

微文联播 @ 周口晚报

女医生无私哺乳患者孩子

王李颀是周口协和骨科医院重症监护室的一名医生,10个月前初为人母。3月30日上午,王李颀在医院的走廊里遇到了躺在她怀里哭闹不止的小月月。听着3个月大孩子撕心裂肺的哭声,王李颀瞬间萌生爱怜之心。

经过询问,王李颀了解到,小月月的爸爸因突发脑溢血刚刚住进医院,她的妈妈难以接受这个现实,心理压力巨大导致母乳一下子就没有了。小月月的爸爸治病需要很多钱,一家人一时间连给孩子买奶粉的钱都没有,小月月因为吃不饱才哭闹不止。

了解情况后,王李颀没有片刻犹豫,她对小月月的妈妈说:“我也有一个哺乳期的孩子,从现在起,小月月要是饿了,就先吃我的母乳吧。”

王李颀给患者孩子哺乳的事情,很快在医院传扬开来,她的爱心在感动患者家属的同时,也感动着她身边的每一个人。王李颀的一位朋友知道这件事后,悄悄给小月月送来了奶粉、奶瓶和其他一些婴幼儿用品。

热搜指数:★★★★☆

网传五一文化广场有人行凶杀童

4月5日,一段“男子拿刀捅女子,群众抵抗行凶者”的视频在微信朋友圈扩散开来,有周口市民看到视频称,事件发生在周口五一文化广场。当日下午,周口晚报记者实地采访并多方求证,发现该事件发生地并不是周口。

热搜指数:★★★★☆

逆天女司机将车开到树上

4月3日5时,在大广高速周口东服务区,一辆轿车下道时竟顺着护栏开到了树上。驾驶员王女士讲,当时车速太快了,她来不及打方向,轿车冲进绿化带,将树撞倒后骑压在树上。

热搜指数:★★★★☆

郸淮公路建设进展顺利

4月3日,周口晚报记者在郸淮一级公路郸城县、淮阳县交界处看到,郸城县境内路段路面已经开始硬化,部分路段两边绿化也开始进行,许多车辆在路上通行;淮阳县境内路段前几年建设比较缓慢,如今压路机、挖掘机、桥梁修建设备进驻,开始大面积路基施工。

为保障施工路段车辆有序通行,淮阳县警方不时派出交警到该路段指挥交通。

热搜指数:★★★★☆



新浪官方微博:周口晚报 zkwb

官方微信公众账号:zkwanbao

好消息 @ 周口晚报

周口人省内就医可以即时结算

周口人注意啦!以后咱再去省内其他医院看病,可以异地(就医即时)结算。

结算流程如下:

步骤一:各县(市、区)城镇参保人员转往具备省内异地就医即时结算定点单位就医时,首先到具有转诊资格的定点单位开具《河南省城镇基本医疗保险参保人员省内异地转诊就医审批表》(以下简称《转诊审批表》)

步骤二:凭《转诊审批表》到参保地医疗保险经办机构审批备案,参保地医疗保险经办机构审批备案后需将参保人员审批备案信息上传到省联网结算信息平台。

步骤三:参保人员到审批的定点单

位住院后,持身份证、《转诊审批表》等在定点单位即时结算窗口办理入网登记。参保人员出院后在定点医院即时结算窗口即时结算报销。

目前我市可异地结算直报的医院如下:

1. 郑州大学第一附属医院
地址:郑州市建设东路1号
咨询电话:67966261
2. 河南省人民医院
地址:郑州市纬五路7号
咨询电话:0371-6558 0014
3. 河南中医药大学第一附属医院
地址:郑州市人民路19号

- 咨询电话:0371-96129
4. 河南中医药大学第二附属医院
地址:郑州市东风路6号
咨询电话:0371-60905533
 5. 河南省胸科医院
地址:郑州市纬五路1号
咨询电话:0371-65662695
 6. 河南省肿瘤医院
地址:郑州市东明路127号
咨询电话:400-0371-818
 7. 河南省精神病医院
地址:新乡市建设路388号
咨询电话:0373-3373995
- 热搜指数:★★★★☆

