

TOP 养生 | 健康情报站

“前两天儿子给我和老伴一人买了一双百步健老人鞋,穿上后感觉确实脚轻,鞋底镶嵌的脉冲高能磁石还可边走边按摩,透气不闷脚,穿上特别舒服。”邻居老张说,春暖花开是踏青赏花、跑步爬山的好时节,像我这样闷了一冬的老年人终于可以走出家门亲近自然了,所以一双轻便、舒适的鞋子就显得非常重要。 李鹏云



■ 医界快讯

“头等大事”有人管了

河南省率先成立国内首家中西医结合头痛专业委员会

俗话说“头等大事”,意指没有啥事儿比头的事儿再大了。而头痛是最常见的临床症状,人的一生当中都会有头痛的经历。病人头痛,医生也头痛,其占脑病门诊病人的70%以上。头痛是临床上常见的多发病症之一,它既是一个单独的疾病,也可见于内、外、妇、眼、耳鼻喉、口腔等疾病中;可以是颅内疾患,也可以是全身疾病的一个症状,困扰着人类的健康甚至危及生命。

日前,河南省率先成立国内首家中西医结合头痛专业委员会,并举行首届学术研讨会。河南省中西医结合学会会长夏祖昌、河南中医学院院长郑玉玲、中国中医科学院副院长范吉平教授等出席。中国中医科学院副院长范吉平教授,广东省中医院副院长、中华中医药学会脑病分会主任委员黄燕教授,北京301医院神经内科主任于生元教授等进行了精彩的学术讲座,对中西医诊治头痛及相关疾病的国内外最新研究进展、成果、实践经验进行了广泛交流,并针对头痛研究工作中的难点和热点进行了讨论。参加会议的省内外代表达300余人。

蒋晓蕾

“365关爱您”

高峰论坛在郑举行

4月8日,由中山点通科技与河南轩锋科技联袂举办的“孝通天下——365关爱您”高峰论坛在郑启动。

随着我国老龄化的加剧,养老问题日益突出,工作压力使得子女们无法全天候陪伴在父母身边,老人们的健康问题急需一个健全的、全民参与的方式来解决。中国老年安全服务第一品牌——“365关爱您”是一个基于老年安康、立足关爱老人安全的24小时贴身服务平台。它以老年安康问题为出发点,24小时帮助子女监控老人的健康,365天悉心呵护,GPS老人定位等均均以老人的生活为出发点,既缓解了子女不在身边老人的忧虑,也释放了子女对父母健康的监护压力。

“365关爱您”老人安全服务平台进驻河南,也将为河南2000万老人的健康及其子女的生活带来极大的改变。 韩新宝

春游,老人抢穿百步健“孝心鞋”

原价468元,特惠活动期间只卖169元

近八成老年人,出门都穿“孝心鞋”

“百步健就是好鞋,穿上就跟没穿鞋一样,既柔软又合脚还防滑。你看我这抬腿转身,没一点障碍。”在公园抖空竹的李大爷说。同样在公园晨练的胡阿姨更是快人快语:“比以前穿的鞋强太多了,轻、软、底厚,不挤脚,穿着舒服,走路稳健。”走访发现,近八成的老年人都已经穿上了这款“孝心鞋”。而问及穿百步健鞋的感受,不少老人都纷纷赞不绝口。

仔细观察发现,老人们脚上穿的“孝心鞋”,有深灰色、酒红色、咖啡色多种款工,时尚又干练。鞋面为竹炭纤维透气面料,没有常见的鞋带,取而代之的是宽

松可调的魔术扣。锯齿状的白色鞋底看上去比运动鞋要厚很多,在脚后跟和足前受力部位还有特殊橡胶防滑垫。

超轻、防滑、舒适,老年人出行“宝鞋”

据百步健老人鞋研发单位——上海百步健公司负责人介绍,百步健是上海百步健联合强生国际香港有限公司、引进世界领先的生产技术生产的一款老人鞋。它结合中国老人脚部特征研发而出,是一款具有国际标准的老人专用鞋。“单只鞋的重量只有170克,超轻、跟脚,走路不累;德国进口的网布,抑菌除臭透气;人性化的魔术扣设计,方便老人穿脱;马来西亚进口橡胶制成的特殊防

滑垫,安全防滑;鞋底的高能磁石走路时还可按摩足底穴位,缓解疲劳、促进血液循环……”该负责人称。在国内,该鞋一经问世,就得到了全国中老年朋友的认可,如果你也想把“孝心鞋”送父母,可到百步健老人鞋店了解详情。

据了解,目前上海百步健正在举行特惠活动,原价468元的百步健老人鞋,活动期间只卖169元;进店购买一双百步健老人鞋,可免费获得一双价值68元的“百步健竹炭养生袜”(赠品有限,赠完为止)。该负责人称,上海百步健老人鞋严格实行国家三包,定以实实在在的品回馈绿城市民的信赖。

