



骨骼是人体的“支撑者”，很多人认为骨病只是老年人的专利。然而，办公室久坐或长时间不正确的生活方式等，致使很多年轻人的骨骼也处于“亚健康”状态。

10月12日世界关节炎日、10月16日世界脊柱日、10月20日世界骨质疏松日，这些日子的重要意义就是让更多市民尤其是一些不重视骨科疾病的年轻人，更加注意自己的骨健康。

秋冬季脊椎疾病多发

“现在，出现颈椎病、腰椎病、脊柱侧弯的患者很多，并有年轻化的趋势。”郑州市康复医院(郑州大学附属郑州中心医院康复医学部)疼痛康复科主任夏世宏说，秋冬是颈椎病多发的季节，每年这个时候，脊椎病人都会增多。门诊常见的脊椎疾病有这几类症状：颈僵、背酸、腰痛，当然还有头晕、手腿发麻、下肢疼痛、行走困难等合并症。

颈椎病是指由于颈部的骨骼、椎间盘、韧带、肌肉发生病变后累及周围或邻近的脊髓、神经根、血管及软组织，并由此而引起的一组症候群；腰椎病最常

见的是椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎滑脱等，常常因神经受压出现腰痛及下肢放射痛或不能连续行走等，当其压到脊椎的神经根，就会造成背部、臀部甚至下肢的酸、麻、痛。此外腰肌劳损也很普遍。

夏世宏表示，治疗颈椎病的中医治疗法主要有推拿、牵引、药物、针灸、理疗正确功能锻炼。除了治疗，做好日常的保健是能预防和缓解颈椎病发生的。

风湿疾病早防早治

关节炎被称为世界头号致残性疾病，泛指发生在人体关节及其周围组织的炎症性疾病。关节炎可分为数十种，其

呵护身体 从骨健康开始

本报记者 王治 通讯员 郭香玉 王建国

中发病率最高的是骨关节炎和类风湿关节炎。

郑州人民医院风湿免疫科主任史丽璞介绍，骨关节炎是一种以关节软骨退行性变和继发性骨质增生为特性的慢性关节疾病，多见于中老年人，女性多于男性。骨关节炎患者常伴有缓慢发展的关节疼痛、压痛、僵硬、关节肿胀、活动受限和关节畸形等症状，年龄增加、肥胖、劳损、创伤等因素都可引起骨关节炎。据统计，50岁以上人群中半数患有骨关节炎；65岁以上人群中90%的女性和80%的男性患有骨关节炎，随着人口的老龄化以及肥胖比率上升，我国骨关节炎患者已超过5千万人。

类风湿关节炎具有隐蔽、难确诊、易复发、病程长的特点，其病程早期常得不到重视，为普及风湿病知识，郑州人民医院风湿免疫科成立了专科病友会，为广大病友讲解有关风湿免疫性疾病常识，并提醒人们对风湿性疾病要早预防、早治疗，防止致残。

定期检查预防骨质疏松

“天气一变冷，比如下雨地面湿滑容易摔倒，前来骨科就诊的病人就会增多。”市骨科医院综合内外科主任刘传慧介绍，其中很多病人都是由于意外跌

倒造成骨折，病人大多数年龄偏大，之前骨密度都较低，有骨质疏松症状。

刘传慧指出，骨密度低和长期钙摄入不足或者不良的生活方式都是发生骨质疏松的重要危险因素，一旦患病，并得不到及时治疗，可能会带来髋骨骨折、脊椎骨折等情况。因此，定期做骨密度检测、坚持合理补充钙和维生素D，坚持健康的生活方式都是防治骨质疏松的重要措施。

对多数骨质疏松症病人来说，初期大都感觉不明显，患者不能靠自我感觉来发现骨质疏松症。在临床上，患了骨质疏松及来就诊的患者大多都是发生了骨质疏松性骨折才来看的。因此，老年人应定期去正规医院进行骨密度检查，只有这样才有助于了解自身骨密度的变化，及早防治骨质疏松。

“有很多患者刚开始只是腰酸背痛等症，很多人都认为是累的，其实这都是骨质疏松的早期症状。”刘传慧说，很多老年人的腰酸背痛是由骨质疏松引起的，由于骨密度远远低于标准值，如果不及时治疗很容易导致骨折。

刘传慧指出，无论是男性还是女性，人到中年后都会发生与年龄相关的骨质流失。因此，要想降低骨质疏松症的患病风险，应在青少年时期打好基础，保证有一个高的峰值骨量以应对年龄增长后的骨量流失。

