



畅玩五一之健康篇

五一小长假即将到来,不少市民会选择与家人一同在假期出游,或去郊外踏青野餐,或找一处山明水秀的乡村赏花采摘,或选择短期境外游。

春日出游,有利于放松心情、愉悦身心,当然,出游时的很多健康隐患也一定要当心。专家提醒,五一出行要做好健康准备。

带着健康去旅行

本报记者 汪辉 王治 通讯员 封宁 刘江华

旅途饮食 合理安排

旅游是令人心旷神怡的,再加上较大的运动量和体能消耗,常令人胃口大开、食欲大增,但此时一定要注意饮食的节制和清洁,切忌“饥不择食”。

郑州大学附属郑州中心医院消化内科二病区主任、主任医师杜晓琳提醒,外出旅游时要注意饮食卫生,加工、保存食品时要生熟分开;不吃生的或半熟的禽肉、蛋类等食品;不购买未经检疫的禽肉制品;买回家的禽类制品要洗净、烧熟后方可食用。加工时要注意手是否有伤口,如有伤口应戴橡皮手套操作。通常情况下,70℃以上烧熟煮透,禽流感病毒是可以被杀灭的,食用烧熟煮透的家禽是安全的;不要喝生水和不知名的饮料;对各地的风味小吃品尝要适可而止,不能贪嘴,建议多吃些水果。

旅行时,从一个熟悉的环境换到一个陌

生的环境,气候发生变化,饮食习惯发生变化,体质稍弱的游客对新的水土环境一时难以适应,容易引发水土不服,常见的症状为晕车晕船、食欲不振、腹痛腹泻、恶心呕吐、四肢乏力等。

杜晓琳表示,对轻度的头晕、头痛、乏力等水土不服症状,人体有一定的抵抗力,待适应新环境后症状自然会慢慢消失;若出现肚子胀满难受、恶心呕吐、腹痛、腹泻等症状,需尽快休息并补充水分,及早服用一些吸收好、起效快的如保济口服液、保济丸等肠胃药。

小心防范 避免过敏

近日,记者在郑州人民医院见到了很多前来治疗皮肤病的患者,据医院皮肤科医生介绍,近期门诊上因皮肤过敏就医的患者开始增多,由于三四月份是春暖花开

的季节,很多有过敏体质的市民都会出现过敏现象,引发皮炎,主要包括面部再发性皮炎和季节性接触性皮炎等,大部分以女性居多。

过敏原有很多,其中花粉最为常见,枸树、蓖麻、地肤、柳絮等含种子的树木容易产生花粉,这些植物花粉量大、体积小,空气中含量高,在风起的日子更容易传播,天晴时飘散量更高,极易让人吸入呼吸道内,引起过敏反应。此外,春季很多昆虫活动频繁,不留意的话也会对皮肤造成伤害。

专家建议,体质较差、以前有过敏史的人一定要提前防备,市民出游时采取一些防范措施,如穿长衣长裤,防止昆虫叮咬,过度日晒以及划伤导致过敏,避免接触有毒的植物等。过敏体质者,可以在出发前吃一点预防过敏的药物,对花粉过敏者可戴口罩。勤用肥皂清洗手、脸、脖子等暴露部位。

境外旅行 提防疟疾

据悉,近年来我国疟疾报告病例以境外输入为主。因此,五一期间有出境旅游打算的市民需格外注意疟疾感染。

疟疾是经按蚊叮咬而感染疟原虫所引起的传染性寄生虫病。潜伏期短则7天,长的可达25天,所以很多出国务工、旅游的人员在潜伏期内回国,在国内发病,造成输入性疟疾病例呈现不断上升趋势。

市疾控中心疟疾防治专家提醒广大市民,目前疟疾没有疫苗预防,贵在加强个人防护和及时发现和治疗,最有效的办法是防止蚊子叮咬。市民若在五一期间到非洲、东南亚等地旅行,出行前应充分了解前往国家或地区的疟疾流行情况和疟疾预防措施,必要时需携带防蚊用品和抗疟药品。回国后若出现发热或感冒等症状,要立即到正规医疗机构就诊和治疗,并说明旅行行程。

商情播报

仰韶连摘中酒协三项大奖

本报讯(记者 王见宾)近日,在中国酒业协会第五届理事会第三次(扩大)会议上,国家级品酒师、仰韶酒业董事长侯建光被授予“中国酒业狄·卓越成就奖”;《仰韶超高温大曲发酵过程中微生物变化的初步分析》论文被授予“2015年度中国酒业协会科技进步优秀论文奖”;仰韶酒业荣获“2016年中国酒业社会责任优秀奖”。

侯建光表示,缺乏个性是制约豫酒发展的最大症结。无论是自然环境,还是气候条件,河南地处天地之中,很多自然条件有利于微生物的滋养,更有利于培养独具个性的白酒产品。侯建光先后在窖泥培养、麸曲、培养基研究等方面取得了优异成绩,在《酿酒科技》《华夏酒报》等全国重要的行业报刊上发表学术论文。2006年,在侯建光的带领下,仰韶酒业开始研制陶香型白酒,在先后解决了制曲工艺、窖池改造、酿酒工艺、酒体设计等一系列技术难题后,豫酒板块新的白酒风格开始孕育。

