



### 商情播报

#### 河南今年再开三座万达广场

本报讯(记者 赵佳)昨日,万达品牌招商会在郑州文华酒店举行,宣布焦作、平顶山、新乡万达广场将于今年年底之前陆续开业,这意味着进入2017年,万达集团在河南的发展布局进入快车道。

万达商业管理有限公司副总裁孙亚洲表示,截至目前,全国共计有187座万达广场开业,2017年计划开业50家万达广场,其中,焦作万达广场将在2017年6月30日开业,平顶山万达广场将在11月24日开业,新乡万达广场将在12月23日开业,至此,拥有9座万达广场的河南将成为万达集团真正意义上的重点发展之地。2018年,万达集团将在河南沃土上继续深耕细作,商丘、鹤壁、许昌、开封四个广场将相继开业。

近年来,很多知名品牌与万达广场达成战略合作关系,不少河南品牌自2009年和万达合作以来,迅速扩张,成为国内连锁品牌,并创造出自己的知名度。万达商管郑州区域总经理王智慧介绍说,经过多年深耕,万达拥有丰富的品牌资源,能够实现品牌商和购物中心有效的匹配和对接,为品牌商解决“找商场难”的问题,为购物中心解决“找合适品牌”的难题,而万达广场开业后的成熟运营模式更是品牌合作的信心保障。



### 生活上上策



据统计,2017年春节假期,我国公民出境旅游总量约为615万人次,同比增幅近7%。事实上,近年来随着人们生活水平的不断提高,出境观光旅行已然成为很多人的假日选择。不过,保险专家建议,出境旅游之前,最好在境内买一份境外旅游险,帮助分担风险。

#### 出境游 别忘了买份保险

一般来说,境外旅游保险是对投保人在境外旅游期间,发生人身意外伤害、财物损失,提供医疗费用补偿、紧急境外救援、旅行延误补偿、托运行李损失补偿、银行卡支票盗抢保险、家庭财产保险等多种保障。

王女士告诉记者,今年春节假期她和家人去了澳大利亚游玩,出发前她在某保险公司的官方网站上给自己以及同行的家人各自投保了一份境外旅游保险。“我们比较喜欢潜水、冲浪、跳伞等娱乐项目,而这些极限运动都存在一定的风险,同时国外医疗费用又相对昂贵。投保境外旅游险后,如果发生意外,保险公司不仅可以提供国际救援服务,还能帮助分担一部分医疗费用。”王女士说。

据了解,不同国家对游客是否购买境外旅游保险有着不同的要求。比如,目前国内游客在申请一些欧洲国家出境签证(申根签)时,使馆要求游客出示境外旅游保险证明,以此作为签发申根签证的基本前提。同时,申根签国家还规定游客购买的境外旅游保险,要包含境外医疗的险种,保额不得低于3万欧元,即30万元人民币以上。

与此同时,不少国家还规定保险保障日期要在旅行日期前后各延长2天。“为了使签证办理更加顺利,游客在购买境外旅游险时,一定要根据你所去国家的规定,购买保障范围、保障额度,以及保障日期符合标准的保险产品;另外,最好选择提供医疗保障和紧急救援双重保障的保险。”某大型保险股份有限公司产品部经理说。

该产品经理还表示,境外旅游保险很重要的一项就是紧急援助,很多游客喜欢在国外进行跳伞、滑翔、蹦极、滑雪等极限运动,一旦遇险,紧急医疗救援服务就能提供及时有效的帮助。同样,如果游客在外遗失钱包、护照,或者行李丢失等,也可以致电7×24小时救援热线。据悉,一些大的国际保险集团还会提供汉语服务。

随后,记者查阅几家大型保险公司官方网站发现,各家保险公司针对去往不同国家设计了各类产品。其中,有适用欧洲国家要求的旅游保险,还有符合亚洲国家特点的产品,以及全球各国通用的境外旅游险等。

