

诚信二院·健康万家

老爸老妈俱乐部活动

## 瑜伽理疗班正式开课



会员正跟着老师学习瑜伽动作。

■文/图 本报记者 刘彩霞

“深呼吸，放松双臂，肩膀自然下沉，让指尖向外延伸……”4月17日，在新闻大厦6楼瑜伽教室里，老爸老妈俱乐部瑜伽理疗班中午班正式开课。

在相互介绍后，瑜伽老师开始教授基础瑜伽拉伸动作，每位会员都跟着老师的口令和示范动作，一步步地学习。鉴于报名参加瑜伽课的会员中，每个人的基础和体质不同，在第一节瑜伽理疗课上，老师先从基础动作教起，使会员逐步适应瑜伽锻炼的过程。

瑜伽动作虽然强度和力度不大，但是对于个别不经常锻炼身体的老妈们来说，还是稍微有些吃力。在瑜伽老师有针对性的指导下，每个会员都尽力坚持下来。对于一些会员在练习完后有轻微头晕现象的，瑜伽老师表示是因为在练习中呼吸跟不上引起的，属于正常现象，后续进行呼吸和体式

结合练习就不会有头晕的现象了。“这次老爸老妈俱乐部开设的小班课程，性价比非常高，不但价格便宜，而且上课环境和老师授课方式都很适合我。”会员张芳表示回家后就动员身边好友一起报名参加瑜伽理疗课。

目前瑜伽理疗课第一批中午班名额已经报满，晚上班还余少量名额，同时第二批中午班开始接受报名。本次瑜伽理疗课属于收费课程，上课地点在新闻大厦，每周排课会提前在学员群公布。如有其他问题或者想要了解报名事宜，可添加微信15039571679或拨打电话15039571679详细咨询。微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号，可观看往期精彩活动花絮和视屏。



# 反复腰痛 小心腰肌劳损

腰肌劳损是门诊常见病，目前对腰肌劳损的发生与发展的解剖及生物力学机制还缺乏系统的论述，常被用作没有明确器质性病变的慢性腰背部疼痛的总称，主要是指腰骶部肌肉和筋膜的慢性损伤，具有发病率高、反复发作、病程长等特点。

**腰肌劳损的主要症状**  
长期反复发作，呈钝性胀痛或酸痛不适，时轻时重，缠绵不愈，严重者甚至卧床不起；腰部有压痛点，多在骶棘肌处，髂骨后部、骶骨后骶棘肌止点处或腰椎横突处。腰部外形及活动多无异常，也无明显腰肌痉挛，少数腰肌劳损患者腰部活动稍受限。

部分腰肌劳损患者可有下肢牵拉性疼痛，但无窜痛和肌肤麻木。

**发病原因**  
1. 积累性损伤。有数据表明，腰椎屈曲频率一天中最高可达3000次至5000次，过多的、反复的腰部屈曲极易造成腰肌劳损。  
2. 体弱、内脏病变。体弱、内脏病变也会使腰背部应激能力下降，产生疼痛；妊娠后期腰部负重增加也容易产生腰肌劳损。  
3. 急性腰扭伤治疗不当。腰扭伤在急性期治疗不彻底，使损伤的肌肉筋膜修复不良，产生较多瘢痕和粘连，致使腰部功能减低，出现疼痛。患者常感腰部无力，阴雨天则腰酸背痛。  
4. 不良坐姿。长期保持不良坐姿，腹肌放松，上半身重量

全部由腰肌负担，横突尖部直接承受最大的牵拉张力，日久易造成腰肌劳损。  
5. 腰椎先天性畸形。如腰椎骶化、骶椎腰化(人的腰椎由5个互相分离的椎体构成，而骶椎的5个椎体则互相融合成一块骶骨)。  
**主要治疗方法**  
针灸疗法操作简便、疗效显著，同时又避免了内服药物对胃肠道和肝肾功能的刺激和损伤，所以易为患者所接受。  
推拿治疗可使腰部肌肉得到充分放松，恢复腰部软组织力学平衡，从而改善腰部血液循环，消除代谢废物的蓄积，缓解肌肉痉挛，达到化瘀止痛作用。但是需要根据具体情况随时调整手法和力度，对治疗过程也应该密切关注。

