“其实我最想出演的就是一个安静一点的，没有什么太多台词的，属于心理活动特别丰富的角色，因为我私底下的个性是这种类型的，就是话不多，但是可能很敏感，演这样的角色，会让观众看到一个与主持节目时不一样的自己。”

赵晓峰

## 小沈阳会被张艺谋调教成啥？ 姜昆预言：“沈子怡”

前日，姜昆接受了记者的采访，谈及目前火爆全国的小沈阳，姜昆坦言非常欣赏赵本山推广二人转的战略。要问现在曲艺界谁最火，那非小沈阳莫属，对于“小沈阳”的现象，如今褒贬不一，前日姜昆表示，对于小沈阳大家一定要宽容。“我非常佩服赵本山，他现在推广二人转，先是从二人转的丑角艺术开始推广，这一招很厉害。小沈阳现在就是二人转丑角的代表，他的火是赵本山推广得好！我也知道现在大家对小沈阳的意见不一，大家要宽容，小沈阳的演出可能是俗赏雅不赏，但毕竟他们一群二人转演员是在推广北方曲艺的发展。当然我们也不要对小沈阳期望值过高，毕竟他所承担的不是拯救整个曲艺复兴的使命。小沈阳很会表演，很卖力地表演，现在他不是又进军电影圈了吗，和张艺谋导演合作，保不齐会给张艺谋整出个‘沈子怡’来！”今年的春晚，姜昆再次出现在了那个阔别的舞台上，不但自己说了一段《有点晕》，还参与创作了《新五官争奇》，谈及此事，姜昆笑说：“我虽然一直关注春晚，但如今真的没有精力去参与了。”谈及现在相声的现状，姜昆有些无奈地表示：“相声要再现当初的辉煌，真的有难度。”

李谷

## “CCTV空中剧院京剧河南行”首场演出举行 京剧版《嫦娥》迷倒绿城观众

嫦娥是中国神话人物，“嫦娥奔月”的故事家喻户晓。由河南京剧院演出的大型古装神话京剧《嫦娥》作为“CCTV空中剧院京剧河南行”首场演出昨晚在河南艺术中心大剧院开演。“CCTV空中剧院京剧河南行”活动由省委宣传部主办。

《嫦娥》是河南省京剧院邀请国内著名剧作家张永和、著名导演谢平安等组成强大的创作班子，历时两年倾力打造的精品剧目。在创作上，导演、作曲、舞美、灯光、服装、技术指导等方面都邀请国内戏曲界名家。国家一级演员，主攻青衣、刀马旦的王怡饰演嫦娥。后羿由辽宁京剧院的张宏伟饰演，张宏伟是优秀的文武老生演员，在电视剧《青衣》“戏中戏”中曾有精彩的表演。主演王怡用自己的唱腔和扮相征服了郑州的广大戏迷。她的唱腔清润，扮相古典大方，特别是戏中水袖的运用飘逸唯美，让人如入仙境。该剧舞台美术虚实结合、气势恢宏，伴舞、群舞的运用富有创意。主题音乐以及伴唱、合唱等有机地融入了中原音乐元素，显现出浓郁的地方风格。



在去年举行的第五届中国京剧艺术节上，《嫦娥》获得银奖第二名，这是河南京剧史上的新突破。当时评委们对该剧的评价是：将神话题材转化为地域人文题材，既不乏浪漫色彩，又富有人文精神，突出了苍生之爱高于两性之

