



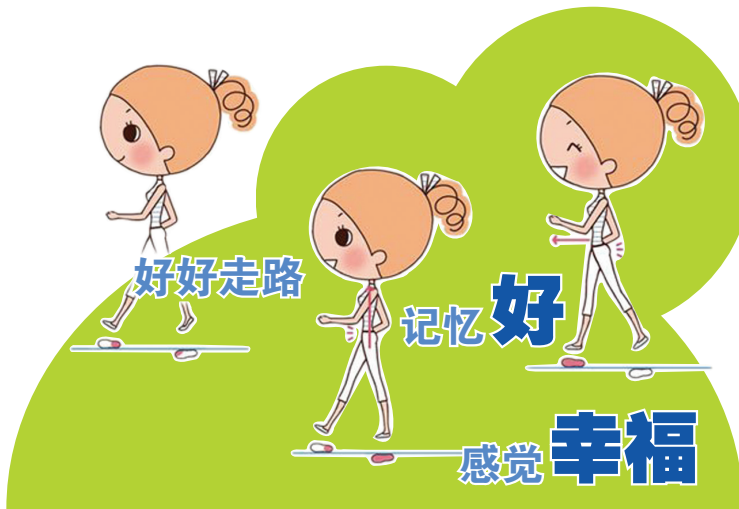
### 走访 || 智能手环风靡

智能手环的走红是在悄无声息中发生的,因为佩戴在手上,并不是特别招人眼球,但仔细瞧又能辨别出一股新鲜的时尚风。这种在圈内兼具健康和时尚的智能手环,使用者的话来说,别有一番趣味。

昨天,记者采访了一位智能手环使用者媛媛,她的手环是黑色的,款式大方轻便,随着她的走动,手环上的数据就会发生变化。“我到现在走了498步,比昨天这个时候多走了100步。”媛媛向记者展示她的手环,黑色窄窄的环面上,连接手机后,出现了几组数字:走的步数、消耗的卡路里。媛媛说,手环对她来说最大的作用不是能减多少体重,而是能监督她保持这个运动量,“至于数据不准,就不好说了,没有专业的数据可以参考。”她告诉记者,今年年初开始,她想要健身了,但苦于无法坚持,自从有这个手环后,每天在朋友圈比拼,就有了坚持下去的动力。

今天你戴手环了吗?今天你消耗掉了几碗米饭、几个汉堡包?如今的朋友圈又被细化了。据说有一种专门针对智能手环的社交圈,这里的朋友分享的头一件事就是自己手环上的数据。记者采访发现,智能手环或许吸引时尚运动社交,但更多的则是引领运动浪潮,起到运动监督作用。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 最简单的“血管体操”



### 提醒 || 测量数据仅有参考价值

记者在多家网上购物平台搜索智能手环,发现有数百家网店销售。

观察这些智能手环,记者发现,大部分的智能手环都有运动记录、睡眠监测、饮食跟踪、智能闹钟、营养数据库和数据深入分析等功能。现在新推出的智能手环,都能将跟踪记录的数据通过手机或者电脑上传到微信或者微博。

采访中,武警河南总队医院干部病房主任医师孙志宏表示,

严格意义来说,智能手环只是保健类产品,其测量数据有一定参考价值,但不可能完全准确,更不可能替代专业医疗器械。而真正的医学评估睡眠质量,需要监测心电图、肌电图、眼动图、胸式和腹式呼吸张力图、鼻及口通气量、体位体动等多种生理信号,而且需要专业医生的问诊分析才能确定。

即便如此,一个不能否认的现象是,“可穿戴设备”正在进入医疗终端,日渐融入我们的生活。

### 剖析 || 走路的确有益身心健康

世卫组织认定,走路是“世界上最好的运动”。著名心理学家、清华大学心理学系主任彭凯平教授在其微信公众号撰文表示,要做生活中的“智行者”。人类的进化进程显然更偏爱那些想行动的人、爱行动的人、会行动的人。也有数据统计:每走一步,可推动人体50%的血流动起来,活血化淤;可挤压人体50%的血管,是简单的“血管体操”;至少可运动50%的肌肉,有助于保持肌肉总量。

行走到底对人的身心有哪些益处呢?据彭凯平分析:第一,行走能提高记忆力。彭凯平

与美国教授罗伯斯发现,在学习外语的时候,从一个屋子走到另一个屋子,分别阅读和记忆墙上贴的外文单词,记忆能力会提升很多。第二,行走可以提高创新思维能力。第三,户外行走可以带来幸福感。第四,户外行走会令人们心旷神怡。

心理学家甚至发现,即使短暂的5分钟户外行走,都会让人们的心情得到改善,自信心得到提升。绿草、绿树环绕的绿色环境,即使只是看着它们,都会让人们的大脑分泌出让人愉悦的神经化学激素,让心理能量得到迅速恢复。

