小针刀免费治疗患者

网球肘、足跟痛、腱鞘炎的下岗职工、低保

户、劳动模范、优秀教师均可免去一个疗程

医院还为广大患者详细讲解了小针刀的治

疗特点及其适应症和禁忌症, 使广大患者

市九院优质服务树新风

气、树新风"主题教育活动,积极开展一系

列主题实践活动,医政科组织开展"病历质

量展评",全院临床医生积极参与,相互学

习,取长补短,为医疗技术和服务再上新台

阶夯实了基础。医院外科对痔漏患者免挂 号费、免肛肠检查费、手术费减半;泌尿外 科对 60 岁以上老年前列腺增生患者开展 限价汽化电切术。口腔科诊疗免挂号费、免 检查费,对儿童诊疗费减30%,成人诊疗费

市八院迎来 50 周年院庆

院,即将迎来建院50周年的盛事。以学术

研讨为主题的大型院庆活动将于5月19

市第八人民医院将邀请省内外兄弟医院的

医学教授,进行抑郁症、精神分裂症、儿童

注意缺陷多动障碍等病症的学术研讨专

题,以期在今后用更优异的医疗水平服务

八人民医院(原郑州市精神病医院)完成了

从民政福利型向社会开放型的转轨。目前,

医院是郑州市唯一一所全民性质的精神病

专科医院,承担着收治社会精神病人和"三

无"精神病人的任务。这所集防治、医疗、康

复、教学和社区服务为一体的综合性医院, 不仅是省、市医保定点医院,劳动、精神残 疾及精神病司法鉴定定点医院,郑州市自

愿戒毒中心,还是郑州市精神卫生中心,郑 州市心理卫生协会挂靠单位,郑州市冯特

本报记者 周娟 通讯员 崔云芳

可预防骨质疏松

中老年人应适量吃一些蹄筋和肉皮来

近日,有专家指出,在预防骨质疏松

骨骼好比房子,钙就是沙子,复合骨

骨胶原的重要组成部分就是胶原蛋

不能经常食用以上食物的中老年人,

保持胶原蛋白的摄入,从而预防骨质疏松。

方面胶原蛋白的补充起着补钙同样重要

胶原就是钢筋和水泥,没有复合骨胶原这

个网架和黏合剂,人的骨骼大厦就无法建

白。中老年人可以适量吃些富含胶原蛋白

可以在医生的指导下适量服用一些复合

的蹄筋和肉皮等食物来预防骨质疏松。

心理卫生学校培训基地

(11) 老年保健

吃蹄筋、肉皮

日上午9:00在医院大会议室揭幕。

始建于 1957 年的郑州市第八人民医

据悉,为期两天的院庆活动当中,郑州

历经半个世纪的风雨变革, 郑州市第

减 20%

近日, 市九院结合正在开展的"讲正

在对小针刀疗法有了更进一步的了解。

据悉,除了为前100名患者免费治疗,

张宝霞 付娟

胡正斌 张彬

近日, 市颈肩腰腿痛医院用小针刀免 费为 100 名患者进行了治疗。凡是患有颈 椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节炎、

河 沿医讯 ※ . .

的挂号费、治疗费、药费。

# 科学健身

# 动静两相宜

又到初夏,天气逐渐变热。专家建议, 初夏时节适宜进行适当的耐热锻炼,达到 发汗的目的,提高机体的散热功能,但每次 锻炼都不可过度,以免中暑。

## 爬山运动:量力而行

景色秀丽的初夏季节,野外郊游、爬山 等有益身心健康的运动成了很多人调节身 心的首选。爬山运动虽然是亲近自然、强身 健体的不错选择,但也要量力而行。

天气转热,爬山时很容易出汗,运动时 要注意补充水分,以免脱水。为了避免在运 动时过度缺水, 可以在爬山之前适量喝些 水,如果在登山过程中饮水,应该注意少量 多次,极其口渴时也不要暴饮。经常爬山的 人都知道,为了省力,上山时要重心前倾, 攀登崎岖的山路时还可以使用登山杖,特

别是在背负重装备的情况下, 更能节省体 力。专家建议,下山时最好走 Z 字形,既节 省体力,也可以保护膝关节少受冲击。

爬山运动的耗氧量很大,强度把握不 好很容易伤到身体,因此,一定要遵循前热 身,后放松的原则。需要注意的是,在爬山 过程中不论路途长短都要按照一定的呼吸 频率,逐渐加大强度,千万不要突然加快脚 步或在最后一段拼命冲刺。专家提醒,有心 绞痛、冠状动脉粥样硬化等疾病的人最好 不要爬山。爬山对骨关节的刺激比较大,习 惯久坐的人,不经常运动的人,除了要提前 活动关节,做好热身运动之外,爬山时更要 遵循适量、适宜的原则。

