



健康随笔

善良

本版主持 徐虹

世道多艰，未来难卜。僧多粥少，你无我无——“生态”严峻，人性震荡；恶之花、善之蕾，此起彼伏，人间因此波诡云谲。

人之一生，着实不易，为名、为利、为志趣、为理想、为碌奔波。千人千面，心性不同，“台步”各异。

人可以活得很奸诈很阴险很狠很“残疾”，亦可活得很坦荡很阳光很善良很健康。

阳光明媚，春暖花开；寒风凛冽，天寒地冻。人间冷暖，社会炎凉，皆由你我一言一行推动。我之善，将推动社会善之循环；我之恶，将启动世道恶之轮回。

我们所为，可将人间（一个社会、一个单位）打造成天堂，亦可将人间（一个社会、一个单位）改造为地狱。纵观古今，太平盛世，抑或人间炼狱，无关苍生，多是人为了。

“我们”很强大，足以改天换地；“我”很弱小，不能呼风唤雨。居上位者很强劲，足以影响一方，居下位者很无力，只能影响友亲……但是，事无绝对，因为“我们”之大，由“你我”组成。所以“我”也不必妄自菲薄，正如前述，你我一己之言行，将推动社会善或恶之微循环。

是以，你我无论为官为民，为富为贫，尽其所能，尽量为善可矣——不必惊天动地，行于点滴积于点滴何妨。

“雨雪的时候，天冷的傍晚或者是雪天的傍晚，遇到卖菜的、卖水果的、卖报纸的剩得不多又不能回家，能全买就全买，不能全买就买一份，反正吃什么是吃，看什么也是看，买下来让人早点回家。”

“遇到迷路的小孩和老老老太太，能送回家送回家，不能送回家的送上车、送到派出所也行，如果有电话的替老人或小孩打个电话再走，反正你也不缺那两个电话费。”

“遇到迷路的人打听某个地址，碰巧你又知道，就主动告诉一声。别不好意思，没有人笑话你。”

“遇到学生出来打工的、勤工俭学的，特别是中学生、小姑娘。她卖什么你就买点，如果她不是家庭困难，出来打工也需要勇气的，鼓励鼓励她吧。”

以上是一位网名网友的帖子，说的全是小事，但件件不失温馨。我们若能因之举一反三，在路上、在单位、在家都能尽量与人为善，天长日久，善莫大焉。

雨果说，善良的心就是太阳。无疑，善良有助于人性的健康、社会的健康。善良足以温暖世界。所以，健康之人，善良为本。



健康提醒

你是否经常感到疲惫

当您总是感到疲劳，且经充足睡眠后仍不能消除这种疲劳时，一种被称为慢性疲劳综合征的现代病，亦称为亚健康状态，可能已在您身上悄然发生。这种现代病在当今快节奏、高效率的生活中是较常见的。

该病症状特别像病毒感染，在几小时内出现症状，而且持续6个月以上，主要表现为：1.不能解释的持续性的或时好时坏的慢性疲劳，不是运动引起，也不能通过卧床休息减轻，并导致工作、学习以及社会活动能力的明显下降；2.出现精神萎靡、手足酸软或全身无力、肩背腰不适、疼痛或头痛、头昏、注意力涣散、记忆力下降，也可出现咽喉疼痛、淋巴结肿大、低热恶寒、肠道易激综合征、类似冠心病心绞痛的不明原因的胸部紧迫感、类似更年期综合征的情绪低落、失眠、多梦、烦躁、气短等。如若出现以上症状，又排除器质性病变的话，则可基本确诊为慢性疲劳综合征患者，也即躯体处于亚健康状态。

市颈肩腰腿痛医院亚健康部主任告诉大家：该病的关键在于预防，如不及时给以正确的防治，很多人会出现消化系统、呼吸系统、循环系统以及脊柱等器官的严重病变，以致不能正常工作，因此该病着重强调科学、合理的生活方式和乐观豁达的胸怀，正确对待处理好各种因素，同时在专科医生指导下施以恰当的治疗，从而帮您彻底摆脱亚健康，走进新生活。 付娟

为聋儿找回有声世界

周口市1岁8个月男孩王尧，出生后家长发现其听力差，长到1岁时也不会说话，对声音无反应，经市儿童医院确诊为双耳极重度感音神经性耳聋。王尧近日在该院接受了“人工耳蜗植入手术”，王尧进入有声的世界，可以学习语言开口说话了。

据郑州市儿童医院耳鼻喉科主任、主任医师韩富根介绍，电子耳蜗又叫人工耳蜗或人造耳蜗，是医学界近10年来新研制的一种仪器。它可以取代病人损坏的耳蜗，恢复部分听觉，给全聋的病人带来福音。