国台亮相郑州糖酒会

本报讯(记者 王见宾)4月24日,第十七届郑州国际糖酒会落幕,在本次糖酒会上,国台酒业以全新形象亮相,并与本土经销商和消费者进行亲密互动。

开幕式现场,两个高4.5米、宽6米的国台酒塔展示在舞台两侧,恢弘大气,引人注目,酒塔上摆放的五斤黄坛,作为国台的“明星产品”,自去年双十一当天创造了2014.5万的销售纪录后,热度有增无减,成为众多用户家庭必备单品,这也与国台“健康饮酒进家庭”的策略计划相吻合。

三天时间,来自郑州、洛阳、济南等地的数位新老经销商,分头与国台河南运营中心有关人员洽谈,深度交流行业趋势以及国台未来规划、产品酿造、市场运营、市场管理以及营销模式等诸多方面的问题。

张弓酒业力挺“超值概念”

本报讯(记者 王见宾)4月23日,“中国首届新酒商暨白酒品质化营销高峰论坛”如期举行。论坛现场来自行业协会、营销领域、白酒企业、流通企业等方面的专家共聚一堂,同话“新酒商”及“品质化营销”。

近两年来,白酒行业遭遇断崖式下跌,经过深度调整之后,白酒回暖成为业内关注的焦点。针对这一现象,河南张弓酒业有限公司副董事长范致钢认为“白酒并未入冬”,所谓的冬天是指那些靠包装销售的高价酒遇到了冬天,那些性价比高的“超值酒”从来就没有冬天。

范致钢认为,中国白酒已经经历了计划经济时代、奖杯时代、黄金十年三个阶段,现在,中国白酒消费已经进入“超值时代”。现在,消费者逐渐回归理性,更加注重性价比,正是在这样的市场背景下,轻包装、重品质、平价格的张弓超值酒受到了业界和消费者如此高的关注。

换季 shopping 优惠多

本报记者 武姣



明天就是小长假了,很多消费者已做好节日大采购的准备。随着我市商业格局多中心化的演变,商圈之间竞争更加激烈,对于五一劳动节,商家自然不会错过吸金好机会,在争抢客流方面,商家纷纷出大招提高参与度与趣味性,由于市场需求旺盛,商家希望掀起五一消费热潮,冲刺上半年销售业绩。

活动多样 商场忙吸客

决定血拼的人选择走进哪个商场通常会给自己一个理由:“折扣力度大不大?活动有没有意思?”为了吸引顾客进店,商家大秀十八般武艺。

如今实体店价格战基本不存在,但超值优惠对于消费者来说仍有很大诱惑。五一期间,我市各大商场都将推出不同形式的折扣活动,有买送、满减、一口价等,个别专柜除了参与商场统一活动外,另有品牌折扣。

相比促销,大部分商家视体验活动为成败关键,更加强调小长假顾客能在商场留下什么样的记忆?据了解,锦艺城购物中心小长假将为消费者打造一场欢乐嘉年华,不仅有台湾美食节、泳池摇滚音乐节,而且还有智能机器人巡展。新田360广场国贸店,则从明日起开展昆虫微观王国——VR眼镜体验互动活动以及“小画笔绘世界”绘画比赛。

商家不断丰富体验性活动的内容,同时增加新奇性,突出特色,顾客在互动参与的过程有情感收获,逛街变得更加充实、有趣。于是商家也达到了吸客目的,但比拼人气还看创意。

积极备战 商家冲业绩

提到五一劳动节,商家似乎比消费者更加期待,尽管作为从业者小长假会格外忙碌。事实上,多数商家半个月前就开始筹备五一营销活动了,有的还拉长了活动档期,在商家看来,冲刺五一是一场硬仗,要好好打。

五一预示着旺季消费市场的到来,由于小长假时间限制,不少人放弃外出旅行,同时,五一恰逢春夏换季消费者购物需求旺盛,届时会打破沉寂的市场,掀起一轮消费热潮。

业内人士表示,作为国内零售商业重要的营销节点,五一小长假有着举足轻重的作用,关乎整个上半年商场销售业绩,和平时相比,商家都渴望五一期间客流量和销售额均有明显的提升。

“现在市场仍未回暖,个别商场已经赔钱做生意,大多数商场今年一季度销售业绩都不乐观,在这种情况下,五一似乎变得比以往更加重要。”我市一商场负责人告诉记者。不过,也有零售专家认为,五一小长假并不是“救命稻草”,商家需理性思考,零售业低迷需从多个出口寻求突破。

畅玩五一之购物篇

相关链接

商场活动点击

锦艺城购物中心
多重惊喜嗨翻天

4月30日,锦艺城购物中心B区、C区快时尚品牌C&A、UR、Mstyle、优衣库,凭单笔消费满300元,可领取现金50元。4月30日至5月2日,集装箱、胖哥俩等餐饮品牌50元当100元花,同时,凭当日单张购物小票满51元即可兑换刮刮卡一张,奖品包括海洋馆门票和现金。4月30日当天营业至自然闭店。