爱，使主题立意得到了很好的升华。为了这次“CCTV空中剧院京剧河南行”的演出，河南京剧院又对该剧目进行了新的加工和润色，希望在家乡父老面前好好露一手。

晚报记者 王冉/文 白韬/图

<p>www.totoyou.net 招聘 教育 家装 招商</p> <p>名小吃帮您创业 特价铜铝暖气片</p> <p>20年创业经验，由郑州孙记米线口味创始人孙贵阁师傅亲手传授：砂锅米线系列、麻辣烫、红运面、土豆粉、白吉馍、鸡丁烩面、热干面、香辣面、凉皮、米皮、嫩皮、牛奶藕、烙面皮、凉面、难吃面、馄饨、高汤、奇香辣椒油系列等，技术及配方，学员亲手操作学会为止，免费食宿指导开店。本广告长期有效。</p> <p>地址：东明路黄河路口向东200米金苑小区北院1楼242、58、105、64、65路（东明路黄河路口）电话：13014505319</p>		<p>聘</p> <p>电话咨询员：5名，医学专业，护理专业，有药品咨询工作经验者优先。</p> <p>0371-86021729</p> <p>15003894668</p>		<p>招聘</p> <p>1.会计1名 要求：女性，应届毕业生优先，责任心强。</p> <p>电话：0371-60110841</p> <p>地址：红专路与政七街财富大厦B座3楼014</p>		<p>诚聘</p> <p>本公司以销售保健品为主，媒体资源优势，诚招有保健品推广、经营、会销工作经验的营销主管一名，待遇面议。</p> <p>要求：三年以上行内工作经验，能独立操作产品营销</p> <p>联系人：刘先生 13503716649</p>					
<p>大型企业公司诚聘</p> <p>◆市场总监1名：60-80万/年（免费出国培训）</p> <p>◆区域经理3名：20-30万/年薪</p> <p>◆业务主任5名：3500-5000元/月薪</p> <p>◆业务精英10名：3000元/月</p> <p>诚招各地市经销、加盟商</p> <p>陈经理 13608698278</p>		<p>湖北省洪湖职院诚聘</p> <p>招生代理</p> <p>院设大专（含高技）、中职、成人本、专科；办机械、电子、医学、计算机、服务五类十八专业。</p> <p>联系电话：13507263923</p> <p>网址：www.hhzyxy.com</p>		<p>工作哪里找？</p> <p>月薪：1500-6000元</p> <p>要求：25-45岁之间，高中学历以上，责任心强</p> <p>待遇：公司提供养老、医疗、旅游</p> <p>电话：13623860739 刘经理</p>		<p>大型食品公司诚聘</p> <p>◆区域总监2名：10万-30万/年</p> <p>◆区域经理5名：5000-8000元/月</p> <p>◆业务精英20名：2000-3000元/月</p> <p>◆助理1名：1000元/月+提成</p> <p>另招：河南省各级代理商、招商大会近期在郑州召开，欢迎来电（25岁以上）</p> <p>谢女士 15890103129</p>		<p>诚聘</p> <p>话务员 5名</p> <p>客户追踪人员 5名</p> <p>主管 2名</p> <p>待遇：底薪+奖金，28岁-38岁</p> <p>18903855036 陈经理</p> <p>0371-68019163</p>		<p>联盛传媒聘</p> <p>本公司是以策划组织，为一体的专业广告礼仪营销策划公司，为活动展会、房地产、企事业单位提供活动策划、企业形象、展览展示等专业化服务。</p> <p>业务人员 业务经理6名</p> <p>平面设计2名 演艺人员 数名</p> <p>电话：69111099、65749998</p> <p>地址：花园路国贸中心4#2-2406室</p>	
<p>诚聘</p> <p>◎社区主管5名 5000元以上</p> <p>◎社区服务人员10名 2800元以上</p> <p>要求：年龄25岁-45岁，已婚已育者优先。</p> <p>待遇：三金+法定节假日+福利</p> <p>刘娜 13838063720（全天）</p>		<p>诚聘（漂亮妈妈优先）</p> <p>●售后主管6000元以上；</p> <p>●收费员2800元以上；</p> <p>●电话营销员4000元以上；</p> <p>要求：25岁-45岁，高中以上学历，善于沟通，亲和力强，男女不限，一经录用，签订用工合同，享受三金、双休、法定节假日及公费旅游。</p> <p>孙主任：13803845609</p>		<p>中国金融集团高薪诚聘</p> <p>●主管：5000-6000元/月</p> <p>●客服人员：2500元/月以上</p> <p>●内勤：2000元/月以上</p> <p>要求：25-50岁之间，高中以上学历</p> <p>待遇：双休+三金+奖金</p> <p>15838266723 13733170054</p>		<p>郑州励德双语学校开始招生！</p> <p>郑州励德双语学校（原四十七中分校）是励德国际教育集团投资创办的一所集小学、初中、高中为一体的现代化寄宿制民办学校。</p> <p>精品小学：小班化教学，小学毕业英语达到初中英语课标四级水平。</p> <p>优质初中：服务好、管理严、质量高。2004年第一届毕业生朱青同学获得郑州市“中考状元”。</p> <p>多元高中：尊重差异、提供选择。参加高考；享受集团内部经教育部审批的三所大学（云南大学滇池学院、云南师范大学商学院、常州建东职业技术学院）录取优惠条件；提供英语培训，为出国留学办理手续。</p> <p>联系电话：63500360 63500595 65051147 13383831979</p> <p>我校地址：郑州市中方园路（洛阳路）与国基路交叉口，陈砦花卉市场对面。</p> <p>学校网址：http://www.zzleed.com</p>					
<p>欢迎刊登专栏广告</p> <p>广告效果佳 服务便捷</p> <p>广告服务热线： ◎金成国贸63399000◎晚报大厦67655128◎文化路站63875060◎工人路站67957022◎东明路站65995587</p>		<p>诚聘</p> <p>曾经为了孩子放弃工作，如今为家庭再寻机会的女性。</p> <p>社区管理员5名：2500元以上；</p> <p>社区主管2名：4500元以上；</p> <p>要求：25岁-40岁，责任心强，能吃苦耐劳的女性。提供各项福利、养老、医疗。</p> <p>赵帅：15516176730 66056216</p>		<p>信息包罗万象 服务无处不在</p>							