

# TOP 养生 | 健康大百科

## 治好女性白斑病,就在这个春天 河南女性白斑患者可以免费看诊了

近日,河南省外阴白斑诊疗中心承办的2015年国际外阴白斑及色素性疾病高级研讨会在郑州召开。与此次高级研讨会同日启动的,还有一项外阴白斑公益援助活动,即3月开始,凡通过电话及网络预约的患者,均可享受首席外阴白斑专家免费看诊,治疗前3天药费、检查费全免,申请2000元治疗基金的优惠诊疗服务。

**案例**  
**患病10余年 久治不愈让人心寒**  
年仅40岁的林娟(化名)患外阴白斑已10余年,最初只是瘙痒,尤其是在晚上痒得难以入睡,到医院检查被诊断为外阴

白斑。多次治疗却没有太大效果。后来,白斑处逐渐出现皲裂还有脱皮的现象。  
听说外阴白斑容易癌变,这让林娟更加着急。在朋友的推荐下,通过报纸,她找到了河南省外阴白斑诊疗中心首席专家尹冰寒主任,尹冰寒通过“军k-103细胞组织激活再生技术”为她进行治疗。一个疗程后瘙痒基本消除,经过后期诊疗,现在林娟的外阴白斑疾病已经完全康复。

**发病**  
**中老年妇女易发病 警惕癌变**  
“此病可发生于任何年龄段,在女性

的各个时期如幼年期、青春期、更年期和老年期都有病例发现,但中老年患者最为常见,所以处于这个年龄段的妇女要特别小心。另外,幼女患病多与遗传有关。”尹冰寒介绍,外阴白斑临床表现主要是外阴瘙痒、皮肤变白、萎缩或增生等症状,严重时会发生部分生殖器官组织萎缩和黏连,甚至会影响正常排尿和性生活,一定要引起重视。

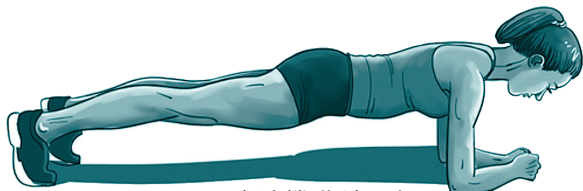
**治疗**  
**公立甲等医院 三甲名医坐诊**  
河南省外阴白斑诊疗中心是国家公立甲等医院,多年来充分利用公立医院

**女性私处瘙痒**  
**警惕白斑病作怪**  
专家问诊热线:0371-63227120

良好的科研环境和创新优势,大力开展外阴白斑诊疗技术的研发工作,其研发的“军k-103细胞组织激活再生技术”投入临床治疗以来已成功治愈数十万例外阴白斑患者,获得国家卫生部门的认可和推广。**蒋晓蕾**

**温馨提示:**由于来院患者众多,为了节省您的宝贵时间,请电话提前预约  
**预约电话:**0371-63227120  
**医院地址:**郑州市二七区金水路与合作路交叉口向南50米路西  
**乘车路线:**市内乘50、322、37路公交车到医学院站下车,向北步行约250米即到  
**医院网址:**http://www.wybb1.com

## 对着电脑屏幕盯一天,脖僵了、肩沉了、腰酸了…… “坐家”们,一起做这4个动作吧



平板支撑,塑造腰腹臀

不少上班族都有这样的经历:对着电脑屏幕盯一天,脸呆了、脖僵了、肩沉了、腰酸了,随便站起来一动,身上关节就“咔咔”响。其实,对于久坐的办公室一族来说,零碎时间、狭小空间仍然可以活动四肢,这不仅是身体健康的需要,也是工作效率和成果的必要保证。借鉴一下这些健身动作,让自己的身体动起来吧。郑州晚报记者 李鹏云

### 平板支撑——塑造腰腹臀

说起现在流行的“办公室运动”,就不得不提在都市白领群中非常盛行的平板支撑运动了。

进行平板支撑运动时,只需俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,脊椎延长,眼睛看向地面,保持均匀呼吸,然后尽可能久地保持就可以了。

平板支撑不仅可以有效地锻炼腹部及大腿、小腿、胳膊的核心肌群,让人瘦得更健康,同时还能够塑造腰部、腹部和臀

部的线条。更重要的是,它能够帮助人体更好地保持身体的稳定性和平衡性。

专家表示,都市白领由于长时间久坐缺乏运动,脊柱周围肌肉的力量容易变差或变得不均衡,对脊柱和椎体的保护自然也会降低,从而导致颈椎、腰椎的稳定性变差,带来颈肩痛、腰背痛等问题,而平板支撑的核心肌群训练,则能够很好地缓解这些症状。不过专家也提醒,在运动时要注意循序渐进,初学者可以先从30秒练起,然后逐渐延长时间,普通人坚持到两分钟就已经足够了。

### 扩胸运动——缓解腰部疲劳

坐着时耸肩后背对腰部产生的压力很大,易诱发腰痛。可以每隔30分钟做一次扩胸运动,能有效缓解腰部疲劳。

首先,按图所示跪坐,直视前方,

后背挺直,两手在背后交叉;然后将两臂向后伸直,慢慢向上抬起,同时胸部用力向前顶,腰部向后弯曲。如果不方便跪着,可以端坐在椅子上,两手握拳置于大腿上,用力挺胸凹背。