“电子耳蜗”植入手术是目前世界上治疗耳聋最先进的技术，它能够代替丧失功能的耳蜗毛细胞，通过电子学的声电转换器与分析言语的信号处理器，把适当的电脉冲直接刺激听神经，再由听神经传入大脑，从而产生听觉。 刘妍

“膝关节病” 治一个好一个

五一特大活动最后三天 买12送4 20送8

真没想到还有这么神奇的药，我双膝患病近十年，疼痛、僵硬、肿胀积水、蹲不下、站不起来，上下楼梯还得斜着身子走，什么方法都用了就是不见好，医生建议置换关节……两个月前女儿给了我15盒仙草骨痛贴，贴了5天就感觉好多了，才1个月，现在跑步都没问题。

仙草骨痛贴 北京专家研制，专治久治不愈的膝关节骨质增生、滑膜炎、韧带炎、半月板损伤，不管您病情有多重，病史有多久，只要用上仙草骨痛贴，大部分患者24小时见效，2~4个疗程康复。一个疗程18天，需6~12盒。

骨病专线：65157750 地址：河医门诊楼斜对面九州通大药房

白内障 老花眼 青光眼 良药问世

“美国高科技产品真神奇”，张先生说：“我患眼病十年，做过手术都不行。听同事说金视明眼贴很好，买10盒贴完东西很清楚。”

金视明眼贴由美国眼科专家研制，溶解吸收浑浊物，使玻璃体、晶状体、视神经得到恢复。

主治：老花眼、白内障、青光眼、黄斑变性、玻璃体浑浊、近视等 1疗程1个月需10盒，3疗程康复。 外地邮寄货到付款。 电话：0371-66695030 地址：金水路与经八路交叉口北30米玉安堂大药房



4月29日，美国国家变态反应和传染性疾病研究所与河南省卫生厅在我市举行“中美（河南）结核病防治研究院”合作项目签约仪式。 汪辉 丁友明 摄



4月29日，市中心医院专家走进郑州电缆厂家属院开展义诊活动，受到社区居民欢迎。 王建明 摄

近日，市第三人民医院领导班子全体成员带领各科80余名专家组成义诊团，来到郑州市火车站广场开展“手足口病防治主题义诊活动”。 邵德欣 摄

郑州市第二人民医院专家 秦玉枝

中原名医

秦玉枝，女，副主任医师，郑州市第二人民医院眼四病区（眼底病内科病区）主任，中华医学会郑州市眼科中西医结合学会委员，郑州市会诊中心眼科特邀专家。从事眼科临床治疗和研究40余年，对由各种内科疾病引起的眼底病如黄斑变性、糖尿病视网膜病变、黄斑病变等眼病的治疗具有丰富的临床经验，实施各种眼科手术近两万例，对后巩膜加固治疗高度近视、睫状前动脉栓塞术治疗视网膜色素变性颇有建树。在长期的临床实践中，还总结出一套中西医结合联合高压氧治疗眼底病的方法，为广大眼底病患者带来了福音。

擅长对视网膜色素变性（也称夜盲症）的手术治疗，创新性地采用睫状前动脉栓塞术联合治疗视网膜色素变性，填补国内空白，开创了国内眼科界对视网膜色素变性的有效手术疗法，已成功实施了300多例手术。该手术对先天性视网膜发育不良、白点状视网膜变性、环状视网膜变性以及后天性损害视细胞或影响视功能，而导致夜视力障碍者，疗效显著。

坐诊时间：周二全天、周四上午 咨询电话：0371-68993122



郑州市口腔医院

口腔美容热线 62806000 62806555 郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

李女士：三个月前我的两颗门牙做了镍铬合金烤瓷，现在听说镍铬合金烤瓷牙可导致肾癌，而且牙龈容易变青、变黑，我很担心，想换掉做其它的烤瓷牙。请问，有没有新材料？

郑州市口腔医院修复科主任刘党利：镍铬合金烤瓷牙可导致肾癌这一说法还有待权威部门论证，但牙龈容易变青、变黑的现象临床上我们也经常碰到。做完烤瓷牙后，一些患者会出现牙龈缘发暗或龈缘变青，烤瓷冠边缘透出金属色甚至冠边缘颜色发黑等现象。其原因主要有以下几点：1. 烤瓷金属内冠的材料与牙龈黑线有关。非贵金属（尤其是镍铬合金）烤瓷由于金属氧化物腐蚀使牙龈变青；2. 临床牙体制备过程及技工制作技术等非常关键，如大夫制备得不标准、不正确、加工技术等，可能影响烤瓷牙戴后的牙龈缘及冠边缘的色泽美观，使其出现不同的变色现象。

