

# 颈、腰椎出问题 试试“被动健身法”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 由于平时工作忙、压力大,小李很少在户外活动,长期坐姿让她颈椎和腰椎经常僵硬疼痛。近日,中兴路社区卫生服务中心(金健医院)的脊柱梳理床让她用“被动健身”的方法摆脱了这一困扰。

据介绍,中兴路社区卫生服务中心康复科引进的国家专利产品脊柱梳理床、颤足抖脊床、多功能牵引床、特定电磁波治疗器、磁振热治疗仪、智能经络治疗仪,可治疗颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱小关节错位、脊神经粘连压迫症、失眠等慢性疾病。脊柱梳理床每梳理20分钟相当于慢跑2000到3000米的运动量,通过有氧运动、悬挂牵引、旋转摇摆、远红外线热疗、换位循环倒置,可有效消除脊髓神经所受的压迫,活化细胞改善微循环并复位生理曲度,是一种有氧、放松、被动运动式健身方法。颤足抖脊床则是利用机械动力推按脚趾、

脚掌,使人体脊柱及全身大小肌肉群进行高频震动和筛动,有效促进血液循环,打通全身经络,舒张心脑血管。

该科特邀医学康复科高级按摩师、疼痛专科医师长期坐诊,同时开展正骨推拿、电针、小针刀、穴位注射、中药熏蒸、艾灸等中西医结合疗法治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、风湿、类风湿等疾病引起的各种疼痛,以及全身的凉、麻、木、酸、困等症。预约咨询电话:2300127、13733786892。

脚掌,使人体脊柱及全身大小肌肉群进行高频震动和筛动,有效促进血液循环,打通全身经络,舒张心脑血管。

该科特邀医学康复科高级按摩师、疼痛专科医师长期坐诊,同时开展正骨推拿、电针、小针刀、穴位注射、中药熏蒸、艾灸等中西医结合疗法治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、风湿、类风湿等疾病引起的各种疼痛,以及全身的凉、麻、木、酸、困等症。预约咨询电话:2300127、13733786892。

# 结核病患者治愈后 应注意哪些问题?

结核病患者正规抗结核治疗完成疗程、病灶吸收、治疗末两个月痰菌阴转,就被认为临床治愈,可停药观察。但由于按规定完成疗程的患者中有5%左右在两年内复发,因此,结核病患者治愈后应注意:

- 1.定期复查:特别是两年内应严密观察,如有咳嗽、咳痰、胸痛、消瘦和全身不适时,应及时就诊,做到及时发现,及时治疗。
- 2.劳逸结合:结核病治愈的早期,不宜过度劳累。因为过度劳累可使机体抵抗力下降,体内残存的结核杆菌重新活跃繁殖起来,从而导致复发。
- 3.加强营养:饮食应以高热量、高蛋白、富含维生素的易消化饮食为主,以增加机体抵抗力,如果营养跟不上,机体抵抗力降低,就会导致结核杆菌繁殖,结核病复发。
- 4.积极治疗合并症:如糖尿病。血糖有利于结核杆菌的生长繁殖。如果血糖控制不好,结核病灶内残存的结核杆菌就会重新繁殖,导致结核病复发。
- 5.适当的体育锻炼:进行体育锻炼时,以不引起疲劳为原则。运动量要适中,要定时定量,持之以恒。长期适量锻炼可以增加机体各个系统的机能,增加机体抵抗力,预防呼吸道感染。
- 6.女性结核病患者治愈后1年内尽量避免妊娠:怀孕后不但母体本身所需要的营养增加,还要满足胎儿营养和物质代谢的需要。妊娠反应减少营养物质的摄入,使机体抵抗力下降,导致结核病复发。
- 7.戒烟酒:烟酒能刺激支气管黏膜发炎,可造成结核病恶化及复发。

(平顶山市第三人民医院 张彦娜)

## 结核防治专栏

# 新型疫苗问世 可降低手足口病发病率

本报讯 国家食品药品监督管理总局近日正式批准全球首个肠道病毒71型灭活疫苗生产注册申请。专家认为,该疫苗的问世,能够有效降低我国儿童手足口病的发病率,尤其是减少该病的重症及死亡病例。

专家介绍,手足口病是由肠道病毒感染引起的传染病,肠道病毒71型是人肠道病毒的一种,简称为EV71,由EV71引起的手足口病常引起患儿神经系统感染症状并导致心肺功能衰竭,严重者会导致死亡。自1981年手足口病在我国出现以来,已发生多次大规模暴发或流行。近年来,我国手足口病发病人数始终居法定传染病前列,目前尚缺乏特异性治疗药物,重症和死亡病例时有发生,而疫苗的研发及使用对预防和控制该病流行至关重要。

