

“我这膝盖，白天疼得不能站立，晚上疼得睡不着觉，这啥时候是个头呀？”“我的膝关节酸痛，站起来蹲不下，蹲下去又站不起，别说旅游了，走个路都费劲，真愁死人。”“大夫说，我这膝关节如果再不好好治疗，下半辈子恐怕要在轮椅上度过了，这可咋办嘞！”

第12届膝关节疼痛大会诊，今日启动

膝关节疼痛、肿胀、僵硬等患者，请拨打中南区首家膝关节诊疗中心
热线0371-60203377预约

与会部分专家介绍



张福林 河南省现代医学研究院医院业务院长，骨科临床30多年，膝关节治疗科研专题学科带头人



梁华梓 北京中医名家，中国中医学会会员，中华临床医学会常务理事，长期从事首长保健工作



史世军 著名名老中医，中华中医骨病研究院研究员，擅长治疗膝关节疾病



李秀庚 著名名老中医，中华骨病康复协会副会长，从事中医临床40余年



王俊霞 中医世家出身，师从国医大师李振华教授及卫生部指定其学术第一传承人李邦生



威亚奇 青年梯队核心人才，疼痛研究员，师从名医大家，擅长治疗膝关节疼痛

膝关节疼痛，小心“忍”成残废

据中国健康教育中心公布的统计数据表明，我国骨关节疾病患者超过1亿人，且逐年增加。众所周知，膝关节易发疼痛、关节周围软组织粘连、挛缩，关节僵硬，关节骨性融合、膝关节畸形等，会部分或完全丧失活动功能，所以，膝关节疼痛千万不能忍。

据悉，由中南区首家膝关节诊疗中心、全国首批名老中医定点医院——河南省现代医学研究院医院举办的第12届膝关节疼痛大会诊，于今日拉开序幕，以帮助膝关节疼痛病人及时确诊，明确病因，及时治疗，早日康复。

参加此次会诊的专家组成员有：张福林、梁华梓、王明臣、李秀庚、张武成、王俊

霞等国内骨病治疗领域的多名专家，将为我省膝关节疼痛患者带来一次高质量、高水准的诊疗活动。如您有膝关节疼痛、肿胀、僵硬等病症，请及时拨打0371-60203377提前预约。

膝关节疼痛，找准病因是关键

不少患者说，自己的膝关节疼痛年年治、年年发，就像摘不掉的“紧箍咒”。引起这种现象的原因是什么？笔者采访了本次会诊活动专家组组长张福林。他指出：膝关节疼痛是常见病、多发病，之所以存在易复发、久治不愈的情况，很重要的原因就在于没有明确病因及不规范的治疗。

张福林指出：造成膝关节疼痛的原因种类有很多，比如说外伤、风湿、类风湿、痛风、膝关节周围的软组织伤(如脂肪垫劳

损、半月板损伤、膝关节创伤性滑膜炎、膝关节骨性关节炎、膝关节韧带损伤)等，病因不同，治疗方法也千差万别，只有鉴别诊断正确，才能对症治疗，达到事半功倍之效。如不能仔细诊断甄别，一味头疼医头、脚疼医脚，钱也花了，却白白浪费最佳治疗时机。所以，找准病因对康复至关重要。

膝关节疼痛，20分钟缔造康复神话

据张福林介绍，此次会诊采用的“膝痛MCO多联疗法”，是最受患者信赖，国际上权威、有效的无创膝痛治疗方法。该疗法特点非常鲜明：无创伤、见效快、标本兼治、不易复发，我国骨病领域专业杂志《中华骨与关节杂志》曾深入挖掘和广泛报道。

“膝痛MCO多联疗法”汇集了国内外

最实用的中西医疗疗膝关节疼痛的精髓(如西医的症状、体征和影像学检查三位一体确诊法，与名老中医的八纲辨证，四诊合参，整体治疗理念)，在明确病因的基础上，根据患者的病情、病程、体质等，制定出一套融神经阻滞、病因注射、康复理疗、功能锻炼于一体的全方位治疗体系。病情急则先祛其疼，再治其本，从而让关节逐步恢复至灵活转动、屈伸正常的良好状态，最终标本兼治。

该疗法在临床上的显效率达九成多，20分钟内疼痛缓解、1天内膝关节可自由伸展、1周内独立行走、15天内临床症状全部消失的患者比比皆是。在北京、上海、广州等25家大中城市的临床实践中，赢得了患者的交口称赞。

李鹏云 郭世玉

屏幕脸、水桶腰、易怒心、早花眼、玻璃胃…… 光看病名就知道，这都是现代生活方式惹的祸 远离现代病，走起！

“网络世界是江湖，人在江湖，身不由己。山河笑我寂寥，屏幕如血，鼠标如刀，人生匆匆莫说苦痛，无奈失去的都是美景。屏幕脸、水桶腰、易怒心、玻璃胃等一系列上班综合征向我袭来。”近日，这段犀利描述“上班综合征”的文字引起了众多网友的热议，不少人纷纷表示，“我已身中数刀。”搁几十年前，吃不饱穿不暖，肯定没听说过这些时髦病。究其原因，都是现代生活惹的祸。如何既能享受好生活，又不得现代病？ 郑州晚报记者 李鹏云

