

# TOP养生 | 周三诊疗馆



对于女性来讲,“坐月子”是一个很神秘的经历,如果月子坐好了,许多固有的毛病会消失;如果月子没能好好“坐”,就会弄上一身月子病。甚至有人捕风捉影,弄出一全套“坐月子准则”来。而在医生眼中,产后“坐月子”是女性人生中的一个特殊阶段,当然要好好保健,但实在不必“步步惊心”。至于那些七七八八的“月子病”,经过中医专家分析,其实不少说白了就是肾虚。 郑州晚报记者 李鹏云

## “月子病”没那么玄 “步步惊心”没必要

### 专家称:问题多为肾虚 多吃黑色食物益补肾

#### 肾虚并非“男人病” 女人脱发怕冷都是肾问题

“一般提到肾,许多人想到的就是肾脏器官,可中医里的肾气是一个很复杂的概念。”刘彦介绍,中医认为,肾主生殖、主骨,而肾虚必然导致气血亏虚。先说头发,一个人的头发是否旺盛,和其气血充盈程度关系密切,气血不足的话,头发失于气血的供应,就容易脱发。所以很多肾虚女性往往先表

现为头发大把脱落。很多女性把这归结为“坐月子的时候不该洗头”,却没想到这可能是肾气不足的表现。另外,肾为黑色,如果长期肾虚,这个人往往面色发黑,容易起黄褐斑;腰为肾之腑,肾虚后一个人的腰就失去了肾气的保养,所以特别容易腰痛。如果出现了上述这些症状,医生就会诊断得了肾虚。

#### 产后护肾不容小觑 多吃点黑色食物很有益

刘彦说,如果妈妈是顺产,孕期调养得当,产后休息充分,经过调理气血很快就能恢复旺盛。但现在许多妈妈产后因为各种原因,需要独自照顾孩子,长期体力透支;身体还没恢复好又要上班,疲劳更加明显。因此,对于产后女性来说,护肾

是大事儿。在孕期就要开始注意调理,均衡饮食、睡眠充足,尤其要保持开朗愉悦的心情。饮食上减少食盐摄入。同时,多吃黑色食物,如黑芝麻、黑豆、黑米等,尤其是黑芝麻,补肾养发效果特别好,核桃仁也是不错的选择。

#### 建立医疗联合体 村民看病更方便

市七院牵手长垣芦岗乡卫生院建立医疗联合体



义诊现场,专家查看群众的CT造影。

城市医院人满为患、看病难就医难,而乡镇卫生院床位有富余,但技术力量薄弱。怎样缓解这一矛盾? 3月23日上午,郑州市第七人民医院与长垣县芦岗乡卫生院成立医疗联合体,有效解决长垣县芦岗乡农村群众看病难就医难的问题。

记者获悉,为方便农村群众看病就医,去年至今,郑州市第七人民医院先后下乡义诊20多场,1000多名先心病患儿得到及时救治。“省城大医院和乡镇卫生院建立医疗联合体,是为了实现优质医疗资源的功能整合。”郑州市第七人民医院副院长孙迪迪介绍,下一步市七院还将选派中层干部和临床业务骨干,长期进驻芦岗乡卫生院,通过学术讲座、“师带徒”等形式帮助卫生院提高业务技能。同时,还将定期开展专家长期坐诊、义诊等活动,将优质医疗资源和服务延伸到乡镇。

此次,市七院共派出省内知名学者20余人,涉及内科、外科、妇科、儿科、心内科、心外科、神经内科等领域。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

#### 产后腰酸、脱发、长斑 或是产后肾虚

32岁的张晓产后就一直觉得身体不舒服,起初以为是月子没“坐”好,可这“月子”都过去一年多了,情况反而越发严重。而最让她着急的是,因为精力不够,甚至影响到了她的工作业绩。

“其实之前听到‘二胎’的相关信息,我家里人也很有心,但是我实在受不了。一个都这么累,再生一个,还不知道要让我折腾什么样?”郑州市中医院妇产科主任刘彦说,张晓这种情况,门诊上经常遇到。“其实这种情况不算少见,这些妈妈虽然年轻,却感觉精力透支、身体疲劳,甚至生完孩子过了一年多,乏力、腰酸背痛、盗汗、脱发、黄褐斑、月经异常等问题反而越来越重。这些被她们视为月子后遗症,可事实上,其中不少人都是产后肾虚引起的症状。”