全瓷冠为您解除烦忧

改变这种现象可以通过：1. 改变烤瓷内冠制作材料；2. 正确的牙体预备、适当的冠边缘设计与工艺的改进。3. 全瓷冠：与金属烤瓷冠相比，最大的优点是口腔内不含金属，因此牙齿的透明感和质感极好，显著提高了美学效果，几乎接近了天然牙，这恰恰是含有金属烤瓷的弱点。其次，全瓷冠不会出现极不美观的黑边现象。全瓷冠以其人性化的设计受到越来越多患者的青睐，也为追求完美的患者提供了全新的选择。上述患者的情况只有通过更换材料如贵金属或全瓷来使牙龈恢复正常。

骨折手法整复无需再“忍痛”

手术复位会在胳膊上留下疤痕。听说你们骨科医院采用“郭春园郭氏正骨手法”可以捏好，我们就连夜赶来了。”耿大夫看完X片，发现是右尺桡骨中下段双骨折，又仔细检查了患者，在确定没有神经血管损伤后说可以整复。看到孩子担心整复带来疼痛而有些害怕的眼神，耿大夫说：“不用担心，医院现在开展了无痛整复，几乎没有疼痛感。”麻醉师对孩子进行了麻醉，在安静的状态下很快就进行了骨折的手法整复及固定，通过C臂看到骨折端复位良好。耿大夫交待了注意事项及复查时间后，患者及家属满意地离开了医院。

骨科医院近期开展的无痛整复，大大减少了患者的疼痛感和恐惧感，同时，患者在麻醉下肌肉松弛，配合度高，也提高了整复的成功率。 急诊科电话：0371-67771919 本报记者 李笑展 通讯员 李晖和传霞 整理



4月27日晚11点35分，郑州市骨科医院急诊科无痛整复室来了三个人，一名十一二岁的小女孩右前臂固定着小夹板，面带痛苦，还没等值班的耿大夫张口询问病情，女孩的母亲就急着说：“大夫，我们是从南阳连夜赶来的，孩子上体育课摔伤了胳膊，在当地医院看过后说是骨折，要动手术。”

治疗“膝关节病” 特效国药问世

新密张大夫膝关节疼痛、肿胀、积水，蹲不下，上下楼使不上劲，并伴有“咯吱”响声，行走困难，听朋友说“追风活骨膏”是特批国药准字黑膏药，就一下买了15盒，贴敷当天就有感觉，七天疼痛、肿胀减轻，才一个多月就能去公园学打太极拳，见人就夸：治病还是首选国药，疗效有保证！

“追风活骨膏”是国家药监局批准，经多家三甲权威医院临床验证，被载入中国药典的国药准字黑膏药（国药准字：Z23020047），治疗膝关节退行性骨质增生、滑膜炎、半月板损伤、软骨软化等效果神奇，营养修复关节软骨，钝化骨刺，消除粘连水肿无菌性炎症。急重症者12小时见效，一般5~7天疼痛肿胀减轻，3~4个疗程康复。

一个疗程18天，需6~12盒，买10送3，20送8。试用3盒无效，退药退款，见报两日内诚信求治、久治不愈者持本人病历可免费试贴。

康复专线：0371-66075399 地址：茂源堂大药房（大学路河医门诊楼正对面） 怀仁堂大药房（黄河路服装批发市场旁）市内6盒起免费送货，外地免费邮寄，药到付款。

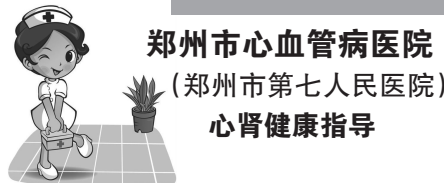


为什么要重视妊娠期糖尿病的筛查

目前，我国城市妊娠期糖尿病的发病率达到6.6%，一些孕妇对妊娠期的糖尿病缺乏认识，不重视妊娠期糖尿病的筛查。

所谓妊娠期糖尿病就是在怀孕后首次发现或发生的糖代谢异常，这些孕妇往往没有任何自觉症状，但是发生巨大儿、剖宫产、羊水过多等问题的几率会大大增加。如果妊娠期存在血糖升高，胎儿畸形就会增加，妊娠期糖尿病还能影响到母婴的将来，这样的孕妇和孩子将来发生糖尿病的几率将明显增加。

其实，糖尿病的筛查很简单：怀孕24~28周后，上午空腹口服50克葡萄糖，1小时后测值，若值小于7.8为正常，大于等于7.8为异常，需进一步口服葡萄糖做糖耐量试验。还有一部分孕妇的妊娠期糖尿病是“吃”出来的，这部分孕妇平时不注意运动，一味的“美餐”，结果造成营养过剩，导致了妊娠期糖尿病的发生，所以，提醒孕妇要合理膳食，适当运动，防止妊娠期糖尿病的发生。 本报记者 李笑展 整理



