

医讯速递

市妇幼保健院 举办大型义诊活动

本报讯(记者 王治 通讯员 杜亚军 卜春梅)日前,郑州市政府妇儿工委、郑州市妇联及郑州市妇幼保健院在绿城广场举办“快乐三八节 健康伴您行”大型义诊活动。

郑州市妇幼保健院共派出由妇科、产科、优生遗传、儿科、内科、儿童康复科等知名专家与广大妇女患者进行交流。免费为广大女性朋友现场答疑、义诊、检查、送药的同时,还向她们普及健康教育知识,发放健康宣传资料及200份免费妇女病检查卡。据统计,当天近1000余名妇女进行义诊咨询,免费测血糖、血压400余人,免费测听力、称体重300余人,免费发放2000元药品,发放宣传资料3000份。

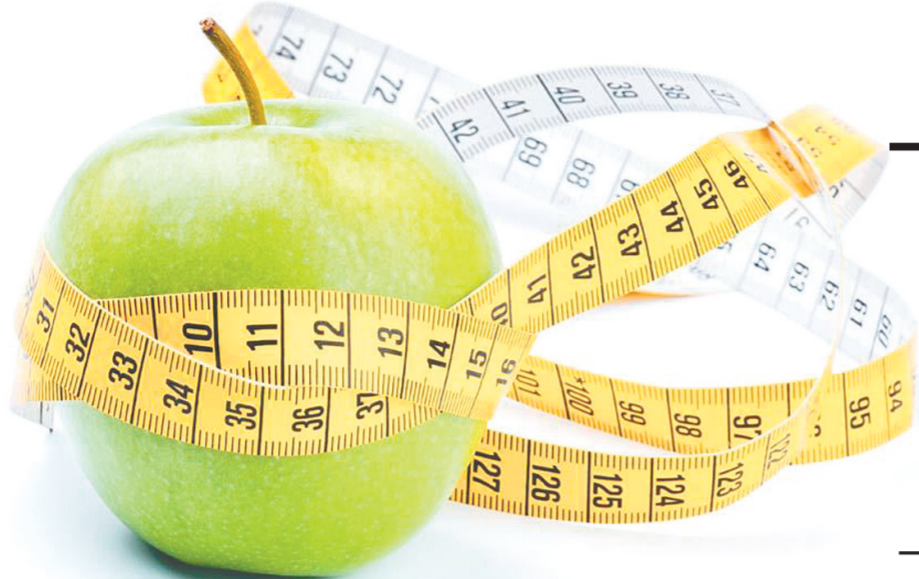
据悉,“三八”节期间市妇幼保健院还组织了妇科、产科、儿科专家走进社区开展免费义诊、咨询。即日起至31日,该院大石桥本部、秦岭路院区“好妈妈俱乐部”“孕妇大学”“妈妈课堂”将举行健康知识讲座16场。

市中心医院 成立痛风专科门诊

本报讯(记者 王治)近日,记者从郑州大学附属郑州中心医院获悉,该院成立痛风专科门诊。

痛风是嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少所致的一种晶体性关节炎,临床表现为高尿酸血症、急性关节炎、痛风石形成、可并肾损害、尿路结石。作为风湿免疫科一种常见病,发病率正在逐年上升,且有逐年年轻化的趋势。“高尿酸”与“高血压”“糖尿病”“高脂血症”“高体重”并称造成人类健康危害的“五高”杀手。大量证据表明高尿酸血症已成为心脑血管疾病的独立危险因素。

据了解,郑州大学附属郑州中心医院成立痛风专科门诊,隶属风湿免疫科,并对医师进行系统化、规范化培训。规范化管理患者,加强患者对痛风知识的普及教育,建立科研数据库,打造痛风诊治黄金链。