2015“曙光行动”启动

省内2500名白内障患者将获免费手术

4月9日,由河南省残疾人联合会、河南省助残济困总会、郑州艾格眼科医院(河南省曙光行动总医院)联合开展的“曙光行动2015年河南省2500名白内障免费手术”爱心工程在中牟县举行。著名眼科专家、郑州艾格眼科医院董事长徐惠民博士

代表郑州艾格眼科医院向河南助残济困总会捐赠200万元,用于2015年在河南省免费实施2500例白内障复明手术。

据悉,“曙光行动”由河南省助残济困总会发起,秉承“聚正义之人、行慈善之举、兴利民之业”的理念,先后实施“残疾人培训”、“免费白内障复明”、“轮椅助行”三大工程,已累计救助40万名残困群众。作为“曙光行动”系列中重要慈善项目之一的白内障复明手术,自

2007年起至今已在全省累计实施手术17万例,并带动全省实施30万例。今年的“曙光行动”由艾格眼科组织专业的医疗队伍,按时间分别到社区进行筛查,请居民朋友留意社区通知。

据了解,实施“曙光行动——白内障免费复明手术”的郑州艾格眼科医院,是中原地区首家也是最大的三级专业眼科医院,每年都投入大量的人力财力对困难眼病患者实施免费手术或减免救助,被广大群众亲切称为“咱老百姓自家的眼科医院”。

蒋晓蕾 韩新宝



“抖抖病”未必就是帕金森

面具脸、小写症、慌张步态……都是帕金森早期症状

许多人第一次听说帕金森病,可能是由于著名拳王阿里。不过,若被问及此种疾病更详细的知识,绝大多数人又都谈不上来。4月11日是第19个“世界帕金森病日”。我们希望越来越多的人,能够了解它,加强运动,改变不良的生活方式,远离它。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

帕金森最小者才五六岁

帕金森病是一种常见的神经功能障碍疾病,以50岁以上的患者较为多见。但近年来帕金森患者趋于年轻化,“年龄小的患者,最小的只有五六岁,这一般与遗传、体内重金属含量高及饮食上摄入过多的添加剂等因素有

恶劣环境也是致病诱因

“很多研究证明帕金森病可能与环境因素有关。”赵燕解释,帕金森的病变部位在大脑,其实就是大脑的黑质区域发生了病变,该区域有一群神经细胞,合成“多巴胺”神经递质,这些神经递质对人体的运动功能进行着调控。随着年龄的增长,神经细胞逐步老化,加上内

运动可有效延缓病症

很多人把帕金森病称为“抖抖病”,其实30%~40%的帕金森患者早期并没有这一“标志性”的症状。一般来说,发病最早期的表现是震颤,通常会出现单侧手指搓丸样的运动。早期患者上肢精细动作还会变慢,如系鞋带、扣纽扣等动作比以前缓慢许多,甚至无法顺利完成,还有“小写症”、“面具脸”,都是

关。”武警河南总队医院神经外科副主任医师赵燕指出,目前临床上“3040”的年轻病人并不少见,年轻的帕金森病人,遗传因素仅占10%左右,缺乏运动、环境问题等生活方式问题是主要原因。

外环境的作用,有些人合成多巴胺的神经细胞逐渐变性或死亡,导致大脑多巴胺合成量减少,不能维持调节运动神经的正常工作。在这种情况下,患者就会出现一系列运动障碍的症状。因此,可以注意的是避免接触一些环境中危险因素,像杀虫剂、农药、重金属锰等。

帕金森的早期症状。

“由于帕金森病不可预防、不可治愈,只能控制,因此只能通过早发现、早治疗,规范用药。而运动是最廉价且很有效的延缓帕金森病的方法之一。”赵燕说,中老年人如果能坚持多走路、打打太极拳、多跳舞、玩溜冰等有氧运动都是非常有益的。

更正声明

本报于4月1日B15版刊登的《“骨舞人生”骨质疏松援助项目启动》一文中,提及的“河南符合条件的患者可率先在郑大一附院申请高额治疗补助”更正为“河南省患有严重骨质疏松症的低保及低收入患者可以申请‘骨舞人生’援助项目,援助方式为药品治疗。”其中,低保患者(领低保金至少1年)需经郑大一附院评估,确认符合复泰奥适应症及医学条件,再经基金会审核通过,方为其援助13支复泰奥。而低收入患者除需医院评估、确认符合复泰奥适应症及医学条件外,如使用6支或以上复泰奥后效果良好,难以承担后续费用,经基金会审核通过后,可为其援助7支复泰奥。该项目指定医疗鉴定单位为郑大一附院,药品援助机构为中国初级卫生保健基金会。

特此更正,对于之前报道可能给部分读者造成的歧义与不便表示歉意。