## 瑜珈健身:修身养性

如果说爬山郊游刺激有趣,那么热爱

瑜珈的人推崇的就是一种宁静修心的健身 理念了。练习瑜珈可以瘦身、塑形,也可以 缓解颈椎、脊柱疼痛等一些生理上的疾病, 更可以减压、养心达到修身养性的目的,正 被越来越多的人所推崇。

卡玛瑜珈主教练云东燕介绍, 瑜珈相 信身体与心灵的和谐,认为身心协调,可以 获得健康与平静。练习瑜珈体位时,更多的 是关注自己身体的感觉,提高注意力和专 注力, 练习瑜珈追求的不仅是一种健身方 式,更是一种生活习惯。

练习瑜珈也有一定的程序。瑜珈有 身心洁净的要求,有条件的话最好先沐 浴,然后做些暖身动作柔软筋骨。瑜珈不 像有氧舞蹈或慢跑,可以自己随意练习。 呼吸方法,体位法的练习也有一定的程 序和进度,连暖身和按摩都有特别注意 的事项。云教练提醒,想学好瑜珈,应该

求助于专业的老师。一些基本的禁忌要 注意,例如饭后两小时内不要练。鼻孔不 通畅时影响呼吸,一些体位法也不宜练 习。此外女性在月经、怀孕及产后一个月 内应该停止练习。练习的场所需要安静、 空气流通。

有些人担心自己筋骨僵硬,做不了 种种看起来高难度的姿势, 云教练说,这 其实是没有必要的顾虑。没有人会要求初 学者马上要练成什么神奇的招式,配合教 练所指导的呼吸和伸展身体的技巧,进步 就在不知不觉中产生。瑜珈注重的是呼吸 和冥想,以达到修身养性的目的,并不过 分强调体位的标准,练习瑜珈应该没有压 力,没有竞争,逐渐形成一种习惯,很自然 的想去练习。 本报记者 周娟 陈于

## 学习南丁格尔医护奉献活动持续升温

本报讯 (记者 汪辉 实习生 刘振国)为讴歌南丁格尔的奉献 精神, 充分展示白衣天使的良好 形象,在国际护士节前后,省会各 大医院开展了多种活动彰显医护 奉献精神

## 鲜花送给护理前辈

平时予人健康,今日手有玫 瑰。"敬礼!美丽的护士,你们辛苦 了!"在国际护士节来临之际,市 公安局特警支队三大队的特警把 美丽的鲜花送给市一院的白衣天 使, 表达特警们对护士的衷心感 谢。市中心医院、市二院、市三院 年轻的护士把美丽的鲜花, 献给 护理工作的前辈

## 礼仪表演庆节日

省人民医院、河南电力医院、 市七院、市骨科医院等医院举行 了别开生面的护士礼仪表演赛。 白衣天使们通过仪容服饰、站姿 坐姿、行姿行礼、推病历车、持血 压计、端托盘、持病历夹等项目的 比赛,展现了白衣天使的风姿。

## 义诊护理进社区

护士节当天, 郑大五附院的 护士放弃休息, 义务到二七区福 华北街社区进行义诊, 向社区居 民宣传护理科普知识, 为居民做 健康咨询。当日上午,郑大一附 院、郑大四附院、市六院、市九院 等医院也组织医疗、护理专家,进 社区、到农村、到敬老院,开展健 康咨询,义务测量血压、血糖、视 力、发放宣传资料等活动。

郑大二附院还开展了"安全 文化周"活动,以"护理工作零缺 陷,护理服务安全化"为主题,进 一步提高白衣天使的责任意识、 服务意识和法律意识。



## 防治碘缺乏病 市民应长食碘盐

碘和蛋白质、脂肪、醣类、维 生素等一样是作为一种营养素而 存在于人体。它在人体的含量仅 有 20~50 毫克,属于 70 余种微量 元素的一种。尽管含量极低,却是 各个系统特别是神经系统发育所 不可缺少的。碘在人体内每天都 在进行代谢, 在停止碘摄入的情 况下,体内储备的碘仅够维持 2~ 3个月。人体的碘完全依赖自然 环境的供应,而且必需每天摄入, 所以是必需的微量元素。

人体需要的碘主要来源于食 物,人吃了含碘低的食物,造成碘 摄入不足。碘缺乏的最严重后果 是导致胎儿和婴幼儿的脑损伤, 造成不可逆转的智力低下和精神 运动功能障碍,表现为呆、傻、聋 哑、瘫和抽象思维能力的缺陷。

我市所辖12个县(市)、区均 属缺碘地区。郑州市疾病预防控 制中心 2004~2006 年对全市 12 个县(市)、区三万余名孕妇碘营 养监测结果显示,12%的孕妇尿 碘水平低于最低限值(100ug/L), 30%的孕妇尿碘水平低于国际组 织专家推荐值(150ug/L)。