据了解,中国医学科学院医学生物学



研究所自2008年开始EV71灭活疫苗的自主研发工作,在国内外尚无同类疫苗研发上市的情况下,突破了技术瓶颈。临床

试验结果显示,该疫苗安全性较好,对EV71引起的手足口病的保护率可达97.3%。

(人民)

### 小广告大市场 小投入 高回报

# 分类广告

(本栏目广告内容同步在平顶山生活资讯网微信平台发布)

广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

## A 招聘资讯

**平顶山搜房网招聘**  
电话营销5名、置业顾问10名、房地产策划3名、广告文案3名、新闻编辑3名。桂经理:1509377866 中兴路中段路南华诚大厦15楼

**诚聘**  
你在部队带过兵吗?来吧,我们这里适合你。诚聘退伍军官、士官,要求:本市户口,有驾照,23-40岁之间,高中以上学历。联系刘总13503413333

**招合作办** 已投入 正常运营 投资小回报大 15637501330

**高薪特聘** 五险一金 底薪2000-6000 高薪特聘业务经理、业务员、电工、市场策划。联系刘总:13503413333

- 聘半日制员工 13592190774
- 聘客服6名 17737556038
- 高薪聘英才 17737876952 杜经理
- 继雇绘画 焦化厂 15333759661

**高薪聘** 幼师 15886751651  
**高薪聘** 护士 15638670591  
**眼镜店** 招店长 护士 18037596177  
**招聘** 全职教师,13233711112 地址:水庫疗养院西侧。  
**招聘** 保姆老师一名,有意者电:03752311010  
**招聘** 聘管理干部,月薪7000-12000元 15037536390  
**高薪** 招职业卫生、安全、环境评价、化学专业 13939965888

## B 房产资讯

### 招租出租

**旺铺招租**  
矿工路中段段昇花园临街2层商铺,面积1026m²,适合商务办公、办理培训或合作经营。15290777000 15937529661

**招租**  
湛南路与诚朴路交叉口五星河湾3400m²精装修商务会所,部分临街旺铺,可分隔。东环路北段西街30间公寓房,300m²、400m²办公用房,可分隔。康复街农贸市场6间底商,每间约20m²。电话:18237507511 15638680171

2-楼转租位置极佳 有停车场15886789996

**出租**  
乐福小区西200米,天一钢结构公司院内办公用房30间出租,院内环境雅静,停车便利,10间为一对独立单元,商务办公、办公尤为适合。电话:13937593954

**出租**  
市工人文化宫南商南5间58.9m²,凯撒E区商南20间44.2m² 2636037 13693755596 新城区祥云路北湖光花园商业街空房2套2636037 15036866556

**出租**  
电子时代广场七楼整层 1135m² 13017568533

**招租**  
神马大道加气站大型三翻 广告牌低价 15503758677

**出租**  
气象局对面一楼120m² 有门头LED屏 18837539120

**出租** 开发一路写字楼,适合酒店、医院、办公,共五层80个房间。13137518399

**招租** 市区园林路西现房旺铺三层加地下一层共650m²,有水有电。电话:15290856399

**租房售房** 8978882  
● 出租门面房 18737563111  
● 340m²办公室出租 18937535111  
● 鹰城世贸2F154m² 15237527888  
● 出租合作中餐特色饭店,环境优雅,客源稳定,因本人家中有事无心经营 03752358689

**低价急售** 空房出租园林路西段临街商舖一、二、三层共470m²,可做办公、休闲等。13071790217

**转让**

**300m²饭店转让**  
因老板现在国外发展,现将建设路中段一品牌饭店转让(靠近体育路口原五化楼下),价格面议。联系电话:15037519107

**转让特色饭店**  
曙光西街段260m²左右 1876897990

**营业中KTV转让**  
劳动路中段300m² 13607626855

**转让小区便利店150m²可空房可带货**  
电话:18637570028

**建材店转让** 位置佳,无人打理 新建建材城门口 13837550808

**转** 武警医院附近一营业中酒店300m²左右无人打理 13783202750

**安能物流** (最大连锁加盟)平顶山区域代理权及门店转让 13837569603

**转让** 152东环路中段279m²单间8间,卫生间,空调9台,写字台,转椅等,也可空房 13569591867

**转** 建设路20号左右大农家院4S店、办厂、带地转让。18937526070

**转** 市中心120m²门面房2210085

**转** 市区湛南路附近一高端私人会所现对外转让或出租,面积2000多平方米,3层,也可分租。有专门停车位 03757887777

**转让** 叶县营业中品牌连锁火锅店800m²,位于叶县高档住宅区,另有1400m²的超市,装修豪华,因老板去外地发展现优惠转让 18737511751 晨先生

**出售**

**租房售房** 8978882  
● 售联盟路西四楼 13721896787  
● 黄楼树小区10m6楼 15037598266  
● 森林半岛2+3楼96万 15238201670  
● 茅楼小区160m²26楼 15037597266  
● 新城区桂园98m²1楼,舞狮建业2楼82m²电梯 18237576766  
● 新城区225m²80万,万和世家143m²39万 15036862758