### 矫正关节——预防关节痛

站直,身体放松;下巴向后收,眼睛直视正前方,重心略靠前,向前大步走5分钟左右。

注意走路时要按右图所示屈

肘,脚跟先着地,抬腿时有意识地用大脚趾蹬地,并带动小腿发力。这套动作能矫正关节,预防关节痛。

### 跳健身操——易学又健身

健身操是控制人体体重较好的健身项目,通过健身操可以改善体质、塑造体型、陶冶情操。现在的上班族长时间坐在电脑前很容易造成脑部供血不足,头脑昏沉,尤其是到了下午,更会显得精力不济,注意力无法集中,如果此

时做做健身操则是一种不错的选择。

在一家公司上班的小燕就选择通过做健身操来缓解上班久坐后的身体疲劳。她说:“一是它很简单,做起来方便,不用占用太大地方;二是动作花样多,配着音乐节奏不单调又时尚。”

### 相关链接 这些小运动也健身

**搓手操:**双手合掌,两手贴合对搓,一直搓到双手发热,搓手时可以用一手固定不动另一手对其搓动,也可以两手上下交替互搓,做时每个人可以根据喜好设定节奏、频率。

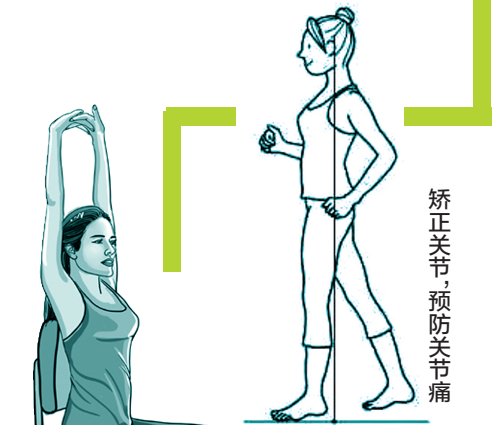
**十指梳头操:**放松心情,十指当梳,把两只手的大拇指放在太阳穴上,其他手指分开,从前额头发的边缘向

后梳头,大拇指也跟着由太阳穴经过耳后风池穴梳到脖颈,这样反复,通过摩擦产生热量和静电,刺激头部末梢神经和毛细血管,可以使脑神经和动脉脉舒展、松弛,促进血液循环。

对于“懒人”来说,站墙边也能锻炼:伸出双手向高处摸墙,或两手放到墙壁上慢慢按压,都可以锻炼肩肘部位。



扩胸运动,缓解腰部疲劳



矫正关节,预防关节痛



跳健身操,易学又健身

## 郑州圣玛妇产医院举办 2015第十届春季胎教音乐会



乐韵悠扬,流畅婉转。3月22日,郑州圣玛妇产医院开年巨献——“母爱华章”2015第十届春季胎教音乐会,在河南艺术中心大剧院倾情盛演,吸引绿城1000个孕产家庭到场。

**亮点一:全明星阵容美丽呈现** 河南观众对于韩较瘦——韩佳一定非常熟悉。韩佳从《打鱼晒网》的荧屏走到圣玛胎教音乐会的舞台担任现场主持,机智幽默的语言和最接地气的主持风格,让现场氛围更加活跃。

**亮点二:顶级乐团奏响华丽天籁** 本届音乐会由国家一级指挥执棒指挥,我省最高规格交响乐团——河南交响乐团现场演奏。由于现场听众的特殊性——都是孕妈妈和胎宝宝,演奏音乐更适应胎教需求,如《春之声》《天空之城》《龙猫组合》等经典曲目。

**亮点三:温情互动感受生命神奇** 现场除有感受生命神奇的互动,更加入了准妈妈一起互动抢答环节。

据悉,郑州圣玛妇产医院自2011年以来已成功举办了9届高规格的公益胎教音乐会。作为“中国关心下一代百城万婴示范单位”,郑州圣玛妇产医院也力求让各孕产家庭在点滴中体验圣玛的感动式服务,让每一个孕家庭生出一个健康漂亮的宝宝。郑州晚报记者 李鹏云

## 河南省慈善总会联合河南省中医院 启动爱心救助治疗义诊活动

股骨头坏死是常见的骨关节病,早期不易发现,后期难以治愈,致残率高。而我省是股骨头坏死高发区,3月21日,由河南省慈善总会主办,河南省中医院骨伤病诊疗中心承办的“健骨之行——河南省爱心救助治疗股骨头坏死巡回义诊公益活动”在河南省中医院举行。

作为此次公益活动的基地,河南省中医院组成以河南省著名骨科专家孙永强主任医师为首的专家团队,在全省范围内开展定期巡回义诊和救治。低保或贫困人群(需有村镇两级贫困证明的患者)、已参加医疗保险或新型农村合作医疗的患者、自愿参加活动并提出救助申请的患者,均可申请救助。申请者可直接到“河南省中医院股骨头坏死救助治疗办公室”报名,或在参与此次活动的合作医院报名。

郑州晚报记者 李鹏云 通讯员 李尤佳