找对方法 轻松享瘦

本报记者 周娟

盲目节食危害多多

最近一段时间,张女士常常感觉食欲不振、胀气、胀痛,到医院检查发现,她竟然患上了胃下垂,经询问得知,原来,她三餐只吃一个苹果,平时最多吃点青菜不吃主食。

郑州人民医院营养科主任张晴介绍,过度节食就是她得病的根源。此外,盲目节食还容易导致骨质疏松症以及代谢和内分泌系统严重紊乱。而身体过瘦,体内脂肪和蛋白质供应不足,头发也会频繁脱落,失去光泽。贫血也是女性最常见的一种症状,吃得少、缺乏营养就是原因之一。而且,过度节食还可能影响到日常工作和生活节奏,吃得过少,体内脂肪摄入量 and 存量不足,机体营养缺乏,将直接影响记忆力。提醒爱美女性,要均衡营养,不要盲目节食减肥。

科学安排一日三餐

饮食是为了保证身体的正常运作和健康。郑州大学附属郑州中心医院营养科主任张师静介绍,如果不吃早饭,到了中午就会产生强烈饥饿感,此时吃下的食物最容易被吸收,也容易形成皮下脂肪。若不吃午饭,则没有元气继续工作,后果显而易见。若不吃晚饭,很可能在夜里低血糖,造成大脑损害。

张师静建议,早上按时吃饭,可以量多一点,适度减少中午的饮食,如此消耗掉身体过多的热量,注意晚上不可多吃,避免脂肪储存。减肥饮食不是要打破规律的三餐饮食和减少食物种类,而是在保证合理进餐时间、丰富食物种类的基础上,每天减少500Kcal的热量,具体减少的饮食量要因人而异。

均衡饮食合理减重

适度减肥可以提升女性自信,但一定要注意方法的合理性和科学性。专家建议,减肥期间,要确保食品丰富性,即每天吃的食物超过12种,每周超过25种。减肥过程中可以素食为主,用体积小、热量低、含一定膳食纤维的果蔬或杂粮来增强饱腹感,但也必须适当进食富含优质蛋白质的食物,如低脂牛奶、纯瘦肉、鱼肉、豆制品等,捍卫身体必需的微量元素。必须减少高热量食物摄入,适当减少主食摄入,且不宜多吃辛辣食物。

此外,细嚼慢咽才是有利于减肥的进食方法。专家介绍,食物进入人体后,体内血糖会逐渐升高,当其升高至一定水平后,大脑的食欲中枢就会发出停止进食的信号。可是如果进食过快,血糖还来不及升高,大脑来不及发出指令,饮食量就已经超标了。



健康提醒

接种HPV疫苗 仍有感染宫颈癌风险

本报讯(记者 王治 通讯员 侯红艳)随着HPV疫苗在国内上市日期的日益临近,不少女性对此充满期待。不久的将来,就可以在自己家门口接种HPV疫苗了。专家提醒,注射了HPV疫苗,并不能彻底告别宫颈癌。

河南省中医院妇产科副主任医师李艳青提醒,目前已知的HPV病毒有上百种亚型,大约有14种亚型的HPV病毒感染和宫颈癌高度相关,而这次在我国批准上市的HPV疫苗主要针对HPV16和HPV18这两型病毒感染有效,尽管这两型病毒的感染囊括了70%~80%的宫颈癌病例,但仍有20%~30%的宫颈癌病例不能被疫苗预防,所以说,即使接种了疫苗,也不能保证完全不会被HPV感染。

那到底还要不要接种HPV疫苗呢?李艳青表示,需要接种该疫苗,毕竟,它覆盖了大多数的HPV感染所致的宫颈癌病例,能够有效阻断宫颈癌的发生,但具体到个人要不要接种,需视具体情况而定,比如年龄、经济状况、性生活习惯、个人身体免疫状况、健康体检意识等。



商情播报

河南万达春装新品发布会举行

本报讯(记者 赵佳)3月8日,一场以“将美丽进行到底”为主题的2017春季新品发布会在二七万达广场举行。此次发布会联合知名品牌服装CK、Tommy、地素、江南布衣、谜笛、凌致系、Lagogo及知名内衣品牌曼妮芬、爱美丽等,为消费者提供新鲜的流行指南。