碘缺乏病是完全可以防治 的,为预防因碘缺乏而导致胎儿 和婴幼儿的脑损伤,孕妇和哺乳 期妇女要对自己体内是否缺碘做 到心中有数,可分别于孕早期(0~ 3 个月)、孕中期(4~6 个月)和孕 晚期(7~9个月)到辖区妇幼保健 所留取尿样,检测尿碘含量。如发 现尿碘含量偏低, 应及时在医生 指导下采取措施科学补碘。

魏建军



咨询电话:65971158 65930361

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

受传统观念的影响,人们 认为只有男人才会肾虚, 才需 补肾,因而忽视了女性肾虚的 现实性和补肾的重要性, 使女 性保健步入困境和误区。

俗语说"男怕伤肝,女怕伤 肾"。妇女常见的腰酸腿痛、手 脚怕冷就是一种肾虚表现。月 经不调、胎动不安、胎漏、不孕、 闭经,性冷淡,白带清稀等都与 肾虚有关。这些病症的治疗应 肤的新陈代谢,保持皮肤弹性、 从补肾人手、消除病根,才能达 延缓皮肤衰老、使皮肤保持润 到长远稳定的疗效。贫血,对女 性来说是相当常见的病症。由 于女性特殊的生理现象——月 经, 使女性朋友定期都要耗损 许多精血。若肾中精气不足(肾 虚),气血化生无源,则容易形成 显著改善。 贫血,故补肾是补血的根本。

女性补肾专家推荐参杞杜 仲丸,该药原名不老丸,以人 参、枸杞、杜仲、地黄等十二味 中药组方,具有调补气血,平衡 阴阳的功效,适用于女性气血 阴阳虚弱、手脚发凉、腰膝酸 软、健忘失眠、脱发白发等症 状。通过药效学试验表明,参杞 杜仲丸能有效调节女性内分 泌,改善女性血液循环,促进皮 滑、光泽等作用。一般服1个疗 程 4 瓶可以明显感觉到乏力、 失眠、精神不振等症明显减轻, 服 3~4 个疗程,易疲劳、精神不 振、记忆力减退、肢冷畏寒等症

# 糖尿病患者的希望之路

扶膝益肾" 胶囊优惠50% 买二赠一

以到达病变部位,牵引按摩治表 弯腰、翻身灵活自如,亲友无不感

不治里、手术不能解决钙化粘连 到惊讶而纷纷购买此药。

用显成的,完整红烟至2~3个序程内恢复丁字分级功能,不反弹。 不复发、能在数看声推展前和并看扉。

我院响应国家老龄委的号召,从即日起在全国范围内启动助老 克捷1+1帮扶工程,在此期间购约的黑老一律半价优惠。 | 买工送 一)。粤广大患者及早定购、过期将不再办理。

我院发现有剽窃抄袭我院宣传内容估冒我中心药品名称的行 特此郑重提醒患者注意鉴别真像并严正声明,我院将严格按照 国家统一定价绝不参与任何商业性的竞争。为了保证价格和质量在 市场上的稳定和维护患者权益,我院将对这些剽窃仿旨行为诉诸法 律,保护我院信誉。

咨询电话: 010-86210996 010-86210885 通讯地址:北京市朝阳区100023-176信箱 罗小红 收 邮编: 100023

5月12日,郑州市中医 院在五一公园为广大市民发 放健康宣传资料、义诊服务。 王红专 摄





东大街办事处近日在红旗广

通讯员 刘小谊 摄

场开展爱国卫生宣传活动,提醒过

本报记者 陈 靖

往市民关注健康,远离疾病。

关注女性, 关注女性健 康。日前,郑州经济技术开发 区举行女性文艺汇演,以此 倡导一种健康向上的生活和 工作风貌。

本报记者 陈锋 摄

## "好娃娃健康计划"走进郑州

## 拒绝滥用抗菌药

"感冒通能随便吃吗?""牛黄 解毒片也会引起中毒?"……近日, 由中国非处方药物协会、中国医药 质量管理协会与太阳石药业有限 公司联合举办的"好娃娃健康计 划"全民用药安全社区教育宣演活 动走进省会郑州,吸引了500多位 社区居民的参加。省、市药监局的 领导、河南张仲景大药房股份有限 公司、河南大药房连锁经营有限公 司、郑州仟禧堂医药有限公司参加 了该活动。

## 感冒不等于抗菌

感冒是人群中经常发生的一 种常见病,大多数人习惯于一感冒 就吃药、打针,甚至赶紧到医院挂 号输液。中国非处方药物协会专家 王功立教授告诉记者,实际上,一 般感冒自我药疗也可以治愈,只有 细菌引起的感染性发烧,用抗菌药 才有效。一般的发烧、咽痛等普通 感冒,大部分是由病毒引起的,而

