



一周播报

河南移动牵手摩拜推出“摩登卡”

本报讯(记者周娟)9月26日,中国移动通信集团河南有限公司与北京摩拜科技有限公司举行以“摩拜同行,‘移’路共赢”为主题的战略合作发布会。发布会上,河南移动与北京摩拜科技联合推出“摩登卡”。

据悉,摩登卡卡面由摩拜橙与移动SIM卡结合,套餐以高语音、大流量的优势,结合中国移动优质的4G网络,将为广大mobiker提供更加稳定的通话质量和更加优质的上网体验。河南移动表示,河南移动与摩拜单车双方都是各自领域内的佼佼者。这次开启全省战略合作,无论对双方、对行业,还是对客户而言,都具有非同寻常的重要意义。

北京摩拜科技有限公司相关负责人介绍,此次与河南移动跨界合作,是摩拜单车“摩拜+”开放平台战略的一部分。此前,摩拜单车已确定将全面布局“生活圈”“大数据”和“物联网”三大开放平台,而中国移动将与摩拜单车在物联网、大数据、云计算等方面展开深度合作,深度挖掘数据价值,更好地服务用户。

据了解,北京摩拜科技有限公司针对河南移动用户已免费赠送摩拜月卡200万张。下一步,双方将以“优势互补、互惠互利、共创双赢”为原则,借助各自客户群体及线上线下各类资源,充分发挥双方资源优势,为用户带来更加惠民的通信优惠及骑行体验。



医讯速递

河南品管圈全国大赛获奖

本报讯(记者王治 苏立萌 通讯员尹沅沅)日前,河南品管圈在第五届全国品管圈大赛中收获多项大奖,其中,优秀组织奖及获奖圈组一等奖6名,二等奖2名,三等奖2名,优秀奖6名,优秀个人6名。

品管圈就是由相同、相近或互补之工作场所的人们自动自发组成数人一圈的小圈团体(一般6人左右),全体合作、集思广益,按照一定的活动程序来解决工作现场、管理、文化等方面所发生的问题及课题。《医疗质量管理规范》将品管圈列为质量管理工具,为医院实现精细化管理发挥重要作用。本届“全国品管圈大赛”由中国医院质量管理联盟和清华大学医院管理研究院主办,共有来自全国32个省市340个圈组参与决赛角逐。

据悉,我省去年成立了首家“省级”品管圈联盟,由114家医疗机构、700余名会员组成,后更名为河南省品管圈管理联合会。品管圈专家对全省各级品管圈开展品管圈活动,进行现场跟踪指导,推进多学科、跨专业开展品管圈活动,达到全员、自动、自发进行持续质量改进的目的,为患者提供更好的服务。

河南康复医疗技术联盟成立

本报讯(记者王治 苏立萌 通讯员高雯静)昨日上午,郑州市中心医院康复专科协会、河南康复医疗技术联盟在郑州市中心医院正式成立。该协会及联盟将通过开展专业技术研讨、人才培养、远程医疗网络、学术交流等,共同促进康复事业的快速发展。

郑州市中心医院康复专科协会的成立是对医联体工作的进一步深化,旨在让全省各级各类康复医疗机构在医院建设、人才培养、学术研究、技术交流、运营管理等各方面和领域进行切磋、交流,打破单位界限,达到合作共赢的目的。

据悉,该协会、联盟成立后,将致力于提高康复诊疗技术和科研水平,更新康复理念,优化康复流程,不断提高机构康复服务能力和水平,促进医疗卫生事业发展。

郑州市第九人民医院“支架人生俱乐部”成立

本报讯(记者王治 苏立萌 通讯员黄敏)近日,由郑州市第九人民医院承办的“第三届中国老年心血管病整合医学学术会议暨2017河南省老年心血管病预防与康复大会”在我市召开。会上,郑州市第九人民医院“支架人生俱乐部”揭牌仪式举行,至此,全国支架人生俱乐部增加到73家。

据介绍,支架人生俱乐部是为患者提供一个全面全程、专业化疾病管理与服务,帮助患者过好支架人生,践行心脏康复之道,传递康复新理念的心脏康复“4S”店,不仅提高了医患之间的沟通与交流,而且也增进了医患之间的感情。

会议现场还进行了一场精彩纷呈的学术盛宴。多位国内知名心血管专家齐聚会场,分享本领域的前沿热点,传递康复理念,推动老年心血管疾病预防、治疗与康复事业的发展。

省妇幼保健院完成首例“玻璃人”剖宫产手术

本报讯(记者王治 苏立萌 通讯员华小亚)日前,郑大三附院(省妇幼保健院)为一名38岁的高龄初产“玻璃人”孕妇成功实施剖宫产手术,这是该院首例“玻璃人”剖宫产手术。据了解,“玻璃人”能顺利产子十分罕见,目前,母女平安。

据了解,接受手术的“玻璃人”产妇今年38岁,从小身体就反复骨折、双腿萎缩,导致她只有1.1米的身高。9月初,在很多医院不接收其住院的情况下,怀孕已经35周的她来到了郑大三附院。经医生检查,她当时已经宫缩,医生快速评估她的情况,并于当晚8点左右成功为其进行剖宫产手术。

