

讲述社区故事,请拨本报热线(67659999)  
请加上本报QQ:407659842 990158  
登录爱晚报网站投稿、图片:www.izzwb.com



### 邻里相处得好 天天都是邻居节



### “都来拍拍圣诞节” 倒计时1天

自晚报推出“都来拍拍圣诞节”活动以来,爱晚报网站 www.izzwb.com 的论坛上收到了众多来自全国各地朋友的支持,大家纷纷用图片贴出了自己心中最美的圣诞印象。

明天,晚报“都来拍拍圣诞节”活动也将迎来最激动人心的时刻:本报将在圣诞节(12月25日)当天的报纸上刊登《都来拍拍——圣诞特辑》,照片获得刊登的读者将获得晚报赠送的小礼品一份。

如果您还没有来得及秀上一秀,赶快抓紧这最后一天的时间吧!

**参与方式:**请您直接登录爱晚报网站 www.izzwb.com, 将您拍到的美图发在《都来拍拍》栏目圣诞专题板块,并注明图片拍摄时间和地点、作者姓名、地址和联系方式。如果您对活动有好的想法或者建议,请拨打新闻热线67659999告诉我们,或者登录爱晚报网站留言。  
晚报记者 黄盈



### 社区小喇叭 【换客大会】

- 换客新平台 www.izzwb.com 欢迎您
- 李女士:缝纫机换豆浆机。13103811708
  - 周女士:全新九阳料理机换电磁炉。13633837779
  - 徐先生:八成新老式缝纫机换煤气灶。18736086788
  - 王先生:全新王朝超柔透气护肤被换电视机。13598092321
  - 张女士:全新蒸汽烫刷、九成新滑冰鞋换物。13838360822
  - 张女士:九成新红外线电暖器换豆浆机或电磁炉。13503862193
  - 齐先生:全新未使用过的传真机、电饼铛换足浴盆。13703820779
  - 张女士:新款意大利航标大花洒换全新燃气热水器。13213163291
  - 王先生:一台做千香馄饨的设备和几袋海鲜料换物。13526602635
  - 刘先生:全新 SMC 无线路由、猫和 OPP MP4 换捷安特山地车。15324885482
  - 张先生:全新相机、8件钧瓷、三星电脑、冷暖空调换踏板电动车或全自动洗衣机。15516953369
  - 金鹿儿:全新亚都加湿器和九阳电开水器换七八成新的平板抽油烟机和双头燃气灶。13838538400

晚报记者 汪永森 整理

**互动方式:**您可拨打本报热线67659999, 发送邮件到615985610@qq.com, 加入本报换客联盟QQ群: 43591199、33213430、37920496、50920863发布您的换物信息。

# 拉上亲友,爬楼梯迎圣诞

## 明天9点正式比赛,报名热线67659999



### 选手感言

#### 拉上亲友团一起来晚报爬楼梯

郑州晚报圣诞节爬楼梯大赛报名开始2天,热线电话67659999响个不停,报名读者留下了姓名、年龄,也留下了圣诞节的美好愿望。

“我们已经做好准备,要和晚报一同带着健康、快乐告别2010年,迎接2011年。”杜女士说,看到本报爬楼梯大赛的报道后,她自己先报了名,而看到还有多人趣味赛,她又拉上朋友一同参加。

说到争夺名次,平时就爱运动的杜女士笑了:“不想当将军的兵不是好兵,我也要努力争夺一下好名次。”

48岁的孟女士表示报名的目的一是为了锻炼身体,二是为了感受气氛,“第一次参赛,没经验,重在参与吧,希望以后类似的活动能多一些,我们都会积极参加”。心态平和的她平时虽没有做专门的训练,但家住6楼的她从不坐电梯,平时也多会选择步行,放弃乘车。

此外,还有不少热心读者为自己、为家人、为朋友报了名,希望以这种特别的方式来为2010年画上精彩难忘的句号,也迎接2011年的到来。

### 专家提醒

#### 剧烈运动前后不宜饮用过量的水

对于爬楼梯比赛,本报在此提醒爬楼梯比赛是一种激烈的运动比赛,如果您有某种不宜参加剧烈运动的病症(譬如心脏病、高血压等),就不适合参加。

郑州市中医院推拿科专家王箫锋表示,因为比赛时间为上午,人体处于低运动期,需要做好充分的热身运动,“到时候我们也会带领选手一起做赛前准备运动”。

王箫锋提醒报名的选手,在比赛中尽量选择穿宽松衣裤,防滑鞋,“爬楼期间会一直快速跟随楼梯做环绕运动,要注意防止出现头晕现象。剧烈运动前后都不宜饮用过量的水,如果出现不适感应立即停止比赛。”郑州市中医院的义诊队届时也会在现场为参赛选手做贴心的服务。

比赛当日,本报将当场点名,现场编号进行比赛,如不准时报到,将视为弃权。如果比赛当天天气有变或有其他原因,比赛时间将另行通知,请大家抓紧时间报名,限定名额仅剩20名,报名热线:67659999。  
晚报记者 汪永森 实习生 蔺洋

### “新年第一骑” 继续报名……



## “新年第一骑”——新手上路指南二 新手们还需要准备这些装备

晚报记者 李丽君 实习生 赵柳影

再过7天,《郑州晚报》举行的“新年第一骑”活动就要揭开神秘面纱,在期待的同时不少新手纷纷发帖咨询:作为新手,参加此次骑行活动都需要哪些装备呢?昨日,多位晚报资深网友提供了建议。