#### 平安金水 博爱光明行 救助贫困白内障患者



博爱眼科救助贫困白内障患者复明工程启动

白内障是目前世界上第一致盲眼病,中老年人中白内障的发病率达60%以上。同时,白内障也是一种可以通过手术完全恢复到正常视力的可避免盲的眼病。为此,3月22日,郑州市平安金水志愿者联合会和郑州博爱眼耳鼻喉医院共同开展“平安金水 博爱光明行——救助贫困白内障患者复明工程”大型公益活动。活动中,郑州博爱眼耳鼻喉医院定向捐赠给平安金水志愿者联合会500例免费白内障手术名额,用于救助金水区辖区内的贫困白内障患者,以减少贫困人群因贫致盲,达到消除可避免盲的目标,从而

进一步打造“平安金水、健康金水”。 活动当天,郑州平安金水志愿者联合会组织志愿者在社区进行社区服务,郑州博爱眼耳鼻喉医院也派出骨干眼科大夫带着专业设备为社区居民进行免费眼科检查。检查后适合进行手术的患者,下一步将进行进一步的救助手术。 据“平安金水 博爱光明行”负责人田关心介绍,“平安金水 博爱光明行”活动下一步将对金水区辖区内各办事处和社区逐一进行眼科社区救助服务,对金水区内的所有的有需要救助的居民都会实施救助。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

河南大学眼科中心 普瑞眼科医院  
Henan University Department of Ophthalmology Center Bright Eye Hospital

### 诊疗科目

**宇航飞秒激光治近视**  
白内障专科 儿童眼病专科  
眼底病专科 青光眼专科  
角膜病专科 眼外伤专科

(豫)医广【2013】第06-19-296号

0371-60195888 www.p0371.com  
医院地址:郑州市东明路与纬四路交汇处

**分类信息** 咨询电话:(东)0371-56722588 (西)67655128 (南)56722215 (二七)60688923 (金水)66330030 办理地址:文化路与纬一路交叉口金茂大厦A座1107室

#### 声明公告

##### 公示

根据主管部门批准,我单位将在东风路与渠西路交叉口向南路西人行道进行电力施工,道路挖掘面积18平方米,施工时间为2014年3月26日至2014年4月4日。特此公示 公示单位:河南科置业发展有限公司

★河南省天鉴建设工程有限公司、李永岗建造师证书、豫241000809860、王长明建造师证书、豫241000801838、刘江伟建造师证书、豫241000809864、郭玉魁建造师证书、豫241000801771、董帅建造师证书、豫241000801752、阎保松建造师证书、豫241000809906丢失,声明作废。

★河南巴图汽车销售有限公司的组织机构代码证丢失,代码07684948-1 声明作废。

★郑营华豫军A000897 伤残军人证丢失,声明作废。

★王俊霖《出生医学证明》,编号为H410875876,不慎丢失,声明作废。

★郑州市郑东新区亚可饰品店临时税务登记证正本(410425198604026044)丢失作废。

★郑州外贸商城铭依服饰商行陈国华个体工商户营业执照副本丢失,注册号:410191600070011,声明作废。

★巩义市盛隆耐火材料有限公司贷款卡(卡号:4101810000104602)丢失,声明作废。

★冯湘懿《出生医学证明》编号N410880445丢失,声明作废。

★付磊契税完税证明第二联票号0094486丢失,声明作废。

★郭凯东豫ATL717出租车营运牌号04321丢失,声明作废。

★郑州商达冷暖设备工程有限公司财务专用章遗失声明作废

★郑州市银塔保温材料有限公司原子公章遗失,声明作废。

★安福明,座落于上街区商业街9幢35号的房地产,郑州市房屋产权证上街区字第003256房屋所有产权证丢失,特此声明。

★苏秀英,座落于上街区新安东路8号院1幢8号的房地产,郑州市房屋产权证上街区字第000959号房屋所有产权证遗失,特此声明。如无争议,发证机关将予以补发。

★新密市上水泉小磨油加工工厂,经研究决定向公司注册机关申请营业执照注销登记。请企业债权人自公告发布之日起30日内向企业清算组申报债权。联系人刘战彪:13523599152

