

# 脸上有疤痕,就来报个名 30套除疤产品免费送读者

健康有道

## 今天是世界关节病日 关注骨骼健康 坚持微运动

10月12日“国际关节病日”。记者从一些医院了解到,随着社会老龄化程度的加深,骨性关节炎发病率很高,50岁以上的人群中发病率高达60%。

据郑州市管城人民医院骨病专家张彦军介绍,骨性关节炎,即老百姓常叫的“骨刺”、“骨质增生”等,可影响关节的所有部分,引起肌肉疼痛、炎症或行动不便。

### 关节炎并非老年病

“其实,关节炎并非老年性疾病,它可影响所有年龄的人,包括儿童在内。”郑州市骨科医院下肢骨科I副主任李兴华说,以往人们有些错误的认识,以为关节炎是老年人的“专利”,临床发现关节早期变化在二三十岁时就已开始,40岁以上的人,凡是承受重量的关节都会发生变化,而大多数症状的出现是在年事增高以后。

虽然关节炎的确切病因尚未知晓,但经常锻炼身体,保持正常体重可减少患骨关节炎的危险。防止过度疲劳,避免让关节受长期压力也可减少患关节炎的几率。

### 微运动利于筋骨健康

整天面对电脑,颈椎痛、腰部酸痛当然就成为许多白领无法避免的职业疾病。对此,郑州中山医院骨科医生王学昌提醒,来几个小伸展筋骨的“小动作”不失为舒展身体的一种好方法,但做之前最好有一定程度的热身,同时将身体控制适当的幅度,以免拉伤身体。

“既然是微运动,当然少不了了一些小型运动器材的帮助。”他说,跳绳、拉力器、呼啦圈,这些小玩意是年轻白领很好的选择。拿出久违的跳绳,跳上几十下,或者转上几十个呼啦圈,用拉力器做一下护胸运动。这些项目长期坚持,效果很不错。老年患者则可以在饭后慢走或者慢跑,坐的时候经常伸展腿部,利于腿部肌肉保健,“关节炎的养护,不是一朝一夕的事,是需要精心调理的。”

亚飞 晓蕾

### 典型代表一

#### 青春痘痤疮遗留疤痕

学习、就业、婚恋影响指数:☆☆☆☆  
表现症状:由青春痘痤疮挤压不当而留下,多表现为凹坑,大部分呈现或红或暗的印迹。分布面积比较大,以额头、两脸颊为主,单个疤痕面积较小,覆盖面部大而使面部形象受到严重的影响。有部分比较严重者会在后背及胸前也产生此类疤痕。

### 典型代表二

#### 面部外伤缝合疤痕

学习、就业、婚恋影响指数:☆☆☆☆  
表现症状:面部或大或小,呈长条状,部分针印比较深,如蜈蚣形或呈深色,与面部其他皮肤形成明显反差,以缝合力度不同而表现出不同的高度,如凹陷或平整或增生。易出现在两脸颊部位。

### 典型代表三

#### 磕伤留下的浅表性疤痕

学习、就业、婚恋影响指数:☆☆☆☆  
表现症状:与正常皮肤相平,仅表现为与其他部位皮肤颜色不同,呈暗色或红色、暗紫色等,没有不适症状,不会对身体造成危害。多为轻微磕伤、碰伤所致,一般属于自愈后留下,此类伤口早期如果做好防疤处理一般不留疤。

### 行业动态

## 郑州市第八人民医院 精神卫生日举办义诊活动

10月10日是世界精神卫生日,今年主题:“承担共同责任 促进精神健康”。周一上午,由郑州市心理卫生协会、市科协、市八院组织的义诊宣传活动在郑州市科技馆举行,活动现场由多名资深精神、心理卫生专家为大家提供服务。下午,医院还组织心理专家在河南工业大学,以《大学生生活从“心”开始》为题,向大学生传授心理卫生相关知识。

据郑州市八院孔德荣副院长介绍,该院推出此次活动旨在提高公众对精神疾病的认识,分享科学有效的疾病知识,消除公众的偏见。

杨须 席娜

## 郑州市管城人民医院 举办心肺复苏急救知识培训

为强化医院护理人员业务素质,提高业务技能,让更多危重患者在第一时间解除危险,得到救护并提高现场急救成功率。日前,管城人民医院

护理部在医院四楼急救室举办了以“珍爱生命,关注健康”为主题的心肺复苏急救知识培训活动。本次心肺复苏急救知识培训活动讲师,护理

部张爱武主任用模型人讲解并演示心肺复苏过程,并就心电复苏术基本的急救知识和急救现场处理急救的知识进行了详细讲解。

杨须

招聘 教育 健康 2011年,郑州晚报发行量逆势飙升,创历史新高,发行市场占有率超越同城第三、第四平面媒体总和,成为省会报业市场主流媒体都市大报。 咨询电话:65837780 67655128

**漂亮妈妈工作室**  
售后主管 3名 6000元以上  
售后服务专员 10名 3800元以上  
资料整理员 5名 3000元以上  
要求:26-40岁,高中以上学历。  
待遇:双休+三金+奖金+旅游  
王皓 15537161798

