

4招预防颈肩腰腿痛 帮咱爸妈收好



本期主持人

河南商报记者 徐方方
电话:18738111963

颈肩腰腿痛令不少老年人苦不堪言,能否预防?患病后如何减轻疼痛?上周,河南商报《咱爸咱妈》周刊联合郑州市第一按摩医院做了一期公益讲座。现场,3位专家为大家“一对一”免费会诊,场面十分火爆。当然,没来的也不用遗憾,这里有“干货”奉上,快点收藏吧。

【专家说】

眩晕头痛也可能是颈椎病 千万别掉以轻心

郑州市第一按摩医院主治医师肖华丽说,颈椎病是老年人最常见的疾病之一,它包含颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出及风湿、类风湿性关节炎等,一旦被“赖上”就会严重威胁健康,但却被不少人忽视。

其中,颈椎病症状尤为复杂多样,提醒大家提高防范意识。如果出现以下症状,最好尽快诊治:

- 1.活动头颈部后,颈、肩、臂部疼痛,常伴手麻脚木,晚间痛感加重,影响休息,这种情况,很可能是神经根型颈椎病;
 - 2.眩晕、头痛,不能抬头,还有的人会出现复视、眼颤、耳鸣及耳聋等症状,这很可能是椎动脉型颈椎病;
 - 3.头昏眼花、眼睑下垂、流泪鼻塞、心动过缓、血压偏低、胃肠蠕动增加等,这些表现很有可能是交感神经型颈椎病。
- 64岁的老高和老伴儿早已是公益大



讲座现场,还有免费会诊哦

河南商报记者 王春胜/摄

讲堂的“铁粉儿”,大讲堂举办了9期,他们一期不落。68岁的王小菊建议:“商报的公益大讲堂太实用了,活动最好天天有。”

【记住几招】

预防颈肩腰腿痛 记好这四条

专家介绍,治疗颈肩腰腿痛,预防也是关键。那在平时的生活中要注意哪些细节?郑州市第一按摩医院从医30余年的主任医师张书民、从医近30年的副主任医师李亮提醒,适当的体育锻炼特别重要。以下是专家总结的防治颈肩腰腿痛四个妙招:

1.注重保暖

寒冷会加重疼痛,所以不管是在室内还是室外都要保暖防潮,本身有颈肩腰腿痛的患者更应做到。

2.科学饮食

避免吃生冷食物,多喝牛奶、豆浆、骨头汤及补充钙质,蛋类、蔬菜、水果等也可以多吃。但切忌过度肥胖,因为肥胖会导致肌肉力量下降,造成关节负荷加重。

3.确保睡眠

充足高质量的睡眠也会让人增强体质,老年人要尤其注意,睡觉时最好长期卧硬板床,并保持低枕睡眠,这对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗极为有利。

4.适当锻炼

天气一旦变冷,不少老年人就把自己裹得严严实实不愿出门,单纯保暖并不能绝对预防或缓解颈肩腰腿痛,一定得配合体育锻炼。比如,进行耸肩运动,把肩部向上耸,尽量争取用肩部接触到耳朵,然后再放下;进行肩环绕运动,上身正直,两臂下垂,让双肩后展,然后以肩关节为中心,做绕环动作。

《咱爸咱妈》公益大讲堂第十期 如何预防 老年性耳聋?

河南商报讯(记者 徐方方)不少人理所当然地认为,人老了听力减弱很正常,其实不然。

有研究表明,80%的老人出现听力损伤后都没有加以干预,最终导致耳聋。因此,掌握一些爱耳护耳的保健知识,及早预防,非常有必要。

河南商报《咱爸咱妈》周刊联合河南省人民医院、淮河社区家庭计划服务中心,由河南省人民医院耳鼻喉科副主任医师刘飞,面对面为大家答疑解惑,并进行“一对一”义诊。中秋临近,这么好的福利你还等什么,快点报名吧。

讲座时间:

9月24日(本周四)下午3点30分

地点:

淮河路与勤劳街交叉口向北约60米路东(康桥金域上郡2号院7号楼淮河社区家庭计划服务中心)

提醒:

讲座不收取任何费用,因场地有限,请提前报名。如果您是读者,可以给我们打来电话,说说您对公益讲座活动的建议。

如果您是愿意做公益的商家、单位或者社区,也可以给我们打电话,我们一起来为读者做更好的服务。

报名电话:

徐方方18738111963
熊晓辉15838360772

生活服务 Life Services 广告热线:55001366 55001766 QQ办理:2915028985 人才交流群:186882456

市内办理 本栏目诚聘业务专员:15333835880 地址:紫荆山路城北路交叉口阳光铭座A座603室
免费上门 本栏目常年法律顾问:何律师 13598041803 薄律师:13849195429(免费咨询)
今天15点前定稿,明日见报,做声明公告免费送报纸

代办点 金水区:金水路东明路 86105366 东风路文化路 65779550 经三路晨旭路 55935406 花园路环、东区 69090365 黄河路经八路 66820218 大桥新通桥 13938235650 惠济区:江山路北环路 13673656113
二七区:二七万达 13598426354 火车站、红专路 15639702229 管城区:城东路郑汴路 13203745226 升龙凤凰城 13598819907 紫荆山 13937103770 中原区:桐柏路建设路 13837196183