★正商铂钻杨映辉定金票号0202116,金额10000元丢失作废

★司文丽郑房权证字第0001015823号房屋所有产权证遗失,特此声明。如无争议,发证机关将予以补发。

★本人杨翠兰,契税完税证,票号0789079,第三联不慎丢失,声明作废。

★郑州航空工业管理学院2011年七月毕业生袁卓然学号070207142,三方就业协议书丢失,声明作废。

★张照梅会计从业资格(不慎丢失,自本声明发布之日起,由该证件产生的任何法律责任概与本人无关,特此声明。

★和金兵豫ATS827出租车营运证证号05210丢失,声明作废。

★河南金林市场新天地饰品行杜源花金林市场1041号营业执照副本丢失,(注册号:410191600021582)声明作废。

★新密市金博大高霞明饰品店营业执照正本丢失注册编号410182198705060322作废。

★今有朱景子之子朱可卓的出生医学记录书,编号为:0055206不慎丢失,声明作废。

★正商铂钻杨沛霖定金票号0202117,金额10000元丢失作废

★河南宏德货物运输有限公司因城市规划迁址将注册地址由原来的郑州市惠济区长兴路中段五洲市场调味区1号楼1幢变更为郑州市惠济区绿源路8号中原四季水产物流港2号楼-1-11号。

★新郑董文华下岗再就业优惠证编号为:4101840012000200不慎丢失,声明作废

★马艳丽 411422198401125423 保险资格证号 00201403410100018313 遗失,声明作废

★中牟县珍香港式豆捞酒店,税务登记证(41012219691230012)正本丢失,特此声明

★河南昌盛物业服务有限公司营业执照副本丢失,注册号41010000057798,声明作废。

★河南昌盛物业服务有限公司资质证书副本丢失,证书编号410103053,声明作废。

★登封市颖达水泥制品有限公司营业执照注册编号:410185000020718 副本丢失,声明作废。

★任育成出生医学证明丢失编号K410707846 特此声明

★杨若昕身份证(620102199312225327)于2014年3月24日丢失,他人冒用该证产生的法律责任本人概不负责,特此声明

★中国人民武装警察部队郑州市支队第十中队遗失建设银行郑州支行基本户开户许可证,账号:41001523020050201206,核准号:警户核字【豫】第YJB000380,特此声明。

★郑州世贸商城B4803号李洪伟于2014年3月5日交纳装饰保证金2000元,票号1219371 票据丢失,声明作废。

★吴钊郑州市安全生产监察大队行政执法证丢失,证号:豫A012-015,声明作废。

★生伟峰车号豫ATW662 资格证编号68882 资格证丢失,声明作废。

★赵亚利乡村医生执业证书遗失,证书编号:20094101812010038,声明作废。

★中牟县雁鸣湖镇孙拔庄村王成、林梦的女儿王诗涵《出生医学证明》04100040238 遗失,声明作废。

★苏永国郑州市澍青医学高等专科学校中专毕业证丢失,证号01363063,声明作废。

★登封市丰源商贸有限公司营业执照注册编号:410185000020718 副本丢失,声明作废。

★任育成出生医学证明丢失编号K410707846 特此声明

★杨若昕身份证(620102199312225327)于2014年3月24日丢失,他人冒用该证产生的法律责任本人概不负责,特此声明

★中国人民武装警察部队郑州市支队第十中队遗失建设银行郑州支行基本户开户许可证,账号:41001523020050201206,核准号:警户核字【豫】第YJB000380,特此声明。

★郑州世贸商城B4803号李洪伟于2014年3月5日交纳装饰保证金2000元,票号1219371 票据丢失,声明作废。

★吴钊郑州市安全生产监察大队行政执法证丢失,证号:豫A012-015,声明作废。

★生伟峰车号豫ATW662 资格证编号68882 资格证丢失,声明作废。

★郑州宽盟电子科技有限公司税务登记证副本丢失,税号410105593413336,声明作废。

★张功于2014年3月15日不慎将身份证遗失,证号410102198502280251,特此声明。

★郑州市惠济区水映唐庄开元路16号房屋楼1-3层2号周文献房屋使用证丢失,权证号(0601056344) 声明作废。

★郑州市惠济区水映唐庄开元路16号44号地上车库86号周文献房屋使用证丢失,权证号(0701054968) 声明作废。

★正商明钻192404 韩燕春装修监管费票据丢失,票号1038612,金额1000元,声明作废。

★河南鹏磊投资有限公司税务登记证正本丢失 声明作废:41010566473281 声明作废。

★崔爱敏 0209396号、刘德明 0215066号、付健 0486389号、孙银雷 0481214号 契税完税证办证联、收据联丢失声明作废。

★河南怡丰置业发展有限公司产权证号为1401019981、1301277883的郑州市房屋登记簿遗失,若无异议房管部门予以补发。

★谢向宇于2014年3月25日将身份证、驾驶证丢失,证号:410102197203291511 特此声明

★张建申货运证号410100002009008111 遗失,声明作废。

★陈改英个体工商户营业执照正本丢失,注册号:410102600064122,声明作废。