



商情播报

新田360广场布局南阳

本报讯(记者 武姣)近日,河南郑州国贸商业有限公司与摩根购物中心签署战略合作协议,这是新田360广场继“郑州国贸店”“许昌源通店”后在河南落地的第三座购物中心,也是新田360广场在南阳落户的首个合作项目,将以“时尚潮BUY新地标”的定位为南阳商业注入时尚新活力。

河南郑州国贸商业有限公司近年来始终保持对市场的警觉,能够迅速并准确地抢占一席之地。新田360广场挺进上海,并开拓许昌、南阳等三四线城市,同步推动郑州太康路、花园北路等项目的进度,开启商业小步快跑的态势。

新田集团副总裁、河南郑州国贸商业有限公司总裁小伟表示,河南郑州国贸商业有限公司和明伦集团同为中原本土企业,两家企业在各自领域中均保持着较高的竞争优势,希望通过此次战略合作,双方优势互补,发挥1+1>2的作用,为南阳市民提供更高品质的时尚品牌、打造不一样的生活理念。

郑州西西弗书店倡导全民阅读

本报讯(记者 武姣)近日,为回馈开业以来读者的支持,郑州西西弗书店推出优惠活动,读者购买亲子类产品如小兔子数不着绘本,可获赠小兔子限量版异形卡或咖啡代金券,购买哈利波特8赠送咒语练习本。

春节前,西西弗书店河南首店进驻郑州万象城,为郑州读者提供了一个良好的阅读场所。西西弗书店董事长金伟竹告诉记者:“阅读其实不分深与浅,或局限于哪种形式,西西弗书店希望越来越多的人参与到阅读中来,而西西弗书店不仅要做好美的书店,而且更要做好好的书店。”

据介绍,西西弗书店郑州首店总面积近600平方米,西西弗书店物理空间上除融入矢量咖啡外,还加入不二生活创意馆、“PARK书店”、“七十二阅读”等功能性子品牌;产品运营体验上,专业的文化产品买手团队按精细的客群差异定位,以基于大数据的“商品流控系统”精准配置产品线;服务体验上,强调根据不同客群需求配以多形式文化活动,线上线下实现与读者的深度互动。



行业聚焦

河南首家眼科智慧分级诊疗服务体系启动

本报讯(记者 王治 通讯员 冯金灿)近日,记者从省人民医院获悉,河南省立眼科医院启动智慧分级诊疗服务体系启动。

活动当天,河南省立眼科医院与方城县人民医院、荥阳市人民医院等13家基层医院签署《河南省立眼科医院智慧分级诊疗联盟合作协议》,标志着河南启动首家眼科智慧分级诊疗服务体系启动。

启动仪式后,由河南省立眼科医院专家组成6个“智慧分级诊疗服务专家团队”,奔赴南阳、巩义、新乡、濮阳、周口、开封等地,与各基层医院举行签约仪式并开展服务。在活动当天,专家团队在基层医院义诊患者276人次、会诊65人次,并开展了手术示教、健康讲座、教学培训、合理用药指导、医疗护理质控、查房、激光治疗、医技检查指导、学科建设指导等服务。

据介绍,河南省立眼科医院眼底病中心、青光眼中心、白内障中心、视光学中心、角膜及眼表病中心、眼整形泪道眼病中心等多个中心31个临床科室的专家团队将在基层医院开展示范手术、进行质控培训及现场指导,通过专家坐诊日、手术日、健康讲座日、患者随访日、健康管理等形式,定期派出专家到基层医院直接服务患者。医院还将通过现场及远程手术、查房等各种指导,辅助检查项目全天候远程诊断及教学培训资源共享等多种举措,全面提升基层医院诊疗服务水平;眼科专家定时下基层,让群众在当地就能享受到与省级医院同样水平的高质量诊疗服务。



春天万物复苏,阳气上升,人体容易春燥,导致肝火旺盛、身体炎症,加上春季天气转暖,人体水分大量流失,天气又阴晴不定,不易保持人体新陈代谢的平衡和稳定,此时是养生保健的重要季节。

春来万物长 养生为健康

本报记者 周娟

养生 适时调养避风邪

早春已至,万物勃发,不过此时也是疾病易发期。郑州市中医院治未病科医师张玲燕提醒,此时养生防病,要顺应春天阳气生发这一特点,注意每日起居作息和精神调养。

宜食辛甘不宜酸

立春是一年中的第一个节气,张玲燕介绍,立春时节的饮食调养要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。具体来说,中医认为早春养生重在养肝,春季饮食要点是以平补疏泄为原则。春饮食做到均衡,多吃新鲜蔬菜,少吃酸、辣及油炸、烤、煎食品,勤喝水、少饮酒。由于早春仍有冬日余寒,最好多吃温补阳气的食物。新鲜水果中,推荐甘凉的香蕉、雪梨等。