据悉,此次春季新品发布会,是河南六座万达广场联动的统一营销活动之一,万达商管郑州区域总经理王金兵介绍,一个好的购物中心至少要满足两个条件:一是通过不断创新的营销活动、服务、品牌调性等,保持持续增长;二是提升消费品质,提高购物中心品味,从文化、精神需求等层面,给消费者营造更多的空间附加值。新的一年,郑州区域的万达广场,力争在消费升级、服务升级、品牌调性等方面,再上新台阶。

春放花千树 ——正商项目一日行揽胜撷英

本报记者 刘文良

法国雕塑家罗丹曾经说过:“生活中并不缺少美,而是缺少发现美的眼睛。”

“天地有大美而不言。”(庄子)其实,美就在我们身边。置身在农历早春二月的郑州,每每忆起正商开发的“四月天”,记者就会情不自禁地吟诵林徽因的《你是人间四月天》:“你是一树一树的花开,是燕,在梁间呢喃。你是爱,是暖,是希望,你是人间的四月天!”

“四月天”只是正商23年来深耕、筑城郑州众多项目“大家族”中的一员。这一极富诗情画意的美妙案名,正是出自正商掌门人张敬国之手。曾记否,早在2005年《郑州日报》举行的郑州经典案名评选中,“四月天”高票当选。正商同年度发行的《四月天诗歌楼书》,更是首开郑州诗歌楼书先河,同期举办的“你是人间的四月天”大型有奖征文活动和“林徽因百年诞辰”纪念会暨建筑与文化座谈会,更是给郑州楼市吹来一缕鲜活、灵动、浪漫、曼妙的清新之风,给中原人增添几多声音和色彩,至今仍被业界和媒体传为佳话。

创立于1995年的正商,开山之作是位于郑北的“北云鹤”,作为正商系的“长子”,这一案名同样是张敬国亲自命名,取意于唐代刘禹锡的“晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄”,意境高远,诗意纵横。正商从“北云鹤”起步,一路东南飞,高蹈于上风上水的郑州东南50万平方米新加坡风情小镇——金色港湾,所开创的花园式社区曾成为当时郑州景观社区的标杆,然后挥师北上,越过当时的天堑北三环,开拓出一片郑州的“四月天”。23年来,正商的项目遍布郑州东西南北中,触目可见,俯拾皆是,无论是首次置业、改善型置业还是舒适型需求,在郑州的一方晴空之下,总有正商的项目在守望着你,总有一个正商的产品适合你、满足你,让你驻足,让你流连。走到郑州大街上,随机问起任何一个行人,不是本人住在正商开发的社区里,就是亲朋好友、同乡同学同事同住正商的楼盘中,以至于深圳媒体同仁来到郑州考察市场,“正商”的标识随时映入眼帘,不禁惊呼像正商这样的房企,全国罕见。此言不虚,正商项目之众,楼盘之多,形态之全,分布之广,星罗棋布,林林总总,若是开出名单,不仅外人难以穷尽,就连张敬国本人也不能一一列举。

自2013年冬日以来,正商品牌部连续四次举办“郑州主流媒体正商项目一日行”活动,记者四次皆全程参与其间,一日赏尽正商花,每次对正商都平添一丝爱恋,每次都有颠覆已见的心灵冲击波。每次采风归来,形诸文字,力透纸背的是对正商之美的新发现,如“湾”,宁静而温馨、明澈而纯净;如“钻”,永恒而久远,珍稀而尊崇;如“谷”,坚实而厚重,深邃而清幽;如“城”,博大而丰盛……