教育资讯

我市小学开展活动纪念建队节

本报讯 在第66个建队节来临之际，我市小学举行了各种各样的纪念活动。

管城区外国语牧歌小学开展了“我是向上向善好队员”建队纪念日主题活动。惠济区香山小学组织新入队小学生参观隋唐大运河贾鲁河段，了解家乡的历史文化。金水区文化路第一小学举行了“大手拉小手、少先队伴我走”活动。高新区外国语小学成立宋乃龙中队和宋乃龙国旗仪仗队，并聘任宋乃龙为学校的校外辅导员。管城区大王庄小学用一

场精彩的班级足球联赛，庆祝建队节的到来。

此外，金水区优胜路小学、纬五路第二小学、南阳路第二小学、经三路小学、文化绿城小学、金桥学校、金燕小学、纬五路第一小学、凤凰双语小学、四月天小学、丰庆路小学、龙子湖第五小学、柳林四小、二七区棉纺路小学、管城区南十里铺小学、逸夫小学、惠济区东风路小学等学校也开展了各种各样的活动。

(张震)

郑州师院与八十一中 联建实习培训基地

本报讯 近日，郑州师范学院教育实习基地挂牌仪式在郑州市第八十一中学举行。郑州师范学院、二七区教体局相关负责人以及郑州八十一中全体教师和学生、家长代表参加了此次挂牌仪式。

据了解，促进本次合作的成立，不仅是因为郑州八十一中是一所有着文化积淀和深厚底蕴的学校，而且近几年学校的各项工作都取得了不错的成绩，特别

是教育教学方面有很大提升。

八十一中校长张伟民告诉记者：“八十一中能和郑州师范学院联建‘实习+培训’合作基地，郑州毕业生来我校实习，这将对八十一中今后的发展，特别是对我校教师队伍素质的整体提升起到强有力的推动作用。同时，八十一中以郑州师范学院为学习培训基地，这将加快八十一中打造精英团队，促进专业发展的步伐。”

(张震)

师生义卖义捐传播“郑”能量

本报讯 10月16日是第八个郑州慈善日。我市中小学纷纷发出倡议，倡导广大师生献出一份爱心。

郑州市第七十一中学、郑州市第七十五中、金水区新柳路小学、黄河路第三小学利用周一升旗仪式，倡议每一位老师捐出自

己一天的工资，每一位学生捐出自己一天的零花钱，献出自己的一份爱心。

金水区工人第一新村小学、金沙小学组织学生进行义卖活动，义卖活动所得款项将全部捐献出去，帮助更多的人。

(张震)

图片新闻

日前，河南弘大医院召开“弘大心连心、社区手牵手”金秋联谊会，医院专家医生同郑州90余家诊所和新郑40余家基层医疗机构的人员一起交流，建立合作平台，进行技术、医疗资源共享渠道，以解决居民看病难、看病贵的难题。

当晚，该院还举办了“弘大心连心”慈善义演文艺晚会。邀请收养了多名孤儿的慈善家王宽与多位戏曲名家登台，为帝湖、后河芦社区的居民演出了精彩的文艺节目。

丁友明 摄



健康资讯

河南大学与市三院 合作实现资源共享

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王秋红)日前，河南大学与市第三人民医院合作签约仪式在河南大学举行。

市三院院长李安州介绍了该院概况，希望医院的各位专家和学者携起手来，双方在医学人才培养、科研教学、医疗协作等领域互助协作，共同肩负起攀登生命医学科学高峰的历史使命，不断推动医学科学的发展与进步。

河南大学副校长宋纯鹏简要介绍了河南大学的历史沿革和发展现状。他希望河南大学充分利用郑州市第三人民医院在临床资源、医学研究的资源优势，加强双方在医学领域广泛的合作，实现资源共享和共同发展。

新郑市人民医院新院 “医养结合”模式受关注

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王晓丽)日前，新郑市人民医院新院正式开诊，其科学、安全、智能、全方位的医养中心备受业内关注和赞叹。

据介绍，新郑市人民医院成立于1952年，是一所集医疗、预防、教学、科研、急救、保健等为一体的二级甲等综合医院，占地仅35亩。而其新院占地240亩，建筑面积15.8万平方米，开放床位1500张，是一所按照三级综合医院高标准建设的现代化、智能化医院。医院拥有飞利浦256层