早睡早起午小憩

春天气温适中,湿度也适合睡眠,加上春天比冬天夜短,故有“春眠

不觉晓”。张玲燕指出,在春季,睡眠宜早睡早起,保持每天有充足睡眠;午饭半小时后最好适当午休,以半小时或四十分钟为宜。同时房间还应注意通风,保持室内空气清新,坚持锻炼身体,根据自己年龄、体质,选择慢跑、散步、保健操等锻炼项目。

细选食物少疾病

春季天气忽冷忽热变化无常,是呼吸系统疾病的多发季节,呼吸系统最常见的疾病有上呼吸道感染、流行性感冒、急性慢性支气管炎、肺炎等。宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物,如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等,有助于减轻症状。此外,胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作,饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、动物内脏和刺激性调味品,这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀,增加胃肠负担。

养心 远离焦虑综合征

春季万物生发,适宜的天气让人们倍感舒适,但此时也是一些心理及精神疾病的易发阶段。俗话说:菜花黄,花痴忙。春木当令,性情亢奋的人易旧愁复发。郑州市第九人民医院院长助理、郑州市心理学院院长常国胜介绍,这种情况可通过适当增加睡眠,静心修养,审因辨证治疗,可防治或缓解病情发展。

春季是人们特别容易感到烦躁、焦虑的一个时期,市民要学会做好心理调节,学会坦然处之。想要摆脱焦虑的心情,不妨试试常国胜总结的三个大招:

培养一个爱好

有计划地做些能够获得快乐和自信的活动,可以让自己找到关注点,放下焦虑。尤其在周末,譬如打扫房间、骑车、看书、听音乐、逛街等。另外,生活正常规律化也很重要。尽量按时吃饭,起居有规律。

结交一个朋友

要养成和朋友经常保持接触的习惯,常国胜建议,找到一个谈得来的朋友,可以在情绪不佳时倾诉衷肠。经常和朋友保持交往的人,其精神状态远比孤僻独处的人好得多,尤其在境况不佳时,“朋友是良医”。

坚持一项运动

参加体育锻炼可以改善人的精神状态,提高神经系统的功能,有益于人的精神健康。动起来,可以让人感觉良好。健身、散步、打球都会让大脑放空,摆脱焦虑。

现代人的心情困惑常常来自于影响过多,对将来即将发生的事情感到难以控制,以至心里无法安静。常国胜强调,如果做到以上三点还是无法调适好焦虑的情绪,在遇到事情时,要学会接纳结果,接受既定事实,让胸怀开阔起来。



生活上上策

栏目记者 武姣

初春男士护肤有妙招

及时更换洁面产品

很多男士也有护肤意识,但却不够“讲究”,有的人认为随便一块香皂就能洗脸,干净即可;有的人认为买一瓶男士洗面奶,连续用就行。事实上,香皂和一瓶洁面产品通杀四季的做法是一个护肤雷区。因为每个季节肌肤反应不同,初春处在季节交替的敏感期,稍不注意就会产生一系列的肌肤问题。冬季比春季干燥,水分蒸发更快,所以油性保湿效果更强一些。而到了春天,皮脂分泌相对旺盛,肌肤多是油多水少的状态,所以应及时更换为油性低补水效果更强一些的洗面奶,另外,洁面皂选择方面尽量温

和—些。

切勿频繁去角质

由于工作压力大,再加上喝酒、吸烟、熬夜,很多男士皮肤越来越粗糙,毛孔粗大,为了去角质,不少男士采用简单粗暴的方法比如用手搓、挤。有的人还经常去角质,严格来说皮肤28天经历一层代谢,为了不让角质层越来越厚,去角质是必不可少的。但过于频繁的去角质,或者同时使用好几种去角质产品,会让角质层越来越薄,失去储水及抵抗外界环境伤害的能力。例如:痘痘粉刺肌肤无需特别去角质,只需疏通毛孔即可。

慎用酒精类护肤品

不少男士有一个传统观念,认为男士肌肤比女性肌肤“结实”,所以不惧酒精类产品,并且认为酒精类护肤品能够给肌肤杀菌,抑制细菌的生长对肌肤护理有不错的效果。其实酒精会刺激皮肤表层,尤其初春处在季节交替的敏感期,使用酒精类产品对于肌肤来说过于猛烈,很容易造成一系列的肌肤问题。另外,酒精类护肤品容易让水分蒸发,过度使用会使皮肤干燥,不仅味道不好闻,而且严重时会产生过敏现象。所以,男士也要慎用酒精类护肤品。



医讯速递

市中心医院 区域医疗联合体荥阳分中心揭牌

本报讯(记者 王治 通讯员 陈亚平)2月15日上午,郑州市中心医院区域医疗联合体荥阳分中心签约揭牌仪式在荥阳市人民医院顺利举行。

2012年11月,郑州市中心医院成立河南省首家区域医疗联合体,目前拥有成员单位79家。郑州市中心医院区域医疗联合体荥阳分中心成立以后,荥阳市人民医院会在荥阳市卫计委的指导下完成医联体分中心的组织建设,积极构建信息化平台,加大对本地区医联体成员单位管理和技术支持力度,郑州市中心医院通过输出品牌、管理、技术和优秀的执行团队,在医联体内建立分级诊疗合作模式,确立“资源共享、优势互补、互惠共赢、联动发展”的合作机制,在医院管理、专科建设、技术合作、教学科研等方面多维度全方位指导荥阳市辖区内的医疗机构,真正建立起一站式诊疗绿色通道,最终实现荥阳市医疗机构服务能力提升。

