

## 新郑时报 | 健康

盼望已久的国庆长假就要来了,大家在这个假期里可以放松休息一下了。但是,假期也不要玩得太疯哟,今天小编就为大家推荐一些国庆养生的方法,让大家能够健康快乐地度过十一长假!

## 9月30日

## 放松紧张情绪,开启健康之旅

放假了,紧张的办公室生活终于告一段落了,让你的心情彻底放松吧,准备迎接接下来的健康之旅。

## 10月1日 养成规律作息的习惯

长假来临,很多职场白领们都打算在这个假期好好“补偿”。专家提醒说,觉并非睡得越多越好,对睡眠不足的人来说,恶补可能并不奏效。有时候,蒙头大睡,反而让人更

疲倦。

正确的方法是,利用假期调整好自己的作息。在长假里逐渐找到自己的睡眠规律。工作时提高效率,养成按时睡觉、起床的习惯。

## 10月2日 给肠胃也放放假

对平日生活紧张忙碌的人来说,胃肠道长期处于超负荷运转状态中,利用这次长假,正好可以给肠胃也放放假,使胃肠机能得到改善。适当多吃一些蔬菜和蛋白质、维生素丰

富的食物,会对你脆弱的胃十分有利。同时,多喝粥和汤,有良好的“清火”作用。多喝水,以便在消化不良的时候给消化系统小小的推动力,并且可以为你的肌肤补充水分。

## 10月3日 大自然中呼吸新鲜空气

每天奔波于城市喧闹之间,会让人的心里烦乱,如果到大自然中陶冶一下,自然会轻松许多。同时,多运动还能增

强体质,增进机体的耐寒抗病能力,提高心血管系统的功能,增加大脑皮层的灵活性,保持清醒的头脑和旺盛的精力。



## 10月4日

## 专业理疗缓解颈肩痛

办公室一族,经常会感觉到腰背酸痛、肩痛,头昏脑涨,疲惫不堪,这都与工作中姿势的不正确有很大关系。利用假期,去接受正规的理疗、按摩吧,每次大概30分钟到1小时,连续到医院治疗二三次,就可以得到有效缓解。

## 10月5日 科学锻炼甩掉赘肉

假期,按计划做运动,让僵硬疲劳的身体恢复起来,把赘肉都甩掉吧。健身专家建议,做些有氧运动和无氧运动都可以。有氧运动最简单的就是爬

楼梯,或者原地抬腿跳以及跳绳,这几项运动都非常简单而且有效,还可以去游泳、爬山、跳舞,或是跟家人朋友一起打羽毛球、乒乓球等。

## 10月6日 秋季食补保健康

秋季进补宜平补,就是选用寒温之性不明显的平性滋补品。另外,秋季阴阳虽相对平衡,但燥是秋季的主气,肺易被燥所伤,进补时还应当注意润补。补肺润

燥,要多用芝麻、蜂蜜、水果等含水分较多的甘润食物。而晨饮淡盐水、晚饮蜂蜜水,既是补水分、防便秘的好方法,也是秋季养生抗衰的重要内容。

## 10月7日 调整身心迎接新挑战

长假的最后一天,最好给自己放个假,把前几天透支的精力和睡眠补回来。这一天最好不要再出门游玩,可以在家

做一些家务,晚上洗个热水澡,然后按照平时上班的时间上床睡觉,让生物钟逐渐调整到原来的节奏。

七健康快乐过十一  
健康快乐过十一  
养生法

新郑市人民医院 风采巡礼  
People's Hospital of Xinye

## 介入治疗 谱写新院区新华章



关注微信服务号  
“新郑市人民医院”  
实现预约、查询、咨询等  
线上服务



飞利浦大平板(FD20)C型臂



首例介入颅内动脉瘤栓塞术专家团队

介入医学是近年来迅速发展起来的一门新兴学科,它揭开了医学科技的新篇章,是医学史上的里程碑。这种介于外科、内科之间的新兴治疗方法,和外科、内科一道称为三大支柱性学科,可在不开刀、不暴露病灶的情况下,在血管、皮肤上做直径几毫米的微小通道,或经人体原有的管道、在影像设备的引导下,对病灶局部进行治疗,有创伤小、疗效好、风险低、康复快等优点,目前已发展成为与药物治疗、外科手术“并驾齐驱”的三大治疗手段之一。新郑市人民医院新院区紧跟先进医疗技术的发展,与时代同步,于2015年10月16日成立介入科,至今不足一年已实施介入手术1200余例。新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红 文/图

## 先进设备让新院区如虎添翼

目前,该院介入科主要设备有69层导电生理仪、IABP(主动脉球囊反搏泵)、IVUS(血管内超声)、飞利浦大平板(FD20)C型臂、迈瑞多用心电监护仪等。其中FD20是飞利浦血管机的顶级产品,它拥有最新技术平台,除了悬吊式机架设计外,还拥有最新长方形大平板、全程2K影像链、“透心

凉”球管、DoseWise射线防护体系、旋转采集、实时3D技术、Xper个性化界面等一系列优点。在心内科,FD20可开展经皮冠状动脉造影术(CA)、经皮冠状动脉腔内成形术(PTCA)、经皮冠状动脉内支架植入术(PCI)、永久性心脏起搏器安置术、临床心脏电生理检查及快速性心律失常的射频消融

治疗、先天性心脏病的介入治疗等。尤其对急性心肌梗死病人及时开通堵塞血管,提供清晰准确的影像数据,争取了宝贵的抢救时间。对于神经科来说,可开展全脑动脉造影及颅内动脉瘤栓塞术,脑缺血性疾病介入治疗,脑血栓早期动脉溶栓治疗,动、静脉畸形介入治疗等。

## 首例介入颅内动脉瘤栓塞术成功开展

73岁的女性患者,被确诊为颅内动脉瘤导致自发性蛛网下腔出血,入住该院,在充分考虑患者的病情、年龄、身体状况等因素,并征得家属同意后,以介入治疗的方式为其施行颅内动脉瘤栓塞术。颅内动脉瘤病程隐匿,起病突然,一旦发病,病死和致残率极高,因而被称为颅内“不定时炸弹”,是最危险的脑血管病之一。目前有外科开颅血管瘤夹闭术和微创介入血管瘤栓塞术两种治疗方法,而以介入方式实施的颅内动脉瘤栓塞术,技术要求高,但手术安全性高、创伤小、恢复快,比较适合岁数

偏大、体质较弱、患有严重器质性病变及不能承受开颅手术的患者。

本例手术的成功施行,是该院微创介入手术的一个突破,填补了新郑市介入治疗脑血管病的历史空白,为新郑人民的健康增加了保障。

介入治疗有如此多的优点,其治疗范围有哪些呢?专家称,冠状动脉病变、肺癌、先天性心脏病、主动脉夹层支架封堵、肿瘤、腔静脉滤器植入、溶栓、消化道出血栓塞等的介入治疗,以及脑血管造影、脑血管狭窄支架植入等均适合。



高压造影注射系统



多道生理记录仪