管狭窄"尖端产品"仙草活骨膏"

问世,由于配方独特,药力强大,

不少患者当天就能见效,济南、郑

该药主要是通过改善患处微

循环、溶解突出物,消除钙化粘连 腰疼、坐骨神经疼、腿脚麻木、走

增生,解除对神经的压迫而达到 不远路、不能久站,术后加重不能

标本兼治之目的,克服了由于椎 下床。用"仙草活骨膏"次日就有

州、合肥惊现抢购风潮。

对病毒来说抗菌药物一般是无效 的。普通感冒使用抗菌药,只会增 加发生不良反应的可能,以为治疗 感冒用抗菌药效果最好的观念更 是大错特错。如果没有发生细菌性 并发症,治疗感冒根本没有必要使 用抗菌药。流感也是一样,原则上

## 老百姓用药的坏习惯

很多人喜欢自己到药店买药, 王教授说,老百姓的用药误区大致 包括几点:首先,有时不该用药却 用了;其次,滥选抗菌药品种。人云 亦云,甚至随意盲从广告;再次,用 药剂量与疗程不合适。有些人一次 生病按照医生开的处方吃药病情 好转,再发生类似症状时,依然再 次按原方购买,还有就是,一些人 自己盲目联合用药,很容易引起不 良反应甚至产生严重的副作用。

## 滥用抗菌药的危害

"腰间盘突出、颈椎病"人疯购"仙草活骨膏"

增生和无菌性炎症之局限。

"腰椎间盘突出、颈椎病、椎 间盘是无血管组织,口服药物难 感觉,两个礼拜后坐、立、走、躺

纬五路刘先生患腰 4~5 椎间

盘突出、椎管狭窄并有骨桥形成,

用药合理有助健康,否则就会 有害身体。老百姓应该学会在服药

前,详细阅读说明书上的剂量、疗 程、药物的不良作用,以便在服药 期间出现不良反应能及时觉察,及 时处理。随便使用抗菌药可能引起 很多不良反应,王功立介绍,有消 化道反应,如恶心、呕吐、腹痛;有 过敏反应,如出现皮疹;神经系统 副作用如头晕、头痛等;还可影响 肝功能,如消化道症状加重、出现 黄疸;影响肾功能,如尿量明显减 少,也可能出现听力障碍,儿童更 应注意。滥用抗菌药对人类最大的 危害是细菌耐药性问题,这是最应 该引起注意的

据悉,"好娃娃健康计划"社区 活动首度将政府、企业、社会团体 的优势资源整合,此项关于科学使 用抗菌药的全民专项普及活动,在 全国25个重点城市同步推出,活 动主题为"普通感冒平常心,拒绝 滥用抗菌药"。

本报记者 周娟 郑磊

一个疗程 15 天, 需 6~10

咨询热线:0371-66695030

相关链接 www.zzccx.com

盒。外地邮寄.药到付款。

## 求医热线

造起来

河南电力医院

骨胶原的药品或保健品。

彩光永久脱毛 除皱 68691035

妇产科婴儿游泳 68856092

郑州市第一人民医院

急诊电话 66333120

新生儿科 66350154 郑州市颈肩腰腿痛医院

24 小时咨询热线 65250099 亚健康治疗中心 68720566

郑州市儿童医院

63931704 健康咨询 小儿康复中心 63830240

郑州市中心医院

急诊科 67641120 风湿肿瘤内科一病区

郑州市中医院 呼吸内分泌科

67650493

67444888

消化内科 67717100

郑州市骨科医院

骨肿瘤骨病科 67771685 关节病治疗中心 67771587

郑州市妇幼保健院 产科咨询接诊 63881120

新生儿内科咨询接诊 63881553

郑州市第八人民医院

郑州市精神卫生中心

24 小时咨询电话 68953120 心理测验咨询电话 68953228

来的肤状物。在杨性、不易破碎、但在 "完条件下可以答辩。区 学专家支奉: 部分期结石忠孝武元症状。作因结石长期制 兼胆囊症易诱发胆囊症。因此、胆切一定要具治疗, 以免 逐发其它消变

我们医学研究表明: 此股处皮肤最高, 血管丰富, 外 月药物较易吸收。 医西鹤寿堂药业训制的鸳寿申清贴贡献 中医脐疗理论。药物敷脐后有效或分回技渗透到非脏的。 位,快运箱除炎柱,将结石运层溶解。赛胜日排出。鹤寿 中清贴在河南等等过三年。它不仅让病人避免了手术的痛 带。直上认见数胆结石。胆囊炎患者从此肯以了胆病。

咨询热线:0371-63219696 网上: www.zhjsbkfw.cn