**专家简介**  
朱青霞，市二院中医针灸科主任，主任医师；世界中医药联合委员会经方专业常务理事、中华中医药学会综合医院中医药工作委员会委员；在国家级杂志发表论文近40篇，获市科研成果奖8项；主治中风偏瘫、截瘫及其后遗症、颈椎病、腰椎间盘突出症等。

**漯河市第二人民医院**  
漯河市交通路201号



## 晕船晕车也是病？专家为你解读晕动症

生活中有一部分人，经常饱受晕车、晕船、晕机之苦，轻的眩晕、恶心，重的五脏六腑翻江倒海，甚至虚脱和休克。对此，中国抗癫痫协会会员、中国微循环学会脑积水专业委员会谢春成副教授指出，这种现象被医学界称之为晕动症，也叫“运动病”。

当发生晕车时，如果没有准备可以防止晕车的物品，也不要慌张，可以用大拇指掐在内关穴(在腕关节侧，腕横纹上约二横指，二筋之间)上持续一段时间，晕车症状也能得到改善。

国外资料显示，晕动病好发于年轻人，以6岁至12岁儿童多见，其中女性高于男性，且晕动病与偏头痛有很强的相关性；国内中医学的研究表明，湿热质、气郁质、气虚质、阴虚质、阳虚质的人群在远洋航海过程中，更容易罹患晕动病，这类人员对航海环境耐受力比较弱，不适于乘邮轮或从事渔业工作。而在所有体质类型中，湿热质是最容易产生晕动病的。



拟现实模拟器等。后者是借助电前庭刺激技术，将电极放在耳朵相应位置，让用户完全沉浸当前环境中，真正感觉自己驾驶的宇宙飞船在俯冲或转弯。

**晕动症到底是怎么产生的**  
临床中，依据症状的严重程度，通常将晕动病分为轻中重三度：轻度者咽部不适、唾液增多、疲乏、嗜睡；中度者恶心、呕吐、头晕头痛加重、面色苍白、浑身冷汗；重度者上述情况加剧、呕吐不止、心慌、胸闷、四肢冰凉、表情淡漠、唇干舌燥、精神抑郁，甚者出现脱水、水电解质紊乱等。谢春成介绍，晕动症的患者群体相当广泛，但我国一直缺乏相关流行病学数据，也缺少晕动症的专科学术研究。当前，学术界对晕动症的奥秘有各种解释，如神经不匹配、敏感性过高、改变、神经递质异常等。而最新的研究表明，感觉冲突是酿成晕动病的主要原因。谢春成解释说，我们所处的世界作为一个三维世界，人

们对于三维空间的定向是建立在四种感觉输入基础上的：感受重力和直线加速度的耳石信息；感受角加速度的半规管信息；视觉信息；本体感受信息。在静止环境和在地面自然运动环境中，这4种感觉器官相处“融洽”。但当身体处于某些运动环境中，各感觉器官传入的信息就容易相互矛盾而致冲突，使协同作用遭受破坏，继而机体平衡系统功能紊乱，最终酿成晕动病。除去一些器质性原因，心理精神因素也能诱发晕动病，如情绪紧张、睡眠不佳、作息不规律等。

**防晕动症 治疗预防相结合**  
目前，对晕动病的治疗原则是减少冲突的感觉输入，控制症状，加速运动环境的适应，包括如下三种方法：一是口服西药，如晕海宁、乘晕宁、抗眩啉、胃复安、安定；二是应用中医中药，如生姜、陈皮煮水喝，开展针灸疗法、穴位按压；三是适应性训练，就是让乘坐某种交通工具易发生晕动病的人，反复多次乘坐此种交通工具，逐渐使机体适应和耐受。上述办法因人而异，效果不一。  
在此，谢春成总结了筋膜松解、中医手法整复、神经调整等一系列综合医疗手段，旨在解除头部筋膜和骨膜对椎动脉的“打压”，并增加前庭对刺激的耐受阈值，临床上已经为300多例晕动病人进行了有效医治，证明其创伤