**出售** 铸造厂,有铸造车间、加工车间,正在生产中,地理位置优越。2702479 周一到周五拨打

**房产低价出售**  
本市郊县绝佳地段13000m² 抵账高层住宅现房,低于市场价1000元/m²出售,五证齐全。电话:18695819336

**低价急售** 新程街15号楼36号复式170m²,豪华装修,电器全,拎包入住。18637548888

**售** 新城区蝶湖湾,2室1厅,73m²,1楼,精装,有证水电气暖,34.9万。13693754888

**C 教育资讯**

● 职称论文发表 18803750101  
● 专业职称CN论文发表 7186168

**会计培训**  
入门、实操、考证 18637560176

**立信会计** 注册会计师 注册税务师 本月8日开课 13781866138

**三厚会计** 厚重成行 18637567079 厚德载物

**招生**

**增彩技校汽修专业**  
汽车维修、汽车营销学历班; 维修工技能提升班: 电路识图读班、汽车电班、自动变速器班、机电一体班; 车主培训班: 增彩汽修学五天,常见故障会判断,维护保养都会干,科学用车享清闲。13603751636 黄

**崔妈十余年金牌感统**  
智慧全脑、书画绘画、启智手工、2-12岁,专业改善注意力不集中、多动、胆小、磨蹭等。专业测智商、自闭症权威语言训练、中学生心理疏导。13783283381

**培训**  
(1)建筑十大员: 施工员、质量员、安全员、试验员、测量员、机械员、资料员、材料员、劳务员、预算员  
(2)技能工: 架子工、砌筑工、抹灰工  
(3)塔吊司机、塔吊指挥员、电工  
电话: 3670008 1333751558 田老师

**李老师初中培优**  
各科一对一、一对二 13733793987

**无忧数理化** 周末班 高三晚班 18237500052

**电工焊工** 培训考证 市电业局学校。电话: 2963913

**超凡教育** 作文、口才 阅读、数理化 精教新概念 13781848517

**艺术培训**

- 晓杰画室 15136957859
- 丹青美术 15938962316

**驾校培训**

**鹰都时尚驾校**  
办驾照去鹰都,50天拿证还返现金2000元,报名送1000元礼品。地址: 焦店立交桥北60米。电话: 4977888 2375333

**D 商务资讯**

- 办400电话/做网站4001058 400

**招商代理**

**七位铁通商务固话**  
市话长途低至一分,现诚招平顶山各区域代理商,酬金丰厚,月入过万,有渠道、有经验者优先聘用。咨询热线: 7181369 18337510050

**POS机**

**拉卡拉POS机**  
招市级代理和业务员,批发封顶POS, T+0实时到账POS, 公务卡信用卡服务, 切机免费, 手机POS免费。0375-2221221 地址: 建开南西北角3楼

**专办** 一清POS机, 一机10商户纯移动支付, 一机10台, 办POS机贷款, 装机送加油卡。18637563993

**金融资讯**

公司2年无息借款20万到300万。个人4年无息借款10万到40万。信用卡以卡办卡, 额度高, 拿卡快。可刷美元POS机, 消除不良记录, 秒提额。电话: 18903759139

**免费送手机蓝牙POS机**  
抢购热线: 13137521912

**办理大额信用卡**  
下卡快, 诚信可靠 13674937486

**股票一对一账户、配资**  
齐经理: 13071766685

**借房产抵押贷款**  
车辆抵押贷款 15837500217

**企事业薪资车房贷**  
短拆过桥房产二次贷 15603755556 雷

**免费办理信用卡** 5人以上 正规渠道中勿扰 18937567193

- 刷· 贷 15539792519
- 刷· 还· 低 13071777253
- 刷卡可积分 15803758228
- 代还信用卡 15137597262

**汽车服务**

- 平顶山金租租车 18625376515

**园林绿化**

- 售苗施工养护修剪 18803759991

**工业用品**

**昆仑润滑油**  
平顶山唯一总代理 13733790996

**机械制造**

**数控机床 精密加工**  
保质保期 0375-3666969

**LED显示屏**

**租赁LED大屏** P5高清每平方100元  
用于晚会、会议、婚礼等 18937520520

**二手市场**

**正达表行** 15093781313 销售、维修、收购各种名表。  
昕开源市场东正门直行向西路北  
● 收废钢各种金属 13503414227

**设计印刷**

- 黑白复印 8分 6158567
- 要印刷, 找龙发 8861818
- 天一画册纸袋纸杯 13461149566

**律师服务**

- 刘耀武律师 15836966966
- 郭嘉律 13937508869
- 代书控告状 18135632346
- 夏龙调查公司 13849569960

阎律师事务所 2226677

**商标专利**

- 商标注册 13803757329

**工商代理**

- 注册 18737535133
- 注册代账 15639978890
- 注册代账 18603750868
- 注册代账 13303909712
- 注册代账 15886709992
- 注册代账 15038800622