CT、飞利浦16排螺旋CT等高精尖设备，开设有内、外、妇、产、儿等40多个科室，成立了神经内科、肾内内分泌、普外等多个内诊中心，还成立了儿童医院、妇产医院等院中院。

此外，该院不仅环境优美，还有一个最大的亮点是成立了现代化医养中心，为患者提供集医疗、养老、护理、康复、娱乐等全方位的医疗养老服务，让老年患者在这里看病更有品质，过上一种居家般温馨、安全、幸福的老年生活。

世界精神卫生日 关注心理健康

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 席娜)10月10日是世界精神卫生日，今年的主题是“心理健康，社会和谐”。日前，市心理卫生协会、市八院在市科技馆联合举行心理义诊宣传月活动，现场为市民提供健康咨询、心理检测和疾病诊治等服务。

“目前，全世界约有4.5亿各类精神和脑部疾病患者，我国各类精神疾病患者人数在1亿人以上，精神卫生已成为一个突出的社会问题。”市八院精神科副主任医师王俊介绍，精神障碍不仅严重影响了患者本人及其家属的生活质量，而且对社会产生不良影响。

“现在很多人认为只要身体没有毛病就是健康的，往往

忽视心理上的健康。”王俊建议，不同年龄阶段的人群，都应注意维护自身心理健康。老年人要保持愉悦情绪，生活要有规律，每天锻炼身体。中年人要注意劳逸结合，保持积极向上的心态。青少年的心理问题较多，要多学习自我调节心理的知识，理性面对不良情绪，保持心理平衡和良好的心态。

“心理疾病越是发现得早治疗得早，对脑损伤就越小。”王俊表示，精神疾病可控可治，首次发病的轻度患者在医生指导下，配合社会和家庭进行干预治疗，多数能恢复得良好。重症患者坚持服药，配合医生系统治疗可减少复发，90%的焦虑症、抑郁症患者均可治愈。

金融资讯

光大手机银行客户量创新高

本报讯 记者日前获悉，截至今年9月，光大手机银行客户量已突破1800万户，较年初增长600万户。光大手机银行凭借其便捷性、易用性和安全性等特点以及不断完善的产品功能，受到广大客户认可。

据悉，今年以来，光大手机银行完成全面升级，产品不仅融入了本地化、场景化的生活服务

内容，同时集合了本地生活服务、金融交易和在线互动三大特色，凭借对用户所在的城市定位，精准推送其身边的限时特惠活动，打造贴心服务。此后光大手机银行还将推出跨行还信用卡及养老金查询功能，届时将更加完善手机银行生活服务版块功能，让用户更多体验金融+服务的便利。

(王振)

工商银行网络融资中心成立

本报讯 近日，中国工商银行网络融资中心挂牌成立，构筑起了以“三平台、一中心”(融e购电商平台、融e联即时通讯平台、融e行平台、网络融资中心)为主体，覆盖和贯通金融服务、电子商务、社交生活的互联网金融整体架构。

据介绍，网络融资中心将作为工商银行信贷标准化、互联网化运营的平台，运用互联网与大数据技术，实现信贷业务尤其是小微和个人金融业务在风险可控基础上的批量化发展，为客户带来“无地域、无时差、一键即贷”的便捷体验。

(李欣)

华夏银行郑州分行 力推小微企业金融服务

本报讯 近日，华夏银行郑州分行积极参与河南银监局组织的“第四届小微企业金融服务宣传月”活动。活动期间，该行积极普及小微企业金融服务知识，从各营业网点抓起，印制醒目的宣传彩页，介绍小微企业年审制贷款、网络贷、云缴费等特色业务；与此同时，深入开展实地

调研，了解企业面临的实际困难，通过银企洽谈等多种方式，为小微企业答疑解惑，满足符合条件的小微企业的信贷需求。

据悉，华夏银行郑州分行创新经营模式，方便小微企业融资，自去年以来就采用多种措施，力推网络贷，得到了客户的好评，收到了良好效果。(华郑)

中意人寿年度客服节启动

本报讯 10月10日起，中意人寿保险有限公司启动为期两个月的2015年客服节。活动中，“中意人寿客户中心”微信服务平台会全面升级，以“意服务”、“意互动”、“意商城”三大板块为客户提供更实用、更便捷的专属服务。伴随着微信服务平

台新内容、新功能的上线，中意人寿客户服务也将进入“微时代”。

中意人寿有关负责人表示，未来，中意人寿将继续探索创新服务内容，为客户提供便捷高效的服务，努力成为客户首选的保险品牌。(张甲磊)