成骨不全(脆骨症)患者,俗称“玻璃人”“瓷娃娃”,因骨骼脆弱,极易骨折,轻微的碰撞或者摔倒、扭伤,都会对他们造成伤害,郑大三附院产科六病区护士长王璐说:“‘玻璃人’自然分娩可能会造成产妇产骨盆骨折、大出血、胎儿窒息,而剖宫产也面临骨折、感染等极高的风险。再加上该产妇还是高龄初产、早产,更是风险重重。”目前,该产妇术后恢复很好,宝贝因早产还在NICU接受治疗。



我的“玩美”假日 十一专题策划

漫游假期 流量畅享

本报记者 苏立萌

惠。针对有需求的家庭来说,无限全国流量全家享,无限全国通话主卡享,每张副卡共享199分钟全国通话。“有了这些套餐,旅行路上就不用到处‘借’流量、蹭WiFi了。”正在郑州联通营业厅办理199元冰激凌套餐的市民韩女士说。

异域漫游 上网资费直降

随着国庆出境游高峰期的到来,各大运营商在境外上网业务方面也动作频频,各种流量包相继出炉。记者走访发现,运营商新推的境外上网产品,不仅新增多个热门国家,曾经价高和寡的资费项目也价格直降,广受市民热捧。

郑州电信客服人员告诉记者,近期电话咨询国际漫游上网业务的市民大幅增加,短期上网流量包是大家关注的重点,比如欧洲7天不限量流量包、大洋洲7天不限量流量包,包含多个热门境外目的地,7天费用仅需160元,相当于每天20多元就能畅快上网,不用担心流量超额。

郑州移动推出欧洲多国流量包、北美多国流量包,流量不限量,费用也进行了下调。其中3天不限量流量包78元、5天不限量流量包128元、7天不限量流量包168元,可享受该项产品的国家和地区已经增至83个。郑州移动相关负责人告诉记者,另外,近日,中国移动还对“一带一路”沿线的62个国家和地区推出30元/60元/90元“流量包天不限量”产品,上网资费下降了很多,比如,之前马尔代夫上网资费为0.01元/KB,用50M就512元,有了30元包天不限流量产品,大家在使用流量时也更省心、更实惠。

订购流量包 开通有技巧

资费低、流量多、覆盖区域广……面对运营商推出的优质国际漫游产品,不少市民已经摩拳擦掌,准备尽快办理。但也有一大波问题接踵而至。

“这几天,大家来咨询最多的就是国际漫游业务如何开通,提前开通会不会产生功能费,以及流量包提前多久开通合适。”郑州电信淮路营业厅工作人员表示,“电信客户可以在营业厅、电信欢go官方网站或拨打10000客服热线直接开通国际漫游上网业务,该项业务不收取任何功能费。需要提醒的是,电信钻石卡、金卡客户无需预存话费即可开通,其他客户开通国际漫游上网业务则需要话费不少于500元。对于境外游流量包,则建议大家在出发当天通过短信、电信APP等方式开通,因为该产品是按照天数进行扣费的。”

记者从郑州联通、郑州移动了解到,包括国际漫游上网业务在内的多项手机业务都可以直接在线上APP、网站进行开通,不过,部分客户开通国际漫游上网业务需要达到规定的消费余额。其中,移动2星级及以下星级客户需要话费余额达到500元方可开通国际漫游上网业务。

“假如客户没有开通国际漫游和国际漫游上网业务,则无法订购和使用境外不限量流量包。”王洁提醒,郑州移动客户通过电子渠道开通国际漫游上网业务,默认开通时长为一个月,届时会定期关闭,下次出国时,建议再确认开通该项业务,以免导致境外无法上网。

套餐升级 国内流量扩容

“假期要去云南玩7天,但我的4G套餐只有300M国内流量,显然不够。”90后小董告诉记者,在外出游,流量是刚需,查询攻略、线路导航、分享拍照、社交聊天等都需要充足的流量做后盾。眼看假期已至,流量短缺咋办?

记者了解到,如今,三大运营商已免除国内长途费和漫游费,4G套餐中的国内流量更是大幅扩容,让出游流量不再捉襟见肘。

“近期,移动4G套餐大升级,之前多为国内流量+省内流量的组合流量套餐,

现在都变成了国内流量,而且套餐扩容,在原本价格不变的情况下,免费流量大幅增加。比如88元的4G套餐,之前是包含220分钟国内通话时长、700M流量,现在是包含220分钟国内通话时长、2G国内流量,流量几乎是原来的3倍。”郑州移动中原路营业厅值班经理王浩表示,国内流量的增加,对经常国内旅游、出差的用户是一大利好。

此外,为满足长假期间用户国内游流量需求,郑州联通还对199元冰激凌套餐进行升级,在价格不变的情况下,不仅包含国内无限语音和国内无限流量,还增加了副卡、宽带上网、联通电视业务等优