市一院 开展心脑血管急救技能培训

本报讯(记者 王治 通讯员 陈倩)为使管城区基层医务人员更好地了解心脑血管疾病,针对心脑血管病急性期做出规范化救治和防护,使更多急性期心脑血管病人得到更好的治疗,日前,郑州市第一人民医院心脑血管急救技能系列培训班开班。

第一期培训班由市一院神经内科主任张晓曼、重症医学科主任姜萍、神经介入主治医师马旭东、副院长余宏伟、心内科主任杨平分别就《脑卒中识别及急性期处理》《急性脑梗死静脉溶栓治疗》《急性脑卒中的神经介入治疗》《胸痛中心建设的意义及设计理念》《急性冠脉综合征急救技能》等专题进行了讲解。

据介绍,培训班共分六个班次,每班次学习时间为1天,于后续每周一举行。培训班的举办将对提高区域内心脑血管病诊疗水平、提升心脑血管病诊疗质量做出贡献。

郑大三附院 小儿普外科为4月大患儿切除肿瘤

本报讯(记者 王治 通讯员 鲁颂斌 尚睿)日前,记者从郑大三附院获悉,该院小儿普外科成功为一4个月大患儿切除巨大肿瘤。

据悉,该患儿,男,4个月,因腹胀2月,发现腹部肿块3天入院。腹部CT检查发现腹腔有一巨大肿瘤,大小约为13cm×12cm×9cm。由于患儿幼小,病情复杂,巨大肿瘤已经造成孩子呼吸困难,由于肿瘤长得较大,手术难度大,患儿家属最终找到郑大三附院小儿外科主任陈琦,经过腹部彩超、增强CT等检查后,对孩子的病情进行评估。由于腹腔肿瘤较大,已压迫周围脏器,肿瘤来源及性质也无法明确,且肿瘤生长的速度较快,陈琦建议尽早手术治疗。

经过充分术前准备后,进行剖腹探查手术,成功完整切除该肿瘤及部分胃壁组织,修补胃壁。手术后经测量,肿瘤重量达1500g。陈琦提醒家长,定期给孩子做腹部彩超等检查非常必要,要做到及时预防,早发现早治疗。

解放军第153医院 代谢手术团队帮患者减肥200余斤

本报讯(记者 王治)近日,解放军第153医院代谢手术团队成功为一例体重479斤的严重肥胖患者实施腹腔镜袖状胃切除术(微创)。康复出院后目前已成功瘦到256斤。

据悉,这名严重肥胖患者王先生,现年40岁,身高183cm,体重479斤。王先生自幼食量大,成年后运动量也少,他自称,自己曾尝试多种方法减肥,但都无疾而终,甚至出现越减越重的情况。过度的肥胖严重影响他的健康状况,“生活受到严重影响,步行100米双侧膝关节疼痛难忍。”王先生介绍,自己心理压力非常大,除了上班基本不外出,也不参加社交活动。

解放军第153中心医院(空军医院院区)普通外科暨减重代谢外科主任吕金利博士介绍,患者入院时双下肢明显水肿,颜色发黑,同时并发高血压,伴有严重的睡眠呼吸暂停综合征。术前,代谢手术团队召集包括内分泌科、心血管内科、呼吸科、麻醉科、ICU等在内的多学科会诊,制定了周密的手术方案。由于患者严重肥胖,医生为确保手术成功不得不站在凳子上操作。过厚的腹壁脂肪增加微创手术难度,普外科医生特别定制加长的手术器械完成手术。

术后,吕金利说,到目前为止,患者减重符合手术预期,术后2年,患者体重有望减少至200斤左右。

郑州九院内分泌代谢科 特聘专家促发展

本报讯(记者 王治 通讯员 黄敏)2月16日,郑州市第九人民医院内分泌代谢科内分泌学学术会议召开。国内知名专家、博士生导师、上海瑞金医院内分泌科主任王卫庆教授受聘为郑州市第九人民医院内分泌代谢科客座专家,并进行学术交流。

欢迎仪式上,郑州九院院长白建林对上海瑞金医院,特别是王卫庆院长长期以来对九院的建设与发展给予的关心和帮助表示衷心感谢,对王卫庆院长致力于内分泌研究取得的成果和做出的贡献表示由衷敬佩,并对九院近年来的建设及发展情况作了简要介绍;医院党委书记陈际平为王卫庆教授颁发了郑州市第九人民医院内分泌代谢科客座专家证书。随后,王卫庆在内分泌代谢科会议室进行了病历研讨会,并在郑州市第九人民医院内分泌代谢科内分泌学会议上作了专题学术报告。