日前,应正商之约,记者第四次走进正商社区,每每叩开正商社区之门,记者顿觉,每扇门后,惊喜和美好扑面而来——

含英:「浓绿万枝红一点」

正商不仅是商品房住宅开发的“大家”,城中村改造的践行者和力行者,近年来,在写字楼、商业、公寓等商业物业领域异军突起风头正劲,截至目前,商业物业在正商总开发量中的占比逐年提高,已交付和在建、在售的写字楼项目有:正商建正东方中心、四大铭筑、正商国际广场、和谐大厦、正商航海广场、正商蓝海广场、正商向阳广场等。2013年,正商写字楼销售额30亿元,占据全郑州写字楼成交总额的23%,蝉联郑州本土房企写字楼销量排名第一;2014年,正商写字楼成交总额35亿元,占据全郑州写字楼成交总额的24%,蝉联郑州本土房企写字楼销量排名第一。2016年,正商的写字楼、商业、公寓销售额达到45.91亿元。

咄咄:「动人春色不须多」

漫步正商书香华府光洁如新、纤尘不染的社区步道,极目坡地式景观的满目葱茏,眼观中心水景飞花溅玉,眺望错落有致的Art Deco建筑风格的洋房、小高层,干挂石材和真石漆浑然一体的外立面,记者顿时产生一种错觉,恍如置身在南国,如果不是陪同采风的物业管理人刻意提醒,记者定会睁大惊奇的眼睛,这是正商开发的社区吗?历次的采风行,或走进铂钻、恒钻等“钻”系产品,或深入红河谷、玉兰谷等“谷”系列项目,每每都令人有一种耳目一新的感觉,完全颠覆对正商项目、产品已有的认知、成见,此次正商书香华府行,这种感觉更加强烈。

“浓绿万枝红一点,动人春色不须多。”

2015年12月17日,正商3e-CBD产品标准发布会在永和伯爵国际酒店举行。正商副总裁张国强现场发布了正商商务写字楼全新战略格局和定位。张国强表示:正商“3e-CBD”标准主要涵盖了4个概念:首先是“CBD”,即区域商务中心或称中央商务区,而“3e”则主要涵盖三个系统,electronic-电子智能(智能+信息)、ecological-生态健康(健康+节能)、excellent-优质高端(舒适+国际化)。

伴随着郑州东站建成通车,郑东高铁商务中心加速形成,位于该区域的写字楼标杆之作——建正东方中心,不仅建筑面积高达27万平方米,而且是郑东高铁区域同类物业中去化速度最快的项目。据统计,2012年,建正东方中心首期开盘,创下了当日销售面积17000平方米、日销售金额2.1亿元的纪录,拔得2012年下半年郑州写字楼项目的销售头筹。2013年、2014年连续两年排行郑州写字楼单一项目销售额第一名。

热钱源于高品质。建正东方中心2014年12月31日在该区域写字楼群中率先交房,出租率几近百分百,创造了同一区域出租率的传奇。眺望建正东方中心四栋围合而成的写字楼,“桂林红”干挂石材和玻璃幕墙在阳光下交相辉映,熠熠生辉。走入其间,10米挑高的阔大的大堂,40部世界一线品牌蒂森克虏伯电梯、1600多个地下车位、800多平方米的多功能会议室、高标准精装、科勒卫浴,无不彰显着5A甲级写字楼的商务品质。

如果说前两次采风行记者只是看到建正东方中心的表层,本次采风,建正东方中心的物业管理公司兴业物业有关工作人员特地安排记者一行实地考察了位于负一层的物业管理处、物业员工军营式住房、配电室、工程维修部、中控室、工程培训室以及暖气、中央空控制室,得以窥见建正东方中心的“里子”。正是有了兴业物业五星级管家式服务和先进、优质、功能齐全、配备完善的设施运行,建正东方中心的“心脏”功能才足够强大,源源不断地为建正东方中心“造血”“输血”,从源头保障商务活力。