**老年公寓**

- 阳光老年护理 13937583730

**助听器**

- 耳聋选配助听器 13087062226

**聋儿康复**

- 免费上学资助助听器 3986612

**心理咨询**

- 营养师培训 15237550929
- 大城心理咨询 13937507536

**特色美食**

- 兴盛德开封特产店 13409490723
- 原味合四不腻特色猪蹄 3413983

**生活服务**

- 上门修电脑 15503751010
- 温馨专业保洁 15137522068
- 二手空调, 家电维修 3881111
- 精品月子房游泳馆 15137581185

**购时尚**

**情定法拉** 家纺毛巾四件套 199元 13937598795  
平价验配近视、弱视、散光、老花镜、老花镜。  
联系电话: 15537508578

**名医名院**

**欣靓视力**  
中医熏蒸灸灸康复近视、散光、老花眼、白内障等。  
免费体验三天  
康复热线: 13027560576  
地址: 联盟路金世纪小区北院向右转

**白癜风牛皮癣**  
电话: 18103759766  
地址: 平顶山市七矿路中段  
每星期六、星期日诊治  
其他时间一律不治 非诚勿扰

**治疗哮喘**  
通过穴位贴膏, 自然发热, 可温经止咳、暖肺平喘、灸络祛痰, 可治咳嗽、气喘、慢性支气管炎。  
人民商场东侧同乐街益本堂康复热线: 15837591751

**治鼻炎**  
15093752333  
中医治肝病 15237557338  
膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569588365 15937516496  
友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

**开锁换锁**

- 张氏开锁行 2222110

**装饰建材**

**金点原子叶片锁芯**  
最新科技, 专注防盗。  
免费上门安装  
地址: 西建村南南环路东 电话: 13461127613

**专业批发室内门**  
260元、360元、560元。  
厂址: 开源路与新南环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)

**开锁换锁**

- 张氏开锁行 2222110

**装饰建材**

**金点原子叶片锁芯**  
最新科技, 专注防盗。  
免费上门安装  
地址: 西建村南南环路东 电话: 13461127613

**专业批发室内门**  
260元、360元、560元。  
厂址: 开源路与新南环路交叉口西 13837559538 15837538176 (长期有效)

**欣靓视力**  
中医熏蒸灸灸康复近视、散光、老花眼、白内障等。  
免费体验三天  
康复热线: 13027560576  
地址: 联盟路金世纪小区北院向右转

**白癜风牛皮癣**  
电话: 18103759766  
地址: 平顶山市七矿路中段  
每星期六、星期日诊治  
其他时间一律不治 非诚勿扰

**治疗哮喘**  
通过穴位贴膏, 自然发热, 可温经止咳、暖肺平喘、灸络祛痰, 可治咳嗽、气喘、慢性支气管炎。  
人民商场东侧同乐街益本堂康复热线: 15837591751

**治鼻炎**  
15093752333  
中医治肝病 15237557338  
膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569588365 15937516496  
友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

**欣靓视力**  
中医熏蒸灸灸康复近视、散光、老花眼、白内障等。  
免费体验三天  
康复热线: 13027560576  
地址: 联盟路金世纪小区北院向右转

**白癜风牛皮癣**  
电话: 18103759766  
地址: 平顶山市七矿路中段  
每星期六、星期日诊治  
其他时间一律不治 非诚勿扰

**治疗哮喘**  
通过穴位贴膏, 自然发热, 可温经止咳、暖肺平喘、灸络祛痰, 可治咳嗽、气喘、慢性支气管炎。  
人民商场东侧同乐街益本堂康复热线: 15837591751

**治鼻炎**  
15093752333  
中医治肝病 15237557338  
膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569588365 15937516496  
友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。

**欣靓视力**  
中医熏蒸灸灸康复近视、散光、老花眼、白内障等。  
免费体验三天  
康复热线: 13027560576  
地址: 联盟路金世纪小区北院向右转

**白癜风牛皮癣**  
电话: 18103759766  
地址: 平顶山市七矿路中段  
每星期六、星期日诊治  
其他时间一律不治 非诚勿扰

**治疗哮喘**  
通过穴位贴膏, 自然发热, 可温经止咳、暖肺平喘、灸络祛痰, 可治咳嗽、气喘、慢性支气管炎。  
人民商场东侧同乐街益本堂康复热线: 15837591751

**治鼻炎**  
15093752333  
中医治肝病 15237557338  
膏药 治疗骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569588365 15937516496  
友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。