

想脱就脱吧，别捂了

谷雨过后要健脾除湿：超过15℃不减衣容易上火

□晚报记者 马燕 实习生 毛慧敏

本报讯 今天，是二十四节气中第六个节气谷雨，它也是春季的最后一个节气。随着春雨的“莅临”，老天也会“照常办事”，如约降下一场中雨滋润大地。省气象台发布的预报显示，今天我市温度在13℃到17℃之间，最高气温比昨天下降5℃左右。

谷雨节气之后，降雨量逐渐增多，空气湿度

增大，从中医养生的角度来说，潮湿的环境会对人体产生一些不适的影响。该节气后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。专家建议，谷雨时节养生最适宜健脾除湿。

虽然今天气温不太高，但是谷雨后天气回暖已成定局。养生专家提醒，春捂有度，15℃是春捂的临界点，超过15℃就要减衣，不要再捂了，再捂下去就易诱发“春火”产生。

在饮食上应减少高蛋白、高热量食物的摄入。有针对性地食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的食物如小麦胚粉、标准面粉、荞麦粉、莜麦面、小米、大麦、黄豆及其他豆类、黑芝麻、瘦肉等含有丰富的B族维生素。

另外，多食用碱性食物有助于缓解人体的急躁情绪，例如贝、虾、蟹、鱼、海带等产品有助于改善情绪。



二七广场地面脏物 停留不能超过5分钟

□晚报记者 李萌 实习生 查阳

随着郑州市迎接国家卫生城市复审工作的全面开始，我市各窗口单位也开始进行“卫生大扫除”。4月18日和19日，窗口单位郑州市火车站地区管委会和二七广场管理处对辖区进行了集中“卫生大扫除”。

18日上午，火车站地区管委会对辖区小饭店等“五小单位”进行集中检查。检查中发现，二马路21号“金老滋滋补菜”的操作间里，满地的油污，锅台上残渣剩饭已经弄得到处都是，甚至在满是油渍灰尘的杂物架上都被饭店用来放抻好的烩面。另外，在二马路22号一间小招待所里，整个招待所满是霉味，并且墙体、卫生间和洗漱间卫生问题严重。根据现场检查结果，火车站管委会卫生处当即要求两家“五小单位”停止营业，用链条将两家商会大门锁上，并在大门上贴上了《关门停业整顿通知书》。

在二七广场记者看到，为迎接我市国家卫生城市复审，按照“环境优美、秩序优良、服务优质、管理规范”的窗口形象标准，广场的植草植绿部位进行了全面改造，补植选植各种花草树木6.5万余株(盆)，同时也对喷泉进行了升级改造，使游客满足视觉上的要求。为确保广场环卫要求，二七广场管理处采取“5分钟流动保洁法”，要求广场辖区内地面脏物存在不能超过5分钟。

请叫我 郑州牡丹

“须是牡丹花盛发，满城方始乐无涯。”几天的温暖天气，让碧沙岗公园、人民公园、郑州植物园近半牡丹竞相绽放。昨日在碧沙岗公园，盛开的牡丹花格外鲜艳(如图)。郑州植物园内的5万株含苞待放的牡丹和呼之欲出的芍药一比高下。人民公园还从日本引进了16个品种1200余株牡丹。有兴趣吗？瞧瞧去？

晚报记者 马燕 实习生 毛慧敏/文 晚报记者 马健/图



人到老年，儿女绕膝，子孙满堂，按说总算熬到头该过上安享晚年的幸福生活，但是却有数不尽的老年人备受着疼痛的折磨。疼痛缠身怎能安享晚年，严重者坐上轮椅还要连累家人！中华疼痛学会倡议：关注老年疼痛。统计表明，老年疼痛大部分由颈腰椎疾病引起，严重者导致大小便及性功能障碍，日常生活受到严重困扰。

老年一族，

警惕“颈腰椎疾病”治疗四大误区

赵先生，68岁，患颈椎病4年，之前也只是认为自己颈椎有点毛病，偶有头痛、头晕、恶心，但并不严重，谁曾想到日后竟“莫名其妙”的瘫痪。

李老太，58岁，去年夏天开始感觉偶尔腰痛，今年带着孙女逛公园，走路上街都会有反应，尤其是腰部偏右边一点的位置，右腿也有疼痛，时常有麻木的感觉。

分析 走出“颈腰椎”疾病治疗的四大误区

老年人在治疗颈腰椎疾病道路上，往往容易走入四大误区，郑州济华骨科医院专家提醒老年朋友：发现病症一定要及时治疗，避免病急乱投医，盲目治疗，切勿走入下列治疗误区：

误区一：不就医，买药吃

有些老年人患病后会贪图方便盲目的买一些药品或膏药，自行治疗。口服中药、外贴膏药，虽然暂时缓解劳累或外受风寒引起的颈腰椎疼痛，但对症状较重的患者却很难奏效。极易造成骨质疏松、骨中钙成分流失，导致消化道溃疡、出血、股骨头坏死。

误区二：容易被误诊误治

颈腰椎病变引起的症状有：颈肩部疼痛、僵硬，手臂麻木感、头痛、眩晕、耳鸣、呕吐、胸痛、心悸多汗、腰腿疼痛、跛行、走路吃力、步态不稳等，上述症状很容易与心脑血管疾病混淆，极易导致误诊，耽误治疗。