**出行前做好充分准备**  
谢春成建议，出行前要做好充分的准备工作，以免被晕车、晕船、晕机所困扰。  
在出发前2小时，宜吃点易消化、少油腻的食物，不宜过饱。乘车时乘坐车辆中部并靠近窗口的位，面向前方。在车行进时，不宜读书、看报纸、玩手机，可闭目养神，欣赏音乐。  
经常有晕车、晕船的人，应在乘车前半小时内服药。有轻度不适者，可在前额、鼻唇间的人中处，涂上少许清凉油或薄荷油。当车船晃动厉害时，可采取脸朝后的座位，或是闭目仰躺调匀呼吸。脸色苍白、恶心时，不宜服药。应尽可能使身体放舒服些，要脱掉帽子、松开领口和裤带，衣服要宽松些。  
切上一片鲜姜片，登上车船前贴在肚脐处，用伤湿膏或医用胶布固定好，到达目的地后再取下来丢掉。或者上车前饮用1杯浓茶汁，或出发前喝1小杯加醋的温开水，有一定防晕车效果。



## 户外扭伤脚踝怎么处理

**■本报记者 刘彩霞**  
在户外活动过程中，稍有不慎就会扭伤脚踝，俗称崴脚。很多市民都经历过崴脚，而大部分人在受伤之后，认为揉一揉、休息一下即可。其实，崴脚是一种不可忽视的常见病，正因为它很多人对其不重视和缺乏急救知识，时日一长，落下的后遗症让人悔不当初。  
据了解，崴脚在医学上称作“足踝扭伤”。这种外伤是外力使足踝部超过其最大活动范围，令关节周围的肌肉、韧带甚至关节囊被拉扯撕裂，出现疼痛、肿胀和跛行的一种损伤。由于正常踝关节内翻的角度比外翻的角度要大得多，所以崴脚的时候，一般都是脚向内扭翻，受伤的部位在外踝部。  
日常生活中，引起踝关节受伤的原因有多种，包括运动前准备不充分，关节没有活动开；鞋子过大或过小，或鞋跟过高；在明显高低不平的训练场地上跑、跳时注意力不集中；夜间走路可视觉差，“踩空”导致踝关节受伤等。  
踝关节受伤一般分为轻度受伤，主要表现为受伤后踝关节活动时疼痛，不能继续进行高强度活动；中度受伤主要表现为伤后出现踝关节疼痛、肿胀、皮下瘀血，不能负重或行走；重度受伤，除了中度受伤的表现外，还可出现关节畸形，不能进行主动活动。“当出现脚

关节扭伤后，市民应马上停止运动，受伤脚尽量不要走动，切记不要随便推拿和按摩，避免足部有不当受力，影响复原或再次扭伤。”市中医院骨科主任邵贺阳说。  
那么正确的急救实施顺序是什么呢？邵贺阳建议受伤患者应立即停止行走、运动等活动，取坐位或卧位，同时可用衣物、背包等把足部垫高，以利静脉回流，从而减轻肿胀和疼痛。在皮肤无破损的情况下，立即用冰袋或冷毛巾敷局部，使毛细血管收缩，以减少出血或渗出，从而减轻肿胀和疼痛。冷敷的同时冷敷后可用绷带、三角巾等布料加压包扎踝关节及足背部粘附、固定踝关节，以减少活动度。严重者最好用单架将伤员送往医院进一步诊断救治。必要时可拨打急救电话120，请专业急救人员进一步处理。  
对于踝关节扭伤的治疗，不仅在第一步急救上要下工夫，更要查准受伤程度并跟进治疗。轻中度受伤需要药物治疗，一般两周左右就能跑、跳了。重度受伤则需要专业的手术或理疗治疗。跟进检查最好找专业的医生检查判断，排除是否畸形、是否骨折，可避免严重后果。  
在恢复期也可征求医生意见，是否需要进行治疗和其他治疗。