郑州市心血管病医院

（郑州市第七人民医院） 心肾健康指导

冠心病全称“冠状动脉粥样硬化性心脏病”，是中老年人较常见的疾病，由于冠状动脉粥样硬化，使血管腔阻塞或狭窄，导致心肌缺血缺氧而引起。主要表现为：心绞痛（胸骨后心前区憋闷、压榨样疼痛，向肩背部放射）、心律失常、心力衰竭、心肌梗死或猝死。高血压、高血脂、肥胖、吸烟、缺乏锻炼是本病的危险因素。

冠心病患者日常如何保健

日常保健要点： 1. 少食动物脂肪和含胆固醇高的食物，如肥肉、动物内脏、蛋黄、鱼子等。少吃甜食，多吃蔬菜和水果。 2. 戒烟限酒，少喝咖啡或浓茶。 3. 避免过度紧张和劳累，避免情绪激动，保持心态平和。 4. 避免剧烈活动。对老年人提倡散步、做保健操、打太极拳等有氧运动。 5. 夜间不宜独居一室。起床前，做

到“三个半”：醒后静卧半分钟，床上坐起半分钟，双脚下垂床边坐半分钟，然后再起床。避免因体位突变导致意外。 6. 保持大便通畅，避免用力排便诱发导致发病。 7. 随身携带急救药盒或硝酸甘油片，心绞痛发作时，应立即舌下含化硝酸甘油，并停止运动，拨打急救电话。 本报记者 李笑展 整理 急诊科：0371-68877120 心内科：0371-68989591

如何预防痔疮的发生

痔疮的发病率很高，痔疮患者经手术治疗或其它疗法治疗后，复发率亦较高。究其原因，除治疗不彻底外，不注意预防痔疮的发生，也是重要的因素，预防痔疮的发生，主要有以下几个方面：

养成良好的生活习惯，少吃辛辣食品；日常生活中要注意变换体位；保持大便通畅，多食含纤维丰富的食物，如地瓜、玉米、海带、竹笋、绿叶菜等；对能引起腹压增高的疾病，如慢性咳嗽、前列腺肥大等应及时治疗；常用温水洗肛门。经常参加多种体育活动，如广播体操、太极拳、气功等，能够增强机体的抗病能力，减少疾病发生的可能，对于痔疮也有一定的预防作用。

另外可以用自我按摩的方法改善肛门局部血液循环。方法有两种：一种是临睡前用手自我按摩尾骨尖的长强穴，每次约5分钟，可以疏通经络，改善肛门血液循环；另一种方法是用意念，有意识地向上下收缩肛门，早晚各1次，每次做30次，对于痔疮的预防和自我治疗均有一定的作用；预防便秘，正常人每日大便1次，大便时间有早、中、晚饭后不同的习惯。为防止大便便秘，应注意以下几点：1. 合理调配饮食。2. 养成定时排便的习惯。

中医中药 养生苑

陈刚，男，郑州市中医院肛肠外科副主任医师，擅长中西医结合治疗内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛周脓肿、复杂肛瘘及大肠肛肠肿瘤等肛肠科疑难杂病。 门诊时间：周一至周五全天坐诊

中牟县国土资源局 国有建设用地使用权挂牌出让公告

牟国土告字〔2009〕04号

经中牟县人民政府批准，中牟县国土资源局决定以挂牌方式出让一幅地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下： 一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

Table with columns: 编号, 土地位置, 土地用途, 土地面积, 容积率, 建筑密度, 绿地率, 建筑限高, 出让年限, 竞买保证金. Row 1: 08, 白沙镇镇兴路、青年路、白沙中学东, 住宅, 105.881, 2.0-3.3, <=25%, >=35%, <60, 70, 500.

人可于2009年5月11日至2009年6月4日到中牟县国土资源局二楼土地交易中心获取挂牌文件。

六、申请人可于2009年5月11日至2009年6月4日向我局提交书面申请。申请和交纳竞买保证金的截止时间为2009年6月4日11:00。

七、本次国有建设用地使用权挂牌地点为中牟县国土资源局二楼土地交易中心；挂牌时间：2009年5月26日8:00至2009年6月8日17:00(工作时间)。

二、中华人民共和国境内的法人、自然人、其他组织，除法律、法规另有规定外，均可申请参加本次挂牌出让活动，申请人可以单独申请，也可以联合申请。 三、本次国有土地使用权挂牌出让按照价高者得的原则确定竞得人。 四、竞买要求：竞买人竞得该宗土地后，应无偿为中牟县人民政府投资建设日处理能力160吨的垃圾处理厂一座。 五、本次挂牌出让的详细资料和要求，见挂牌出让文件。申请

中牟县国土资源局 2009年5月6日