我的“玩美”假日 十一专题策划

期盼已久的小长假终于到来,你准备如何度过?宅家追剧?出去旅游?聚餐会友?无论怎么过,保障健康才是首要的。记者从我市多家医院了解到,每逢节日期间,消化性疾病、心脑血管病、骨折等疾病都会呈多发态势。因此,长假期间吃喝玩乐不妨提前做好健康功课。

品质假期 健康无恙

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 闫清涛 陈燕 马炜微

月饼食用有禁忌

中秋节将至,月饼成为人们节日期间走亲访友、团圆聚餐不可或缺的美食,很多人会难抵美味诱惑,放开肠胃大快朵颐。不过,月饼并非人人皆宜。

“月饼是中秋节的传统美食,但也要适量进食,一些特殊人群更要少吃,甚至还要禁食,否则会引起一些健康问题。”郑州市第二人民医院消化内科一病区主任辛克北告诉记者,由于月饼等点心油脂、糖分含量高,过量食用月饼容易导致血脂、血糖增高,严重时还会诱发急性胰腺炎、急性胃肠炎等,特别是急性胰腺炎,其主要的诱发因素就是血脂增高。另外,油脂含量高的食物吃得过多,还会刺激、诱发慢性胆囊炎的急性发作。对于有心脑血管病的人来说,更应该少食月饼,大量含糖高油脂食物进入体内,使血液循环粘度增高,易诱发心脑血管病发作。

郑州市第六人民医院消化内科主任赵文告诉记者,消化功能差的老人、小孩也不宜多吃月饼,以免加重胃肠道负担。尤其是儿童的胃肠道功能尚未发育完全,容易引起积食。

此外,有消化系统疾病、消化道溃疡的人群也应该少食高油高糖的食物,以少量品尝为宜,避免病情波动。

水土不服可预防

“之前在外地游玩时常会‘水土不服’,再美的景色也没兴致了。眼看这次国庆旅行就要出发了,很担心身体又出现各种不适应的症状。”正如市民小于所说,出去玩如果遭遇“水土不服”,不仅玩得扫兴,身体也会被突如其来其来的腹泻、呕吐等症折磨。那么,身处异地如何避免“水土不服”?

辛克北介绍,人们常说的“水土不服”,医学上称之为肠易激综合征,由于外来食物使肠道受到刺激,蠕动加快,从而导致腹泻、呕吐甚至发烧等症状。通俗来讲,就是人在异地,饮食结构、水质、环境等突然发生了变化,身体会有所不适应,另外,当地水质及饮食结构还会改变肠道内正常菌群的类别及数量,破坏肠道菌群原有平衡,导致胃肠道紊乱,引起胃肠道的各种不良症状。肠易激综合征每个人都有可能发生,而且是属于反复发作的疾病,多发于身体素质不好的人群,尤其是脾胃虚弱的人们更易“水土不服”。

记者从郑州市第六人民医院消化科门诊了解到,每年国庆节期间及节后一周左右,因“水土不服”就诊的病人都会有所增多。究其原因,不仅仅是饮食结构、过度疲劳、精神紧张等,都是诱因。

“大家应根据发病因素进行有效预防。”赵文提醒,假期出去玩时,饮食要有节制,不要一味贪图新奇、美味,切勿暴饮暴食,尽量选择肠胃耐受的清淡食物。其次,要作息有度,行程不要安排得太紧张、太劳累,以免抵抗力下降导致疾病的产生。对于经常“水土不服”的人们,建议提前预备好肠胃药,以防万一。

出游当心“旅游膝”

如今,中老年群体已经成为旅行市场的一支生力军,小长假期间,计划参与旅游活动的中老年人不在少数。不过,由于中老年人关节的运动耐受性较差,在享受出游乐趣的同时,应当心“旅游膝”。

人到中年,关节就会轻微出现退变,随着年龄增长,关节耐受性也会进一步变差,此时,如果经常参与旅游活动,过量平地行走或频繁登高,过度关节使用,

出现进一步损伤,从而导致半月板损伤、关节交锁、髌股关节炎、滑膜皱襞综合征、骨性关节炎等疾病,这就是常见的“旅游膝”。郑州市骨科医院关节病科主任魏瑄表示,中老年旅游应以休闲、锻炼身体为主,选择体力强度较小的旅游项目,乘坐交通工具时要经常活动膝关节,步行1小时左右应该休息一下,缓慢活动四肢、腰背。尽量避免登山、长时间上台阶等攀高运动,若出现关节酸痛不适,多加休息即可缓解,如果病情较重,出现肿胀、疼痛、关节交锁等情况,建议及时就诊。

另外,中老年人在外旅行,还应注意预防风湿性关节炎。魏瑄提醒,海鲜、啤酒、火锅等嘌呤含量较高的食物,会诱发痛风的加重,而痛风会引起踝关节、膝关节、肩关节的疼痛,也就是痛风性滑膜炎。因此,为轻松健康地度过小长假,建议少食嘌呤含量高的食物,也可多饮用苏打水,促进嘌呤物质的排泄。