屏幕脸

定时晒太阳，让表情活色生香

表情冷漠，脸部肌肉僵硬，面无表情？这里说的可不是机器人，而是每天长时间面对电脑，长有一张“屏幕脸”的上班族。长期面对电脑屏幕，不知不觉中会生出一张表情平淡的脸，即便妆容精致，也会失去亲和力。

应对方法：

1.即便天热，也要定时晒晒太阳。现在正处初秋，白天的温度较高，重视皮肤保养的人可以选择在早晨9点前或下午5点后去户外走走，阳光中的维生素D能帮助你的表情重新活色生香。

2.自我按摩，帮助表情生动起来。女性上班族可在中午或下午用玫瑰花、茉莉花等具有女性特色的按摩精油做一个简单的脸部按摩，帮助自己的面部肌肉血液循环更加畅通，这也是解救“屏幕脸”的必修技巧之一。

水桶腰

瘦身霜+动起来，摆脱苹果型身材

久坐、饮食不当……不少女人正面临着水桶腰的烦恼。“水桶腰”所制造的苹果型身材不仅是女人优美体态的“雷区”，更是引发糖尿病、高血压等疾病的“警示信号”。

应对方法：

1.让自己动起来。只有动起来才能摆脱水桶腰的魔咒，除了随时随地做扭腰、侧弯腰等动作外，正流行的“郑多燕健身操”也能帮助减去腰部赘肉。

2.瘦身霜+按摩。选择一款适合自己的瘦身霜，每天做运动前在腰腹部涂上一层，轻轻按摩帮助吸收，然后再练习，这样可以加强瘦腰腹的效果。

易怒心

来杯迷迭香草本茶，安抚焦躁心情

时常焦躁和担心，动不动就爱发火，却不知原因为何？遇到堵车，总会情绪失控、忍不住爆粗口？没错，越来越多的人开始有了一颗“易怒心”。在快节奏、压力、竞争、房贷等种种压力下，越来越多的人不淡定了。

应对方法：

1.吃一顿富含维生素B的早餐，以缓解焦躁情绪。

2.来一杯迷迭香草本茶，抚慰焦躁的心情，也可以在办公室的格子间里种上一小盆迷迭香。

早花眼

常眨眼、补充叶黄素，有利眼健康

花眼原本常见于45岁以上人群，可

如今却越来越青睐年轻人。当近距离阅读感到模糊、疲劳、酸胀、干涩时，花眼将不期而至。

应对方法：

1.不要盯屏幕太久，提醒自己每隔30分钟离开一下，让自己有机会眺望远方或者看一看绿色植物。

2.常眨眼、喝“养眼茶”。当眼睛感觉不适、疲劳时，连续眨眼10~20次，可帮助泪液分泌滋润眼球。此外，每天补充叶黄素，例如玉米、菠菜、甘蓝等食物，可有效降低黄斑病变的概率。

玻璃胃

定时吃饭，愉快进餐可促消化

吃多点会胀痛、饿一会儿又会胃痛，吃辣一点儿立刻就会拉肚子……你的胃是否已经娇气如同玻璃那样易碎？没错，越来越多的人因为压力、饮食不规律而患上了慢性功能性胃肠病。

应对方法：

1.可少吃，但不能少顿。即使加班、应酬，工作再忙，也最好一日三餐要定时定量，最好不要缺餐。

2.吃好吃的食物、减少厚味食物对胃黏膜的刺激。水煮鱼、麻辣香锅应尽量少吃，另外，还要保证愉快的进餐，只有这样才能促进消化液分泌。

医疗快速

鹿茸血抗衰老效果神奇

英国《柳叶刀》撰文称：氧化是百病之源，西方虽然发现了维E，可衰老和慢性病始终是个难以突破的难题。而新疆独有的塔里木马鹿鹿茸血，被证实具有明显的抗衰老和应对慢性病的神奇效果。

塔里木马鹿1972年被《世界自然保护联盟》列为濒危物种，其鹿血药用价值为普通鹿血的几倍甚至更多，能延缓人体衰老，调节人体免疫系统。据悉，南京同仁堂冻干鹿血粉纯化保存技术日前研制成功，产业化后必将使鹿茸血为人类健康带来里程碑式的革命(详见9月1日A07版)。蒋晓蕾

洛阳正骨医院郑州院区10月开诊

洛阳正骨微电影《缘来是你》8月30日在河南电视台九套《V影院》上映。影片旨在通过微电影的方式，引导大家正确对待医患关系。据悉，河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)是“国家级非物质文化遗产”和“中华老字号”。洛阳正骨微电影《缘来是你》上映之际，位于郑东新区的洛阳正骨医院郑州院区也将于10月试营业，“大专科 小综合”的发展定位，必将使其立足郑州、辐射全国。郭世玉

“天使阳光基金”落户市七院

8月27日，中国红十字基金会“天使阳光基金”定点医院揭牌仪式在郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)举行。作为定点医院，凡在郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)进行手术治疗的符合条件的贫困家庭先心病患儿均可享受由中国红基会“天使阳光基金”提供的1万~2万元的救助。据悉，2006年至今，该院已与8家慈善机构建立了合作，已累计完成4000余名先天性心脏病患儿的救助，救助金额近1500万元。荣文翰