**胖子® 诚聘**  
缝裤边 换拉锁  
**缝纫师傅**  
待遇:1000-4000元  
郑州纬四路服装市场一楼中厅  
电话:13014613388

**漂亮妈妈工作室诚聘**  
客服经理 5000元/月  
资料管理员 2000元/月  
售后服务人员 3000元/月  
要求:25-50岁,高中以上学历。  
待遇:三金+奖金+双休日。  
碧欣 18639011232

## 《学术研讨考察团》邀请函

郑州市作为中原的核心城市,在营养教育、心理咨询、育婴教育等相关工作上走在行业的前列,台湾在营养教育、心理咨询、育婴教育等相关工作上有着比较独特的方式风格;受台湾适性发展促进会、中华婴幼儿卫生教育协会等邀请,郑州市营养协会、郑州市心理咨询师协会、郑州市育婴协会组织联合学术研讨考察团,赴台湾与宝岛的学者们一起探讨交流。

活动主题:加强海峡学术交流 促进两岸学者沟通  
考察成员:河南省营养、心理、育婴相关学者代表及社会人士代表

参团人数:30人  
报名时间:即日起至10月25日(限额,报满为止)  
考察时间:暂定2011年12月10日-12月18日  
报名电话:0371-55629501 56626365  
报名地址:紫荆山路56号华林新时代广场922室

**河南恒天特种电缆集团**  
聘 高级销售顾问、高端销售经理、优秀区域经销商  
在能源系统(如电力、煤炭、化工)、城建房地产、装备制造或国家重点工程项目等具有丰富人脉关系,具备公关能力。(备注:公司注册资金:1.5亿)  
张总:13837182888 王经理:13733858056  
公司地址:www.httl.com.cn (QQ或短信联络)

**诚聘**  
★主管 2名  
★部门经理 5名  
★收费员 3名  
一经录用,享受三金及双休。  
若冰 13323825226

**诚聘**  
★部门经理 2名 8000元  
★培训师 3名 5000元  
★行政助理 15名 2400元  
要求:26-42岁,高中以上学历,在郑州居住两年以上  
待遇:三金+双休+节假日  
人事部:13393738238 13663847897

**漂亮妈妈工作室聘**  
◆主管 6800元/月  
◆售后服务人员 3800元/月  
◆资料整理员 2300元/月  
双休+半天工作制+三金  
张娟 15515985610

**安思定失眠体验中心**  
不用药物·失眠·焦虑·抑郁·轻松摆脱  
全球1500万用户,美国原装进口治疗仪  
免费体验,无效不收费,招商加盟合作!  
聘:业务代表10人 1000-3000元  
区域经理3人 1500-5000元  
电话:87539309 13393739099

**活立木交易市场郑州站省内公开诚聘**  
新兴行业·前景广阔,免费培训,考核合格后上岗。  
要求:学习能力强,能把握新兴事物。  
★区域经理 3名(40岁以上)稳重、人品好,有一定社会影响力;  
★经理助理 1名(40岁以上)跟女性,管理能力强;  
★政策分析员 2名(45岁以上)军转、退休干部、教师优先考虑;  
★市场专员 6名(30岁以上)郑州市固定居住3年以上;  
★工作人员 12名(25岁以上)有一定的社会阅历;  
★行政 1名(25岁以上)跟女性。  
联系人:贾先生 联系电话:0371-86055573  
面试时间:10月12、13、14日(9:00---17:00);  
面试地点:东明路与黄河路交叉口西南角东汇大厦C401-2室  
公交线路:2、23、40、82、65、105、77、47、71、48、58、101、96、205、315路等

**迎正规医院 特价镶牙**  
电话:0371-67877433  
地址:郑州市伏牛路61号郑州市康复医院二楼口腔科  
1精雕西德烤瓷牙原200元/颗 现价100元/颗  
2精雕钛合金烤瓷牙原400元/颗 现价200元/颗  
3精雕生物烤瓷牙原800元/颗 现价400元/颗  
4精雕纯钛烤瓷牙原2000元/颗 现价1000元/颗  
5精雕二氧化锆烤瓷牙原3000元/颗 现价1500元/颗  
6精雕二氧化铝烤瓷牙原2500元/颗 现价1280元/颗  
7进口活动牙原100元/颗 现价50元/颗  
8全口烤瓷牙原1000元/口 现价500元/口  
9全口树脂牙原800元/口 现价400元/口  
10快速矫正畸形原2000元/单颌 现价1000元/单颌  
11进口固定牙原150元/颗 现价75元/颗  
12超声波洗牙原100元/口 现价50元/口

**诚聘**  
本公司高薪诚聘  
28-55岁,有沟通、管理、销售能力的高手充实领导架构,朝九晚五,双休。  
电话:56602096  
13027627239

**诚聘**  
◆人事主管 5名  
◆资料管理员 10名  
◆客服人员 20名  
要求:25岁以上,男女不限。  
待遇:底薪2000元/月+提成(上不封顶)+双休+五险+一金+免费培训+公费旅游+半天工作制  
张女士 56668233 56623996 13271550009