**河南省漯河市中级人民法院公告**  
(2019)豫11破4号  
本院根据漯河市化轻建材公司的申请，于2019年4月15日裁定受理了该公司破产清算一案，并指定漯河市化轻建材公司破产清算组为管理人。漯河市化轻建材公司的债权人应自本公告发布之日起30日内，向管理人(通信地址：河南省漯河市交通路南段586号院物资局院内，联系人：常勇，联系电话：13939573131)申报债权。未在上述期限内申报债权的，可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报，但此前已进行的分配无权要求补充分配，同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的，不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。漯河市化轻建材公司的债务人或者财产持有人应当向管理人清偿债务或交付财产。  
本院于2019年6月20日11时在河南省漯河市中级人民法院第十一审判庭召开第一次债权人会议。依法申报债权的债权人有权参加债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书；如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的，还应提交律师事务所的指派函。参加会议的债权人系自然人的，应提交个人身份证明；如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的，还应提交律师事务所的指派函。  
特此公告  
2019年4月19日

**河南省漯河市中级人民法院公告**  
(2019)豫11破3号  
本院根据漯河市煤炭公司的申请，于2019年4月15日裁定受理了该公司破产清算一案，并指定漯河市煤炭公司破产清算组为管理人。漯河市煤炭公司的债权人应自本公告发布之日起30日内，向管理人(通信地址：河南省漯河市交通路南段586号院物资局院内，联系人：黄伟，联系电话：13721388827)申报债权。未在上述期限内申报债权的，可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报，但此前已进行的分配无权要求补充分配，同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的，不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。漯河市煤炭公司的债务人或者财产持有人应当向管理人清偿债务或交付财产。  
本院于2019年6月20日10时在河南省漯河市中级人民法院第十一审判庭召开第一次债权人会议。依法申报债权的债权人有权参加债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书；如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的，还应提交律师事务所的指派函。参加会议的债权人系自然人的，应提交个人身份证明；如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的，还应提交律师事务所的指派函。  
特此公告  
2019年4月19日

**河南省漯河市中级人民法院公告**  
(2019)豫11破2号  
本院根据漯河市生产资料服务公司(简称漯河生资公司)的申请，于2019年4月15日裁定受理了该公司破产清算一案，并指定漯河生资公司破产清算组为管理人。漯河生资公司的债权人应自本公告发布之日起30日内，向管理人(通信地址：河南省漯河市交通路南段586号院物资局院内，联系人：孟建伟，联系电话：13783078119)申报债权。未在上述期限内申报债权的，可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报，但此前已进行的分配无权要求补充分配，同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的，不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。漯河生资公司的债务人或者财产持有人应当向管理人清偿债务或交付财产。  
本院于2019年6月20日9时在河南省漯河市中级人民法院第十一审判庭召开第一次债权人会议。依法申报债权的债权人有权参加债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的，应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书；如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的，还应提交律师事务所的指派函。参加会议的债权人系自然人的，应提交个人身份证明；如委托代理人出席会议，应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证，委托代理人是律师的，还应提交律师事务所的指派函。  
特此公告  
2019年4月19日

**减资公告**  
河南省鼠客食品有限公司经股东会决议，拟向公司登记机关申请减少注册资本，由3000万元减少为300万元，请债权人于2019年4月19日(公司公告之日)起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保请求。  
联系电话:0395-5561111  
河南省鼠客食品有限公司  
2019年4月19日

**公告**  
根据河南省执行裁定书(2018)豫1122执恢221-1号，申请执行人张元民与被申请执行人胡海军、晁月琴纠纷一案中，被执行人晁月琴所有的位于临颍县新建路北109号院45号的一处房产(产权证号：房权证临颍县字第0000000085号)在淘宝网上拍卖，最终买受人陈良以最高价449500元在拍卖程序中竞得该房产，现该房产的所有权归买受人陈良所有，该房产的财产权自本裁定书送达买受人陈良时起转移，买受人陈良可持执行裁定书到不动产机构办理产权过户登记手续。  
临颍县不动产登记局 2019年4月19日

**住宅转让协议**  
卫建立于2010年5月1日将位于双龙文景区一处宅基地V-B<sub>2</sub>、面积182.40平方米及所建房屋转让给孟鹏，自转让之日起该宅基地及所建房屋有任何纠纷由卫建立负责。  
转让人:卫建立  
购买人:孟鹏  
2019年4月19日