误区三：不舍得花钱治病

老年人一辈子节俭惯了，人越老就越舍不得花钱，为了节省医药费，小疼痛忍着不治，这种做法是不理智的。小病拖成大病，痛苦自己，拖累家人。父母的健康也是儿女们的幸福，老人们

人是靠脊椎支撑身体而直立的，其活动范围最大的是颈椎和腰椎，老年人因日积月累的颈腰部活动，使椎间盘发生老年性退化改变，容易引发颈腰椎疾病。有些老年人对颈腰部疼痛没有引起足够重视，任其发展直至最后引起其他疾病或造成功能障碍坐上轮椅，严重影响了晚年生活。

身体好了，儿女们才能安心工作和学习。

误区四：症状稍缓就停止治疗

有些老年人治疗一段时间后，感觉疼痛减轻，症状改善就放弃了治疗，其实这是错误的。老年人的身体机能下降，自我修复能力减弱，如果没有完全康复就放弃治疗很容易造成病情反复，前功尽弃。

济华骨科专家提醒老年朋友：腰椎间盘突出症(膨出)、颈椎病、骨质增生、各种颈腰椎疼痛等为老年人常见病和多发病，时轻时重、反复发作，许多患者因得不到及时有效的康复治疗，最终导致一系列退行性病变。

治疗 射频靶点消融术，让老年人远离疼痛，告别颈腰椎间盘突出

“射频靶点消融术”被誉为21世纪脊柱外科医学科技的重大突破，改变了治疗椎间盘突出的历史，高效治疗椎间盘突出，在脊柱微创治疗史上具有划时代的意义。

济华骨科专家介绍，射频靶点消融术拥有四大功效：

一、精确定位，安全性高

治疗过程是在C型臂引导下精确定位，在数字减影下进行时时检测，直接作用在病变的髓核上，数据精确到1mm以下，全程操作可视，不会伤及周围正常的组织器官，射频温度可控，确保了治疗前后的安全，不感染，不存在热损伤。

二、微创，无痛苦

穿刺针仅有0.7毫米，不用开刀，无出血，整个治疗过程不到30分钟，术后不会造成脊柱稳定

性下降，危险小，恢复快。

三、见效迅速，疗效高

射频所独具的神经系统能测到治疗范围1cm内的神经；独具阻抗显示功能，能分辨出髓核纤维环、钙化点，骨质和血管。能准确计算出要去掉的体积，不伤及正常组织，靶点直接定位突出部位，精确消融突出物，解除神经根压迫或刺激，快速缓解疼痛症状，重塑纤维环，一步到位治疗腰椎间盘突出。

四、绿色疗法，年龄适应范围广

整个治疗不用麻药、镇痛药、抗生素、激素，对人体无任何副作用，使治疗更绿色化、更人性化。对高龄患者安全。



如果您是颈腰椎疾病患者？如果您还没有找到合适的治疗方法？欢迎您“带片咨询”，给自己一次选择的机会！康复热线：0371-96995，郑州济华骨科医院，地址：郑州市红专路106号（红专路与经一路交叉路西北50米路北）。



- 办院理念：医者仁爱 济世中华
- 责任使命：打造微创骨科典范 传承中医骨科精髓
- 治疗原则：能简单、不复杂；能保守，不微创；能微创，不开刀
- 永恒追求：用心做最好的专业微创骨科医院

权威专家团队，品质医疗保障

专家团队的力量是品质医疗服务的保障。中高级职称医务人员占医疗人数的45%以上，以刘建民院长为首的专家团队组成“济华”的中流砥柱。他们时刻心系患者的忧患，用权威的诊疗技术和高度的责任感创造着一个又一个的奇迹。

专注微创骨科 技术引领中原

在济华，对于骨科疾病患者，济华骨科追求“能简单、不复杂；能保守，不微创；能微创，不开刀”的治疗理念。这不仅仅是一句口号，济华人用行动践行诺言，努力做最好的微创骨科医院。济华“微创骨科”为多年来陷入手术“恐惧症”骨科患者开辟了一个诊疗新天地。

全新康复理念 倡导品质生活

济华康复医学中心—中原首家运动医学与康复治疗基地。率先引进欧洲先进的康复理念，将早期、主动、全面的康复理念贯穿于对患者的治疗始终，先进的康复理念与顶级的康复设备完美结合，形成健全的康复诊疗体系，为患者提供全方位的康复服务。

温馨典雅诊疗环境 人性化“3H”服务

秉承“3H管理服务理念：hospital(医院—治疗人性化)、home(家—服务家庭化)、hotel(酒店—舒适宾馆化)三者完美融合，促进患者生理、心理的双重康复，专属VIP病房内液晶电视、宽带上网、康复专用床、冰箱、空调、微波炉、整体浴室、室内层流空气消毒机、骨科餐谱一应俱全，全心全意为患者提供全方位的星级服务。



股骨头坏死、腰椎间盘突出、颈椎病、强直性脊柱炎、骨质疏松、骨质增生、肩周炎、关节疾病、运动医学与康复治疗、骨折骨伤、关节镜手术、人工关节置换

0371 健康专线 96995

医院地址：中国·郑州市红专路106号（红专路与经一路交叉路西北50米路北）

医生：100896995

网址：www.zjjhgk.com 网络实名：郑州济华骨科医院

乘车路线
市内：乘209路、257路、65路车，经一路红专路下车
火车站：乘2路、K2路、21路、98路车，经三路红专路下车
BRT：乘B15路、B18路，经三路红专路下车