保险专家提醒投保人,一定要选择正规渠道购买适合自己的保险,此外,投保人要了解境外救援公司在全球各地的机构网点情况,以及在旅游目的地地的服务水平等。

晨阳



### 早春健康计划 之护眼篇

春意渐浓,让人忍不住想到户外和春光亲近,可是如果双眼不适,出游的心情肯定会大打折扣。专家提醒,一年之计始于春,春生万物,爱护眼睛,也要从即刻开始。

## 爱护双眼 悦览春光

本报记者 周娟

#### 双眼通红 预防感染

小李突然感到双眼发烫、烧灼、怕见光,眼睑泛红,眼睛像进了沙子一样难受。到了郑州市人民医院眼科,才知道自己得了红眼病。

郑州市人民医院眼科主任刘平解释说,最近眼科接诊了不少这样的病患,红眼病传染性很强,春季很容易流行,是通过接触传染的眼病,如接触患者用过的毛巾、洗脸用具、水龙头、门把、游泳池的水、公用的玩具等造成感染。

刘平提醒,一旦患上红眼病,应该及时、彻底、坚持治疗。此外,还要开放患眼,不能遮盖患眼。因为遮盖患眼后,眼分泌物不能排出,同时增加眼局部的温度和湿度,利于细菌或病毒繁殖,加重病情。此外,一旦身边有人患红眼病,要尽可能避免与病人及其使用过的物品接触,如洗脸毛巾、脸盆等,要隔离消毒。对个人用品如毛巾、茶杯等,可以经常采取煮沸消毒。要注意不用脏手揉眼睛,修剪指甲,饭前便后洗手。有条件时应用抗生素或抗病毒眼药水点眼。

#### 眼睛肿痛 注意护肝

春季与肝相应,肝开窍于目,当出现肝火旺盛时,眼睛最容易出现反应。

专家介绍,肝是明目的源泉,肝藏血提供的血液和阴津可以滋养眼睛,使眼睛灵活、眼神光彩。如果肝血亏损、目失所养,则会“目涩不爽”;肝火旺盛、多食辛辣,则可能灼煎津液,导致眼干

发痒,热灼不适。

春天应避免高温、辛辣、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物,如牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等,用菊花和枸杞泡水喝能清肝明目。特别提醒,如果眼睛肿痛,同时有烦躁、易怒、两肋疼痛、口苦便干等症状,多属实火,可喝决明子茶、野菊花茶进行调理;如果眼睛发涩,同时有脚心发热、烦躁等症状,多属虚火,可用枸杞或杭白菊泡水喝进行调理。

#### 用眼过度 视力下降

“最近一段时间,儿童眼科门诊每天爆满,其中近视占了不小的比例。”郑州市二院斜视小儿眼科一病区主任、郑州市儿童眼病诊治中心主任王素萍介绍,每当新学期开始,前来检查眼病、配近视眼镜的孩子就会增多。因为假期用眼过度,导致孩子视力下降。

王素萍告诉记者,孩子的视力下降,不少都是老师在课堂上发现的,孩子新学期重返课堂,经常眯着眼睛、歪着脑袋看黑板,老师就会把这些异常告诉家长,提醒他们带孩子到医院检查一下视力。王素萍说,孩子往往不会自己描述视力情况,家长要从一些细节上观察,比如孩子是不是看东西会不自主地靠得很近,是不是经常眯着眼睛看东西。发现孩子出现不良用眼习惯要及时去医院做眼部检查,确定是否要矫正视力,并选取合适的眼镜。

家长要注意观察孩子平时的用眼习惯,提醒孩子看电视时不能坐太近,也不要躺着看,写字时头要抬高,看书时要保持一定的距离,用眼时间超过一小时就要远眺让眼睛休息一下。

#### 歪头视物 斜视惹祸

2岁小男孩头部总歪向右边,斜眼看人,在接受颈部手术后斜视状况并无改善,市二院小儿眼科医师检查后发现,孩子歪头的原因是右眼上斜视。

王素萍提醒,如果发现孩子经常歪头视物,建议先到眼科做一下检查。孩子患有斜视,会表现为歪着头,临床上把这种表现称之为代偿头位,又叫眼性斜颈。这种病的表现,就是两只眼睛一高一低,但由于最初度数很小,家长稍不注意就会忽视。斜视最好在3岁以前进行矫治,否则可能出现多种情况的眼疾。

