

润燥找深色绿叶菜 养胃找南瓜、小米 防病来点土豆、红薯 这样吃,“多事之秋”平安过

8月8日,已立秋。作为每年二十四节气中的第十三个节气,立秋虽表示暑去凉来,但满目的翠绿、燥热的空气、火辣辣的太阳,总会让人麻痹,浑然不知秋已至。而实际上,立秋过后入夜的凉爽已经提醒懂养生、会养生的人有所行动。因为他们知道,人体经过一个夏天的暑热熏蒸,需要好好恢复一下。此时做好养生,可以祛病延年。那么,“多事之秋”该如何健康度过?如何赶走秋燥、秋乏?本期“健康最亮点”,专家在饮食上就给出了“高招”。

详见 B02·健康最亮点



扫描二维码或搜索
“郑州晚报TOP养生”
微信公共账号



官方微博:

<http://weibo.com/ui/2276442871>

制图
李丹

七夕节骨病大会诊,到河南公安医院查查颈肩腰腿痛 腰椎间盘突出、颈椎病专家大会诊,致电0371-66387799可咨询

颈腰椎间盘突出反复发作为何总是治不好?是方法不对还是医生不好?在我市老字号医院——河南公安医院骨科首席专家孙进峰看来:“腰椎间盘突出是一种进展性的慢性疾病,类型多、治疗方法千差万别,只有严格按照患者病情全面考虑,才能制订出最佳治疗方案。这既需要医院技术齐全成熟,也需要专家经验丰富、能分辨出最适合患者的治疗方案,否则很容易出现误诊误治的情况。”8月20日(农历七月初七)是中国传统情人节——七夕节,河南公安医院将推出特别骨病大会诊活动,夫妻二人同行检查,拍片优惠50%。蒋晓蕾

老字号骨科 中西医结合巧治各类颈腰椎病

据介绍,老字号骨科医院河南公安医院不断技术创新,现已形成一套成熟完善的椎间盘病康复体系。医院秉承以“微创为主导、中西并蓄”的治疗方针,既传承了传统保守治疗,还创新推出超微创技术,特别是德国TES可视椎间孔镜微创摘除术及最新的“小开窗”小切口技术的陆续引进,不但避免了椎间盘病开刀可能导致的风险,而且实现了每种病情“一对一”的“微治疗”。

孙进峰教授说:“所谓超微创,就是微小的创口,痛苦小、术后不留疤痕、恢复也快,是相对传统手术的科技成果。如TES可视椎间孔镜微创摘除术,只需在痛点穿刺一个毫米大小的针孔,就可以轻松治疗腰椎间盘突出症,患者卧床休息时间不足3天就能自由行走、自理生活。”

专病专治腰腿痛 一站式诊疗不走弯路

据了解,不少患者对于腰椎间盘突出

病的治疗良莠难辨,为呼吁患者到正规医院就诊、以减少副作用和并发症,我市河南公安医院携手中国医师联合会,主办“京豫骨科名医·夏季骨病大会诊活动”,多位北京骨科著名专家齐聚河南,针对“颈肩腰腿痛”举行会诊、亲诊亲治,患者就诊不用走任何弯路,还可享受京豫名医的一站式诊疗。

京豫专家会诊 七夕节大会诊等你来

8月20日(农历七月初七)是中国传统情人节——七夕节,河南公安医院将推出特别骨病大会诊活动。活动期间,夫妻二人同行预约挂号,免专家挂号费、专家会诊费,骨病拍片优惠50%。腰椎间盘突出、颈肩腰腿痛患者,来诊请携带以往磁共振片或其他病情资料,以方便会诊比对。医保患者请带好医保卡等证件。

北京专家仅在河南公安医院骨科坐诊,任何时间都没有到其他医院坐诊,别轻信医托蒙骗。专家号每天仅限50名,按患者提前预约顺序安排。

专家在线

全国骨科名医齐聚河南公安医院,预约从速

孙进峰 骨科专家,中国医师联合会骨科委员,北京著名骨科专家。从医30余年,曾在北京三甲医院担任骨科主任,北京骨科学会专家组副组长。

擅长:脊柱外科疾病的诊断和治疗,如颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、强直性脊柱炎、膝关节病、骨质增生等疑难杂症。

王瑞博 微创骨科主任,北京国医堂腰椎间盘突出研究院成员,白求恩医科大学毕业,微创骨科手术专家,河南电视台民生频道健康讲座特邀专家。

擅长:利用德国针镜微创技术、射频消

融技术不开刀治疗腰椎间盘突出。

曹伟 河南公安医院骨科主任,河南省著名骨科专家,从事脊柱外科工作20余年,曾多次到北京进行学术交流。

擅长:应用保守治疗、先进微创疗法治疗腰椎间盘突出、坐骨神经痛、颈椎病、骨关节炎等颈肩腰腿痛疾病。

冀中勇 脊柱外科专家 河南公安医院骨科带头人,中华医学会骨科理事,河南微创骨科学会委员,河南电视台民生频道电视门诊主讲,从事骨科临床30余年。

擅长:利用保守疗法、微创疗法,至今已治愈数万例腰椎间盘突出症患者。



河南公安医院骨科名医会诊病例

特别提醒

医院地址:郑州市金水区顺河路7号 医院微信:河南公安医院或gagk120
预约电话:0371-66387799