## 深度揭秘,有奖调查属实吗?

# 除痔技术大调查 万元现金等你拿

### 2015河南肛肠界又一盛事,你参与了吗? 详询60997777



从2005年超女开始,PK一词就越来越为大家所熟知,明星PK颜值,天才PK智商,各种各样的PK我们好像都已司空见惯。不过,今天这样的PK你一定没有见过,一场除痔技术大PK正在郑州医博肛肠医院上演。近日,郑州医博肛肠医院特别推出主题为“除痔技术大PK·万元现金献全城”的2015第二季献礼活动,堪称史上最奇葩的PK。 蒋晓蕾



以“痔科国宝”陆琦教授为首的郑州医博肛肠专家组不断钻研肛肠疾病诊疗新技术

### 从中医到西医,除痔技术各有所长

人类同肛肠疾病斗争的几千年里,东西方都形成了独特的除痔理论和方法。在东方,辨证施治是中医除痔的精髓,结扎疗法、熏洗疗法、注射疗法、挂线疗法等为无数人解决了病痛。特别近代,由痔科国宝陆琦教授在中医除痔基础上研发的陆氏套扎术,更被称之为中医除痔的经典之作。

与中医辨证施治相比,西医在除痔方面更注重微创保肛的手术疗法,此类除痔技术快速便捷、复发率低,以PPH微创术、TST微创术为代表的微创技术,近几十年已然成为除痔的“生力军”,而目前最前沿的“无血除痔”立克痔技术更是将西医除痔推向更高的水平。

### 从患者到市民,参与调查赢现金

作为全国规模最大的肛肠连锁医院之一,郑州医博肛肠医院自2013年以来连续开展“万元现金买名字”“万元现金买答案”“万元现金买体验”等系列活动,受到郑州市民及众多肛肠病患者的一致称赞。此次医院特别开展的“除痔技

术大PK·万元现金献全城”活动,旨在通过有奖调查的形式,了解经历过肛肠手术患者的切身感受,评选出当前最受欢迎的除痔技术。

活动自7月15日开展以来,已有超过200位市民及患者朋友通过各种方式参与进来。郑州医

博肛肠医院相关负责人表示,医院将在媒体及社会各界的监督下,本着公平、公正、公开的原则,组织好本次活动。据了解,此次活动将持续至7月30日,并于7月30日当天在郑州医博肛肠医院进行现场抽奖。

### 从传统到无血,除痔技术大巡礼

随着医学技术的不断发展,痔疮治疗方法也越来越先进。面对如此众多的除痔技术,究竟哪种才是最适合自己的除痔技术呢?如果想了解更多知识,请拨打60997777,在专家指导下,根据病情选择适合自己的除痔技术。以下4种方法可选择:

**PPH技术** 美国强生微创痔疮切除术(PPH),又称吻合器痔上黏膜环切术,是建立在肛垫学说基础上的,运用吻合器治疗痔疮的新技术。它通过对直肠黏膜及黏膜下层组织进行环形切除,有效治疗重度脱垂内痔,至今全世界已有近百万痔疮患者成功实施了PPH手术。

**TST微创术** TST手术是在PPH技术的基础上,对原有的术式进行改良,而产生的新的技术,是当今国际上最新的肛门直肠疾

病手术方案。TST微创术治疗时精确切除脱垂部分的痔上黏膜,最大限度地保留肛管直肠齿状线附近黏膜及肛垫的完整性,减少了手术创伤。

**陆氏套扎术——“痔科国宝”60年精研痔病结晶** 陆氏套扎术是由痔科国宝、我国肛肠学科泰斗级人物陆琦教授,在祖国中医传统结扎疗法基础上,总结几十年临床经验的发明成果。陆氏套扎术具有安全高效、无痛微创、快速便捷等优点,该技术无需开刀,治疗风险小,并发症少,术后恢复快,手术过程几乎感觉不到疼痛,术后肛门无瘢痕,一般情况无需住院,不影响正常工作、学习和生活。

**立克痔技术——无血除痔,首次实现术中零出血**“无血除痔”技术全称为立克痔技术,作为

除痔技术临床研究的最新成果,被业内称为一次改写除痔百年历史的技术性革命,有着里程碑式的意义。该技术第一次实现术中零出血,并将患者的疼痛程度降到最低,创伤减到最小,疗程减到最短,最大限度避免复发和后遗症。郑州医博肛肠医院在省内独家引进该技术以来,已经为上万名患者解除了痔病之苦。

博导专家全国巡诊(郑州站)  
疑难肛肠病患者征集

郑州医博肛肠医院  
原肛泰医院

6099 7777

地址:京广路与淮河路交叉口向北100米路西