#### 装备一:运动型自行车

“骑行运动对所骑车辆的要求很高。新手们最好不要选用普通的自行车,骑的时间一长速度会变慢,到时候就跟不上大部队,骑起来也会很费劲。”资深车友“顺骑”说。他建议大家最好选用运动型车,例如:山地车、公路车、旅游车、变速车等。

#### 装备二:头盔、手套不可缺

在骑车过程中谁也不能担保自己不会摔车,一旦摔车,多数情况下手会先着地,导致手掌受

伤,就会影响握把骑车。因此,佩戴手套是保护手掌最简单也最有效的方法。

另外,头盔也是必戴的安全装备,骑行中遇到突发事件,头盔可以保护头部避免受伤,在寒冷的冬季,还能起到部分保暖作用。新手们上路前一定要准备好这两样最基本的装备。

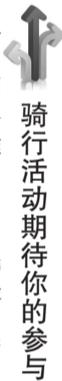
#### 装备三:扎腿带和水壶

骑行时,不能穿太紧绷的衣服,新手们最好选择宽松的运动衣,车友“清清荷花”建议新手们最好佩戴扎腿带,这样可以使衣服很好地固定起来。

在骑行的过程中身体内的水分也会随着消耗,所以一定要带个水壶准备些热水,以便及时补充。

“在骑行之前,新手们一定要将自己的车子调试好,将座椅的位置调整到最佳,还要检查车子轮胎、把手等。”车友“清清荷花”说。

另外,还有眼镜、大口罩,大家可根据自己的情况选择是否佩戴。



### 骑行活动期待你的参与

目前,骑行活动一半的名额已经报满了,还没有报名的市民可要加速了,名额有限报满为止。

本活动共邀请200人,要求有自己的自行车,基本的骑行装备,年龄18岁至45岁,45岁以上者要求有一年以上骑行经验。

**报名方式:**登录 www.izzwb.com, 到爱晚报论坛发帖,跟帖时请留下英雄姓名、年龄、身份证号、联系方式、车型等内容;或拨打晚报热线67659999报名;还可以加入晚报骑行群122483818报名。

同时,本次活动也特别邀请热爱环保、热心公益事业的企业加入我们,为活动的顺利进行提供力所能及的帮助,为环保事业出一份力。企业联系方式:13837105363,李女士。

## 西区供热分公司供热服务进社区

为全面提升供热服务水平,中原环保股份有限公司西区供热分公司将在供暖期间进行进社区服务活动,时间从本周六(12月25日)起的每周六上午开始,将持续到2011年1月22日。活动中工作人员将在现场向用户宣传供热知识,并组织维修小分队解决用户家中的供热难点问题。晚报记者 张华

### 进社区服务日程表 (每个周六上午9:00~11:30组织进社区服务)

日期	服务一分队	服务二分队	服务三分队	服务四分队	服务五分队
2010年12月25日	二十二中家属院	公路段家属院	中原区政府家属院	建设路军分区办公楼	济空干休所
2011年1月8日	军干一所	公路管理局	市直机关干休所	康复街老红军家属院	三磨家属院
2011年1月15日	民安路53号院	轻校	一军干休所	建设路总参干休所	35中家属院
2011年1月22日	客运管理处家属院	检察院家属院	54军干休所	建设路军分区家属院	中原分局家属院

# 腰痛宁胶囊 治疗膝骨关节炎

腰痛宁胶囊在治疗腰腿痛上的疗效是众所周知的,可是长期以来临床观察腰痛宁胶囊不仅用于治疗椎间盘突出症、腰椎增生症、坐骨神经痛、腰肌劳损、腰肌纤维炎、慢性风湿性关节炎,还可以治疗膝骨关节炎等多种疾病,疗效也非常好。

膝骨关节炎多见于五十岁以上的老年人,其发病与衰老等因素有关,中医认为本病属于“痹病”的范畴。“痹”有“闭”之意,是指经络痹阻,气血不畅。痹病是在人体正气不足的情况下,感受外界的风寒湿邪,气血运行不畅所致。膝骨关节炎是一种慢性疾病,容易发生瘀血阻滞,这是因为风寒湿邪痹阻日久,血行不畅,造成瘀血阻滞,即所谓:“久病入络”。本病表

现关节疼痛,休息后僵硬,怕风怕凉,这些症状为风寒痹阻、瘀血阻滞所致,治疗需要祛风散寒,活血通络。

腰痛宁主要由马钱子粉、土鳖虫、川牛膝、乳香、没药、麻黄、全蝎、僵蚕、苍术、甘草等药组成。其中马钱子辛香走窜,通络止痛,消肿散结;麻黄辛温祛风散寒;苍术除湿消肿;川牛膝、乳香、没药活血祛瘀,通络止痛;全蝎、僵蚕、土鳖虫等虫类药物有很强的化瘀通络,解痉止痛的作用。甘草调和诸药。故诸药合用治疗膝骨关节炎有很好的疗效。

现代研究证明骨关节炎的骨内压增高,降低骨内压可以减轻骨关节炎的症状。骨内压增高与关节部

位的血液循环有关,骨关节炎其关节局部的血液循环障碍可导致骨内压增高,进而发生骨关节炎。中医使用腰痛宁胶囊祛风散寒,活血化瘀法治疗骨关节炎,可以改善关节局部的血液循环,降低骨内压,因而可以减轻骨关节炎的炎症,改善临床症状。

中国中医科学院广安门医院风湿科主任 冯兴华



咨询电话:800 8034 234  
0371-66386819