新田360广场国贸店
乐享科普体验展

4月30日,昆虫微观王国——VR眼镜体验互动正式开启,消费者可在新田360广场国贸店1楼大厅长廊入口,现场扫描微信二维码或凭当日任意消费小票,即可观看VR视频1次。五一期间,消费者当天累计消费满500元返50元,满1000元返100元代金券,特别商品满1500元返50元,满3000元返100元。

医讯速递

市七院
腋下开胸治愈先心病女童

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 荣文翰)近日,市七院心外科五病区通过右侧腋下开胸为一名患儿顺利实施了“房缺修补+肺动脉瓣成形术”。患儿术后恢复良好,现已痊愈出院。

今年2岁多的彤彤,一年前发现心脏杂音。近期住进郑州市心血管病医院(郑州市第七人民医院)心外科五病区后,经彩超检查提示:房间隔缺损合并肺动脉瓣狭窄,需外科手术治疗。此种“房缺修补+肺动脉瓣成形术”,因病变位置的限制,一般需在胸部正中切口来完成此手术。但此种切口虽然能够正常进行手术,但有着切口部位明显、手术创伤大等诸多不足。

心外科五病区副主任杨恒详细了解病情、查看患儿,结合辅助检查提供的各项数据,决定从右侧腋下开胸为患儿完成此手术。手术历时2小时,顺利完成。术后复查的各项数据显示患儿的先天性心脏病已得到成功地矫治。

杨恒介绍,右侧腋下开胸完成心脏手术完美地克服了正中切口的各种缺点,具有切口隐蔽、不破坏胸骨及肋骨完整性、创伤小愈合快等诸多优势。

河南省卫生职业教育
护理技能大赛举办

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 徐宏伟)4月22日,2016年河南省卫生职业教育护理技能竞赛在信阳职业技术学院开赛。本次大赛分为中职组和高职组,为期7天。竞赛项目包括单人徒手心肺复苏术、双腔导管氧气管吸氧技术、心电图监护技术等临床护士常用的基本操作技能。

省卫计委科教处处长王金河介绍,随着医药卫生体制改革的不断深化,医疗服务能力的日益增强,人民群众对健康的需求越来越高,这些变化对医学教育和卫生人才特别是护理人才的培养提出了新的更高的要求。“三分治疗,七分护理”,护理工作成为医疗卫生工作的重要组成部分。护理专业的学生必须具有勇于担当的气魄,必须具备高尚的道德操守、扎实的理论基础及良好的职业技能。

据了解,全省卫生职业院校护理技能竞赛自2012年开始,已连续举办5届,参赛学校和人数逐年增加,已成为规范全省护理教育教学、加强学生动手实践能力建设的重要平台。

中国男科医师培训基地
落户省医

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 邢永田)日前,2016年河南省男科年会在郑州举行。会上,经中华医学会男科分会批准,全国首个“中国男科医师培训基地(河南)基地”依托省人民医院成立。

会上,国内著名男科领域专家学者就男科医学新理论、新技术、新经验作精彩报告,就广大男科医生及患者关心、困扰的问题及未来发展方向进行深入探讨与交流,造福广大男科不育患者。

在本次会议上,中华医学会男科分会主委姜辉教授为中国男科医师培训基地(河南)基地揭牌,并举行了“中国男性健康基层行”活动。

2016郑州国际微笑公益行动
即日起接受报名

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 楚哲)昨日,记者从市一院获悉,2016郑州国际微笑公益行动将于5月12日至18日在该院举行,届时来自世界各地50余名整形外科专家、麻醉专家及儿科医生将为我省家庭贫困的先天性唇腭裂患儿进行免费手术治疗,即日起接受报名。

参加此次国际微笑行动的要求,只要年龄在18周岁以下的唇腭裂患者都可报名。截止报名时间时间为5月11日下午5点。报名方式,可拨打联系电话,通过信函或市一院官方网站进行报名。

据了解,微笑行动是专为患有唇腭裂儿童提供免费医疗的非营利性慈善机构,迄今为止,郑州市第一人民医院已携手国际微笑行动组织先后成功举办了十次免费活动,先后为1750多例唇腭裂患者成功手术。

盛世健王郑州旗舰店
即将开业

本报讯(记者 汪辉 王治)日前,兰考薯乐宝食品科技有限公司(以下简称“兰考薯乐宝”)联姻广州市高纤宝健康食品有限公司(以下简称“广州高纤宝”),两家公司生产加工的健康养生食品及亚健康调理服务进驻河南。

昨日,由两家公司合作的盛世健王郑州旗舰店试营业。广州高纤宝创立于1993年,以五谷杂粮及药食同源食材为主料,研发和生产健康养生食品的公司和工厂。兰考薯乐宝是2015年12月成立的,总投资5.7亿元的以研发和生产健康养生食品的公司和工厂。两家公司合作后,兰考薯乐宝将全面引进广州高纤宝的科技成果,生产健康养生食品。据悉,“盛世健王郑州旗舰店”将于5月7日正式营业,北京店、山东济宁店和河南兰考店也将于5月15日开业。