0岁~12岁是视力发育的关键时期,如造成视力发育影响甚至中断,就有可能造成永久性损害。值得注意的异常表现有不能注视物体或不会追随灯光转动眼球;平时喜欢眯眼视物、歪头看电视,看书看电视距离近;两眼相互位置不正常;有频繁的眨眼症状,畏光、流泪、眼屎多等。眼科专家提醒,对儿童眼病应进行早期筛查,早发现、早治疗。专家建议如有眼病家族史,一周岁前就要接受检查。普通儿童也要定期到医院全面检查视力、双眼视觉、眼球等。



### 医讯速递

#### 市中心医院 与省计生院合作签约

本报讯(记者 王治)日前,郑州大学附属郑州中心医院与河南省人口和计划生育科学技术研究院举行了合作签约仪式,双方将在生殖医学方面联合,共建“生殖医学中心”。

河南省人口和计划生育科学技术研究院院长赵良在签约仪式上表示,与中心医院合作将大大提升科研院的科研医疗技术水平,为科研院的可持续发展注入新的动力,两院携手共建,优势互补,互惠共赢,促进科研成果临床应用转化,双方将重点在人类辅助生殖技术、优生遗传、出生缺陷干预技术、生殖免疫技术等学科建设上进行深度合作,同时开展学术、人才、科研多渠道、深层次、全方位交流与合作,将医学研究水平推向新的高度。

郑州大学附属郑州中心医院院长连鸿凯在会上表示,河南省人口和计划生育科学技术研究院作为省属生殖学科的科研单位,在多年的建设和发展中积累了大量的科研经验,形成一套完善有效的科研体系。两家单位的牵手合作具有很强的实际意义,合作后将充分发挥中心医院的临床优势和省计生院的科研优势,实现深入整合和优化配置,共建“生殖医学中心”,满足省内人民群众对生殖健康方面的诉求,为全省人民群众健康带来更多的福祉。

#### 我省首个肠道传染病预防 与控制院士工作站成立

本报讯(记者 王治)日前,我省首个肠道传染病预防与控制院士工作站揭牌仪式在省疾控中心举行。

据悉,该工作站由省疾控中心与中国工程院院士徐建国合作成立。徐建国及其团队长期从事突发、不明原因性传染病疫情的病原学研究。先后承担多项863、973课题和国家自然科学基金项目、科技部基础性研究课题,在我国发现两种新发传染病和6种具有重要公共卫生意义的新发生变异的病原体,先后主持完成9起在我国有较大影响的传染病疫情或事件的病原学调查,所取得的科研成果,提高了我国传染病疫情应急处置的科技水平和控制效果。

下一步,我省将利用院士工作站这个平台,同徐建国团队进一步深化交流合作,创新传染病防控科研能力,加快我省疾控队伍人才培养与科研产出,助力健康中原建设。

#### 颐和医院 救治一复杂型中耳胆脂瘤患者

本报讯(记者 王治)近日,记者从颐和医院获悉,该院耳鼻喉科成功救治一复杂型中耳胆脂瘤患者。

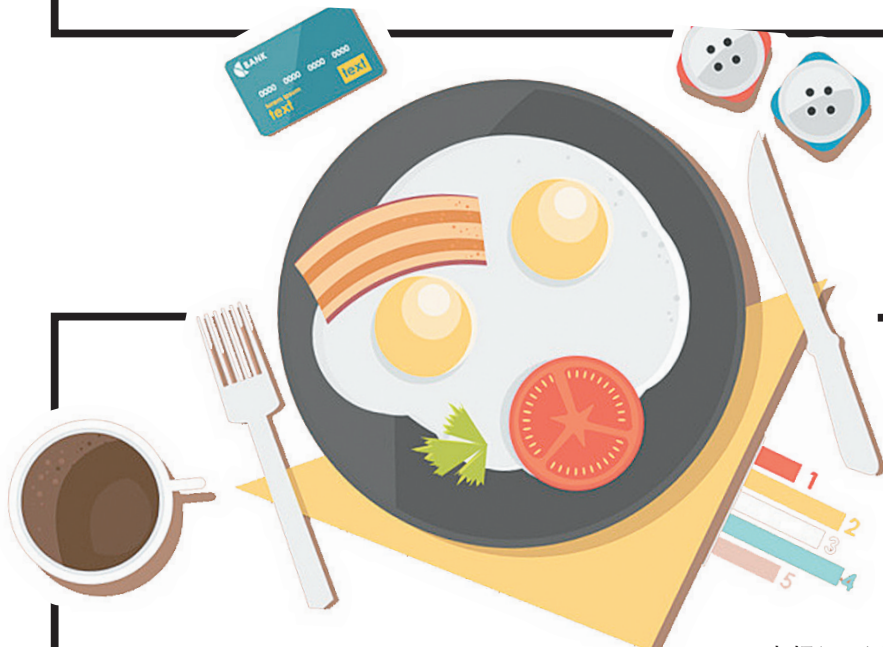
来自周口的樊女士,自去年5月份开始,无明显诱因出现双侧耳闷、听力下降、头晕等不适,偶尔还会流出脓液。经检查,确诊樊女士为双耳慢性化脓性中耳胆脂瘤。随后,樊女士来到河南大学附属郑州颐和医院,找到了耳鼻喉科主任、主任医师于圣立。于圣立介绍,胆脂瘤型中耳炎是慢性化脓性中耳炎的一种常见类型,也是中耳炎中最危险、破坏性最为严重的一种。为了尽可能地满足患者要求,确保手术安全,于圣立针对其病情进行了详细分析,并制定了个性化的手术方案。

