

马路上热腾腾，家里面冷冰冰

文化宫路颍河路口暖气管道爆裂，影响供暖近40万平方米



维修人员正在紧急抢修

本报讯 昨日上午，在文化宫路与颍河路交叉口，大马路上还有几处下水道往外大量冒气，一派“热气腾腾”的景象，原来暖气管道爆裂了。

中午时分，马路被挖开，几名维修人员正在紧张抢修。在维修现场，围了不少附近的居民。

“西区的供暖，一到关键时候就掉链子。”对今年的供暖，在郑州一中家属院居住的王老先生表示很不满。

“家里又停暖了，这大冷天的，老停暖算咋回事。”家住工人路颍河路口的李女士说，自从供暖开始，她居住的家属院暖气已经停了3次。

据中原环保西区供热分公司热线客服人员讲，文化宫路

颍河路口暖气爆管，导致大面积停暖，影响范围西到桐柏路，东到工人路，南至汝河路，北至中原路，大约40万平方米。

“9日凌晨5点，由于中州大学供暖管被挖断，影响了整个西区的供暖，致使供暖管道温度与压力发生紊乱，管道受热胀冷缩的影响，导致此处管道断裂。”该分公司生产部一位工作人员说，昨天早上7点他们发现问题，采取了紧急措施，上午11点开始维修。维修人员先对管道进行降压，在不放水的情况下，采取带压堵漏的方法紧急抢修。

据了解，当晚7点，抢修完毕，受影响区域恢复正常供热。

晚报记者 张华 实习生 董艳竹/文 晚报记者 张翼飞/图

新年商都民俗庙会开锣

腊八节前夕，在二七区勤芳街的桃源社区，几位身着彩装的“春姑娘”，将热腾腾的腊八粥送给过往的路人，寒冷的冬日，喝着热乎乎的粥，笑意写在脸上。

伴随着腊八节施粥，2011年郑州“春满中原”商都民俗庙会打响预热的锣鼓。

据兔年“春满中原”商都民俗庙会负责人葛天介绍，腊八节送粥是郑州商都民俗庙会系列民俗活动的开端，接下来还将推出腊月二十三祭灶、二十六洗福禄、三十守岁、大年初一春节拜典、正月十五走灯等一系列民俗文化活动。“从初一到十五，全省各地市的精彩民俗节目将在郑州大众健身生态园、艺术中心、文庙等地展开。”

记者从组委会了解到，今年民俗庙会的“鼓舞大中原—全国鼓王邀请赛”“月满大中原—千灯万盏走灯节”“春满大中原—春节拜典”“风情大中原—庙会主题日”等主题活动，将让市民充分感受中原传统文化的魅力。

晚报首席记者 徐富盈

腊八节，天气晴冷，养生正当时

1月11日是农历十二月初八，也是传统的腊八节，“三九四九冰上走”，一年之中的最冷时节到了。今日的郑州，虽然是晴间多云的天气，却有西北风3到4级。最低温度：零下6℃到零下5℃；最高温度也只有5℃到6℃。

中医认为，寒为阴邪，是冬季的主气，易伤人体阳气，俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，而喝粥宜养胃养生。

不同人群喝腊八粥很有讲究。比如对糖尿病病人，腊八粥应以燕麦、荞麦为首选。对老年人则可多放点大豆。对中青年，腊八粥中不妨多放些富含碳水化合物的米类以及栗子、莲子等坚果。制作儿童版的腊八粥原料尽可能丰富一些，多放些粗粮。肠胃功能不是很好的人，尽可能把粥熬得稠些，同时吃些面包、馒头片等干的食物。



“春姑娘”送上热腾腾的腊八粥 晚报记者 张翼飞 摄

教你一招 传统腊八粥做法

原料：大米50克，黄小米50克，黏黄米50克，糯米50克，秫米(黏高粱米)50克，红小豆100克，莲子100克，桂圆100克，花生米100克，栗子100克，小红枣100克，白糖适量。

做法：1.莲子去衣去心放入碗中加水浸没，用旺火蒸约1小时，备用。2.桂圆、栗子剥皮去核只要肉。3.锅内放入适量的水，将秫米、红小豆、花生米、小红枣煮成半熟时，再将大米、黄小米、黏黄米、糯米倒入，大火煮开，再用微火煮到七八成熟时，把蒸熟的莲子倒入粥内搅拌均匀，开锅后再煮一会移下火来，撒上白糖即可食用。

晚报记者 张华 实习生 董艳竹

著名“红墙保健医”，中国中医科学院专家，国医大师——王连清亲述“绿色降压”经历

让高血压不再终身服药？

现年78岁的王连清教授，已经有30多年的高血压病史，但她却比正常人还健康。王老亲述已经停药一年多了，血压、血象、心电图、血生化、血糖……一切保持正常。负责检查的大夫甚至称她是70多岁的年龄，30多岁的心脏。那么，作为国内著名专家，她是如何治疗高血压，并实现减药，停药，完全康复的呢？！