为您服务 @ 周口晚报

这三种“舒服姿势”最伤身



日常生活中,不论是年轻人,还是老年人都时常会有颈肩痛、小腹凸、腰背痛等困扰。其实,造成这种结果的很大一部分原因是无意间保持的“舒服姿势”引起的。专家提醒,这些所谓的“舒服姿势”,比如蜷在沙发上侧身看电视、半躺着玩电脑等,其实并不健康。

半躺着玩电脑

这类姿势俗称为“懒散坐姿”。此时,腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫发生改变,骨盆向后倾斜,椎间盘所受应力增大。“懒散坐姿”时,人们腰椎间盘所承受的负荷是正常坐姿的两倍,是平躺姿势的6倍。因此,这种坐姿不利于腰椎和脊柱保持生理结构,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯,甚至诱发腰椎间盘突出。

此外,习惯性的半躺会使人们的腹部松垮、肩膀僵硬、胸部凹陷等。

建议:玩电脑时选取正确的坐姿,即挺胸收腹,两腿平放,双足自然着地,小腿与大腿呈90度角,坐在椅子正中间,也可稍向前倾。家里最好选择质地偏硬的沙发,坐上去不会一下子就陷进去,休息时腰后最好加个靠枕,保持腰背的生理弧度,利于腰椎放松。

舒缓方法:不要让一个姿势保持过长时间,最好每隔半小时站起来活动

一下。

蜷在沙发上侧身看电视

拿起遥控器蜷在沙发上侧躺着看电视节目,是很多人的最爱。但这样的放松姿势不仅会压迫胃部,造成消化不良,而且对颈、腰椎也是一种力学性的伤害。支撑头部重量的主要是颈部肌肉,侧头看电视会使头部过多的重量作用于脊柱小关节的软骨上,会出现类似落枕的症状,这是肌肉和韧带的急性损伤。如果长时间保持这种姿势,会导致颈部肌肉收缩,血管被压缩,乃至阻断肌肉血液循环,加速颈椎退化,当颈椎前后压力的强度不一致时,易造成椎间盘结构改变,出现颈肩长时间疼痛、上臂发麻、头晕头痛、恶心呕吐等症状。

另一方面,手枕在头部下方以臂代枕时,桡神经缺乏保护,会被紧紧压在上臂坚硬的骨头上,导致神经损伤,出现手臂伸直困难、感觉障碍等。

建议:休息时,最好选用有靠背的硬沙发,看电视时,在腰部加上靠枕,放松头部,尽量不蜷在沙发上看电视。

舒缓方法:如果出现颈部不适,可以选择“三三三”的自我疗法,即捏三把(手掌心放在颈后部,手指用力,把脖子后面的肌肉捏紧提起来,一捏一放,放松颈部肌肉);摩三下(用手掌和手指面横向紧贴脖子后面的肌肉,往

返摩擦);扳三下(双手手指交叉,放在颈后部用力往前拉,头缓缓向后仰形成对抗牵引,改善颈椎曲度和增强颈后部肌肉力量)。

跷二郎腿

跷二郎腿常被认为是一个既放松,又要酷的姿势,但结果却是适得其反。其一,跷二郎腿时把原本可由两条腿负重变为单靠一条腿来支撑,这样加大了脊椎需要配合单脚来保持身体平衡的压力,时间一长易造成腰椎与胸椎压力分布不均,继而导致脊椎变形,诱发腰椎间盘突出。其二,跷二郎腿会压迫到受压侧大腿内侧感觉的股神经,如果经常对股神经进行压迫,容易让人感觉麻木。其三,跷二郎腿时,被垫压的膝盖受到压迫,易影响下肢血液循环。患有高血压、糖尿病、心脏病的老人,长时间保持这种姿势会加重患腿部静脉曲张或栓塞的风险。

建议:最好不要跷二郎腿,这个姿势既潇洒,也不舒服。

舒缓方法:如果习惯了跷二郎腿,两腿交叉不要靠得太紧,同时,时间不要超过10分钟。感到两腿肌肉麻木或酸痛时,应立即将其放平,用双手反复揉搓或拍打,以缓解疲劳,尽快恢复血液通畅。

热搜指数:★★★★☆