

# 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。

## 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)

## 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功能,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,导致结核复发。

7.戒烟酒:烟酒能刺激支气管黏膜发炎,可造成结核病变恶化及复发。

(平顶山市第三人民医院 张彦娜)

## 结核防治专栏

### 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

### 招商合作

已投入 正常运营 投资小回报大 15637501330

### 高薪诚聘

五险,底薪2000-6000元,高薪聘聘业务经理、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
- 聘绘画 焦化厂 15333759661

### 高薪聘

招聘招生 鹰潭小学 18937596811

### 高薪聘

半日制员工 15886751651

### 高薪聘

医师、全科医师 15638670591

### 眼镜店

招聘店长 18037596177

### 招聘

全职教师:13233711112 地址:水库疗养院西侧。

### 招聘

保姆老师一名,有意者电:03752311010

### 高薪

聘管理干部,月薪7000-12000元 15037536390

### 高薪

聘职业卫生、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

### 190m²

2-楼转租位置极佳有停车场15886789996

### 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

- 出租门面房 18737563111
- 340m²办公室出租 18937535111
- 鹰城世贸2F154m²15237527888
- 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铺一、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

劳动路南段300m²13607626855

### 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

### 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

#### 三二一会计

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; 维修技能提升班:电路识图读班、汽车电工班、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,儿童绘画,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

### 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4001058400

### 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:建开西南角3楼

### 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

### 免费办理信用卡

5人以上 上门办理 正规渠道中勿扰 18937567193

- 刷·还·低 13071777253
- 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

- 苗木施工养护修剪 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高清每平米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。新开源市场东正门直行向西路北。0375-2221221地址:建开西南角3楼

### 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 1346149566

### 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

### E 生活资讯

#### 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

### 老年公寓

- 阳光老年护理 13937583730

### 助听器

- 耳聋选配助听器 13087062226
- 免费上门试听助听器 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 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

### 配镜

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

中医熏蒸艾灸康复近视、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

### 治肝病

15237557338

### 膏药

治疗骨折、颈肩腰腿疼、卫医生 13569588365 15937516496

欢迎刊登分类广告

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。