在经过充分的术前讨论及准备后,由于圣立主刀,在全麻下为患者实施右侧乳突根治术、鼓室成形、人工听骨听力重建、外耳道成形、颞筋膜切除、耳部取骨自体骨听小骨制作术等一系列精细而复杂的手术操作。经过4个多小时手术顺利结束。当晚,患者恢复知觉,无不良反应,术后第一天即可下床行走。

#### 市骨科医院 获评市爱国卫生工作先进单位

本报讯(记者 王治 通讯员 闫清涛 刘克)日前,郑州市市属卫生计生系统2016年爱国卫生工作表彰大会暨2017年国家卫生计生系统复审部会在市骨科医院召开。

会上,对2016年度郑州市卫生计生系统爱国卫生工作12家先进单位、2016年度郑州市卫生计生系统爱国卫生工作30位先进个人进行了表彰。郑州市骨科医院荣获2016年度郑州市卫生计生系统爱国卫生工作先进单位称号,杜峰、刘向阳荣获2016年度郑州市卫生计生系统爱国卫生工作先进个人称号。



### 早春健康计划 之饮食篇

#### 春天别错过孩子长高黄金季

本报讯(记者 王治 通讯员 史艳香)“为啥父母都高,我的孩子却比同龄人还矮半头?”“父母都不高,我的孩子是不是也长不高?”大多父母都十分在意孩子的身高,对孩子的身高也有许多的疑惑。

昨日,记者来到郑大三附院采访该院儿童生长发育专家王伟教授,就孩子身高问题对家长进行解惑答疑。王伟表示,孩子的身高70%~80%由遗传因素决定,20%~30%受后天因素影响,包括营养、运动、睡眠、疾病等。后天做得好,能给孩子身高“锦上添花”。

那么春天是孩子长高季,家长该如何抓住这个黄金季节,让孩子长高呢?王伟建议,首先,要均衡合理膳食,不挑食。学龄期儿童每天牛奶250ml、鸡蛋1个,多吃一些蛋白质丰富的豆类、鱼虾、瘦肉,保证蛋白质1.5~2g/(kg·d);维生素和微量元素也是保证孩子长高所必需,充分照射太阳,多做户外运动;多补充富含维

生素的水果、蔬菜。

其次,要坚持适度运动,每天坚持20~40分钟,以有氧运动为主,10~15分钟内达到脸红、出汗、心跳加快。强度以能耐受为原则,不可超强度运动;避免长时间跑跳的激烈运动,平时坐姿要保持端正。

还要保证充足睡眠。生长激素在睡眠状态下分泌量是清醒状态下分泌量的3倍,保证充足的睡眠有利于长高。睡眠时肌肉放松,有利于关节和骨骼伸展。睡眠时间的长短因年龄不同,每个个体也有很大差别。

最后,要注意防治各种疾病。各种引起生理功能紊乱的急性慢性疾病对儿童的生长发育都能产生直接影响,但影响程度取决于病变发生的部位、病程的长短及病情的严重程度。一般急性疾病对生长的影响是暂时的,尤其是在身体营养状况良好的情况下,可以很快恢复。婴幼儿反复的呼吸道感染和腹泻会明显阻碍生长发育,因此要积极防治。