作为正商商务写字楼的代表作,建正东方中心不仅博得了业主和入驻企业的有口皆碑,近年来连获殊荣:授予国际绿色建筑LEED认证、荣获享有中国房地产业“奥斯卡”美誉的第七届“广厦奖”,邀请世界五大行戴德梁行、世邦魏理仕、高力国际、第一太平戴维斯、仲量联行对话、把脉郑州楼宇经济。此次采风行,记者一行还考察建正东方中心的两大业主——圆方物业、未来牙科的办公和经营楼层。谈及在建正东方中心办公的感受,圆方物业有关负责人表示:“在我看来,形象就是生产力,这是一笔显性资产,这种形象力会带给企业无限的价值,把公司搬到建正东方中心办公,这本身就是公司的形象墙和名片。我们之前看了好多写字楼项目,到最后还是选择了建正东方中心,不仅是建造品质过硬,物业服务也很贴心。”

正商经开区广场是建正东方中心的升级版,地理位置得天独厚,与“中大门”隔路相望,地处郑东新区、经开区老城区、航空港区、滨河国际新城、河南自贸区五区交汇、叠加之所,在写字楼以稀为贵、凤毛麟角的经开区,正商经开区广场的开发,不仅填补了区域高端商务写字楼的空白,适逢河南自贸区正式挂牌运行,未来会迎来众多世界五百强企业 and 外来企业入驻,因而有望成为经开区、河南自贸区的“商务桥头堡”和“商务头等舱”。

据经开区广场项目销售负责人景峻伟介绍,该项目自入市以来,一直保持热销态势,目前写字楼和公寓基本售罄。项目工程进度顺利,玻璃幕墙工程基本完工。站在经开区广场营销中心门前广场,抬望眼,经开区广场的幕墙效果生动呈现,在和煦的春日阳光的映照下,一种商务力量正在蓬勃生长,正升腾为河南自贸区、经开区的一道商务风景线。

如同艺海拾贝,含英咄咄,这里仅列举几例,便可佐证记者的“颠覆感”——

书香华府已经交付,目前入住的家庭近百户,更多的房子正值装修季,但是置身其间,不闻装修噪音,不见尘土飞扬,没有电动车、三轮车、自行车七纵八横的场景,甚至地面上没有垃圾箱,“这里中午静悄悄”。问及原因,陪同的物业管理负责人坦言:垃圾箱全部放在负一楼;电动车、自行车全部停在地下停车场指定区域;所有运送建材、家具的车辆,一律从地下停车场入口。

社区的道路上没有井盖,井盖掩藏在绿树丛中,并且每月要刷上三道绿漆,与外部的景观色彩浑然天成。

与正商城、智慧城等超大规模的社区不同,书香华府是一个中等规模的社区,总户数只有1132户,但是却配备了80多名物业管理人,这在其他社区实不多见。

为了将高品质战略落到实处,正商践行的景观营造上不惜成本、不惜代价的承诺,高价购买大量新冠移栽苗,包含有金桂、香樟、广玉兰、朴树、丛生黄连木等名贵树种,从主入口的巨型香樟一直延伸到主水景的超大规格的银杏。为了确保四季有绿,大量引入色叶树种,移植了一大批大规格红枫、樱花、紫荆、红叶李、西府海棠、紫薇、红梅、红瑞木、白玉兰、茶花、花石榴、香水月季等。特别值得一提的是,书香华府移植了名贵色叶树乌桕,每当秋季来临时,乌桕树叶慢慢变成黄色再由金黄变成红色,虽然该树种成活率极

低,但是为了色彩更丰富,正商提出哪怕活一棵也要试一试的口号,大胆引入乌桕。通过景观绿化的提升,书香华府引入了近百种树木,让社区景观丰富、一步一景,每到秋季,社区里金桂飘香,书香、花香四溢。

我们常说,交房是郑州开发企业面临的一道大考,安置房和公租房检验开发企业的社会责任。在书香华府,配建了一栋可容362户家庭入住的公租房,无论是从外部立面,还是户型的全面通透设计、经济实用的功能、精简明快的装修,包括不可移动的卫浴用品、花洒、橱柜等一应俱全,完全实现拎包入住。以商品房的品质、精装修的标准建设公租房,这是正商勇担社会责任、高品质建设的最好明证。



正商书香华府中心水榭实景图,3月2日记者手机拍摄。