<p>不锈钢板材</p> <p>◆剪板折弯、来料加工 68095559</p> <p>礼品回收</p> <p>◆上门回收烟酒虫草 13526418270 ◆收烟酒虫草购物券 15517522988</p> <p>旧货回收</p> <p>◆蛋糕房饭店冷饮店 15937149740 ◆空调高价回收 13673384689 ◆饭店宾馆蛋糕房 13949114045 ◆饭店蛋糕房宾馆 13526507889</p> <p>管道疏通</p> <p>◆高压疏通 抽化粪池 88886544 ◆疏通钻孔修水管 13525535844 √抽化粪池通下水道:88884600 抽化粪池疏通 66667331</p> <p>个人求职</p> <p>◆资深会计兼职 55932726</p> <p>人才招聘</p> <p>◆招聘牙科医生数名 13937154593 ◆好项目中学老师兼职 13603716282</p> <p>高薪招聘话务员 13525536706</p> <p>商业信息</p> <p>汽车电动车追踪定位 13939056712</p>	<p>零首付购车 15515670001</p> <p>婚介服务</p> <p>★热心陈大姐真诚牵缘 86008072 ◆吉祥婚介包至成功 55667378 ◆13838397654 男 75 郑健优诚寻伴 ◆女 63 退会计房无孩 15324973458 ◆女 30 俊未寻商房车 13838588251 ◆猎婚婚介●心理咨询 66617000 ◆女 46 丧快递公司找伴 63395238 ◆诚信心连心单老师 55952245 ◆女 61 丧优秀教师房 15515726502 ◆商 39 女找诚责任男 13783457467 ◆女 62 独医生寻觅 79 下 86095299 ◆男 1.8 米 44 觅女友 18538223581 ◆女 59 教师独来去自由 63225377 ◆女 58 丧退幼幼儿园独 66335572</p> <p>梦缘婚介 0371-86525898 聘 15617610629 红 114 转任禧 18903830197 半公益服务</p> <p>仟禧婚介 0371-55690114 114 转任禧 18903830197 半公益服务</p> <p>空调出租</p> <p>家用空调,中央空调 除甲醛 PM2.5 空气净化器 86171166, 18638218166</p>	<p>空调维修</p> <p>◆专车移机维修清洗 18530966547 ★1583833929 收空调冰箱电视等 ◆空调冰箱热水器液晶电视 61556102 ◆13613831020 专业空调移修回收</p> <p>家政服务</p> <p>◆月嫂育婴师保姆护工保安 保洁家教职业婚介 18838069817</p> <p>招生培训</p> <p>◆211 高校研究生含 MPA 招生咨询 15038291938</p> <p>家教辅导</p> <p>◆高考数学文综速成 65666086</p> <p>社保代理</p> <p>◆社保代理养老补交 18939577689 ◆社保大龄补交 18537178988 ◆缴公积金当月可用 13333836762</p> <p>汽车租赁</p> <p>◆伟龙租车 86131511/18538109508 ◆荣润租车 53660228/18339291444 ◆永启祥租车婚庆自驾 13383814342</p> <p>二手车辆</p> <p>◆高价求轿车越野车 13017683055 ★郑州腾飞二手车市场★评估: 18039660000 销售:400-0606-777 金水区花园路国基路交汇处</p>	<p>库存处理</p> <p>◆售库存棉袜 6 毛 13676905591</p> <p>招商加盟</p> <p>◆黄金回收开店培训 13938409488 ◆酒厂代理送百万货 13347848127</p> <p>银联POS机招商</p> <p>1.传统移动POS机,有支付牌照,全行业全费率,一机一码不跳码。 2.正规一清蓝牙手机POS,有支付牌照,绝非二清机。市场价格低,门槛低、分润高、政策好、信誉好。 招商电话:13939007796 13613861950 网址:www.sssspos.com</p> <p>咨询代理</p> <p>◆公司注册,资质代理 15093281448 ◆代办公司后收费 15617800005 ◆专业办理环评 13253649230 ◆0 元公司注册 13523413716 ◆一般纳税人专办 13633855919</p> <p>快速注册 18937196101 速办公司 18939560089</p> <p>鑫汇工商 快办工程资质、安全许可证、八大员、特种工、三类人员、技术工人 65901419、63388258、65675361</p>	<p>起名改名</p> <p>◆起名专家论坛 13598400168</p> <p>网站建设</p> <p>√当天用 pc+ 手机站 13598809660 ◆500 元诚信企业建站 15039059685 ◆营销型网站建设 ● 56683330 ◆郑州最低价建网站 69118211</p> <p>电脑维修</p> <p>◆诚信精修电脑 ●● 60962596</p> <p>电脑服务</p> <p>◆20 元精修电脑保一月 65021052</p> <p>设计施工</p> <p>◆建筑加固设计预算 13838333657</p> <p>家电维修</p> <p>◆空调维修移机回收 13603715477</p> <p>房产中介</p> <p>◆专业速办房产疑难 13837152577</p> <p>饭店转让</p> <p>◆位佳生意好德克士转让 60981809 ◆三百平饭店转 13838252656</p>	<p>旺铺转让</p> <p>◆京广路240m²门店急转18838218856 ◆转营业中瑜伽馆 13939066088 ◆国贸盈利酒吧转 18638738988 李 ◆金水区服装店转让 13303821756</p> <p>其他转让</p> <p>◆转让金属蚀刻厂 15516999799 ◆转让小区幼儿园 15249689971</p> <p>投资公司转让 注册资金陆仟陆百万已年申 13592575957</p> <p>出租招租</p> <p>框架楼出租、出售 中原西路与飞龙路 2408m² 四层框架楼,内设小型货梯,可分割,适合办公、办厂、办学、商业使用。交通便利,位置优越,50 年产权。15037107201</p> <p>出租 武陟开发区 水电齐全 20亩工业厂房1万平方 冯:13903860246</p> <p>厂仓出租</p> <p>◆百荣附近仓库 15188328888</p> <p>声明公告</p> <p>◆郑州市郑东新区艾琳通讯商行税务登记证正本,税号 41082519790923152101,声明作废</p> <p>温馨提示:本栏目对所有信息的手续都严格进行审查,仍不敢保证每一条信息的真实性,请读者在使用本栏目信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本栏目信息导致的一切经济纠纷自行负责。</p>
--	--	---	--	---	--