■1974年，当王老在一次体检中意外发现自己患上高血压后，由于深知西药的毒副作用巨大，王老选择了传统中药降压；但效果一直不太理想。

后来，由于工作压力增大，血压大幅反弹，王老出现严重的头痛、头

晕、小腿水肿，不得不加服降压西药治疗。但考虑到西药具有很大毒副作用，长期服用不但容易导致肝肾功能损坏，还会引起许多意想不到的疾病。王老就开始寻找更为安全的治疗方法。

2008年6月，一次偶然的机，王

老在一次高血压峰会上，接触到一种新型绿色降压药物，不伤肝肾，并得到与会专家一致推崇。于是，王老便开始采用绿色降压。

意想不到的是：服用一段时间后，竟不得不停服了所有降压西药，随后所服绿色降压药物也开始逐渐减

量，血压依然保持平稳，效果之好令王老也深感意外。

现在，王老称不服用任何降压药已经一年多了，身体各项指标一切正常！王老用自己的亲身经历，向我们讲述了高血压患者只要正确治疗，完全有机会康复！

单纯降压 治标不治本

就目前来说，利尿剂、血管扩张剂、抗交感神经药等六大类降压西药都是单纯降低血压，常常是当天服当天降，一旦停药，血压就会迅速攀升，而且其结果既不能阻止高血压由一期向二期，二期向三期恶化，最终引发脑溢血、偏瘫、肾功能衰竭等并发症。据临床统计：高血压患者死于脑溢血的占41.9%，心肌梗塞占32.5%，心力衰竭占28.2%，冠心病占42.3%。

国医大师 一语中的 高血压肾虚/肝旺是病根

从中医的角度来看，高血压主要是由于患者肾虚、肝旺、肝阳上抗，导致血压升高的一种表象。目前90%以上的高血压患者，由于长期服药，久病成虚，五脏六腑失调，造成肝火旺盛，肝阳上抗。这也是为什么许多高血压患者容易产生体虚乏力，性能力下降，容易发脾气、火气大的重要原因。目前，临床研究已经表明：事实上高血压病患者有20%以下的痊愈率，人在70岁以后高血压病有自愈的倾向，通过行为干预可提高高血压病的治愈率。

热点 为什么高血压，几乎陪伴终生难以治愈

这主要是，与我们的行为习惯有很大关系。好多病人只注重服药，不注重消除导致高血压病发生的原因。譬如，有的人饮食过咸，经常饮酒，竞争压力造成人们长期精神紧张。有的人这些情况很难改变。常言道江山难改本性难移，有些性格会导致人容易愤怒或抑郁。长期以来患者习以为常，不感到是疾病，认识不到需要改变。因此要想治愈高血压病必须下决心，从自我调节开始，针对以上所列举的高血压病的原因，针对自身进行查对，消除高血压病的病因，加上合理的用药就一定能使高血压病痊愈。

绿色降压：3-5天见效，祛除病因，四步停药

日前，由我国著名制药工业百强企业辅仁药业集团巨资打造的纯中药“绿色降压”第一品牌，辅仁复方杜仲胶囊，精选杜仲、益母草、夏枯草、黄芩、钩藤等60味名贵中草药，科学组方，利用现代中药提纯技术，精制而成。补肾、平肝、清热，祛除病因，且突破了以往中药降压见效慢的弱点，最快3-5天见效，全面替代降压西药，帮助高血压患者，实现逐步减药、停药，直至完全康复的目的。

第一步：修复期。修复人体自身血压调节机制和肝肾功能，头晕头痛、心慌烦躁、失眠、四肢无力、腰膝酸软等症消失，全面替代降压西药。

第二步：稳压期。人体气机充沛，血质粘稠得到明显改善，硬化的血管逐渐变软，血流舒畅，血压趋于平稳，头脑清醒，心脏舒适。

第三步：减药期。全面调理五脏六腑，祛除病因，患者精力充沛，有效避免脑溢血、冠心病等多种并发症的发生，在医生指导下，可以逐步减少服用量。

第四步：停药期。人体自身血压调节机制和身体各项指标完全恢复正常，最终实现停药。

提示：打进电话即可获得《王连清谈绿色降压》专访光盘一份。（数量有限，赠完为止）

绿色降压咨询专线：0371-53756828 53756829



我国著名“红墙保健医”
中国养生保健泰斗
中国中医科学院专家
香港保健协会医学顾问
原李嘉诚私人医生
北京京城岐黄国医馆首席国医

相关链接：

天津一位患者，吃了20年的降压药，出现了心衰，肾衰……高压200，肾衰4个+号，出现高烧，欲哭无泪；北京的一位患者，现在一吃降压药，就感觉心悸、恶心、反胃；广州一位患者，吃了降压药大概一个小时左右，就出现了心跳过速，心律不齐；更有不少患者，年纪轻轻，吃了一段时间降压药后，发现性功能衰退了……

据卫生部最新统计显示：我国现有高血压患者2亿人，每年新增300万人以上。由于治疗不当，90%的高血压病人最终都会恶化为脑溢血、冠心病、偏瘫、尿毒症等并发症。全球每年死亡的高血压病人高达1800万，以46%的比率居各类疾病之首（癌症的死亡率为16%）。高血压患者平均寿命只有54.7岁，比正常人少活20年。