

“美丽依然”模特队 组团加入老爸老妈俱乐部



六院在线



图为“美丽依然”模特队。

□文/图 本报记者 刘彩霞

近日,“美丽依然”模特队报名加入老爸老妈俱乐部。老爸老妈俱乐部负责人将今年首批会员证分发到每个“美丽依然”模特队成员。

“美丽依然”模特队成员

15人,她们平均年龄50多岁。正是因为有了共同的爱好,成员们每周定期集合训练,参加各种比赛和活动,展示自己的独特魅力和风采。对于一些舞台服装、装扮等事宜,都是团队成员们一起商量着来办。“美丽依然”模特队队长说,“这次加入老爸老妈

俱乐部,大家在一起商量后觉得不耽误日常训练,还多了一个活动场地和展示平台,平时可以参加书法、绘画等,都非常乐意加入。”

拿到会员证后,大家都非常高兴,期待新活动的开始。如果老爸老妈俱乐部里的会员想学习走模特步的,“美丽依然”模特队非常乐意带领大家一起训练。

无论您是某个团队成员或者个人,想多一个平台展示自己的老年生活,扩大社交排解寂寞,都可以加入老爸老妈俱乐部,这里有精彩活动等您来参加……微信扫描二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,可获得最新免费微信课堂活动情况介绍。

咨询电话:3170858 15039571679

报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处

老爸老妈俱乐部活动预告

微信课堂近期开讲

□本报记者 刘彩霞

年关将至,远在外地打拼的子女都将携家带口地陆续回到故乡,看望家中的父母。小辈们聚在一起除了相互嘘寒问暖,更多的是在一起玩手机、抢红包,他们嘴里说的“抢红包”、“视频聊天”、“共享单车”、“美颜相机”、“滴滴打车”等新新词汇,让老年人充满不解和疑惑。在孩子们聊天的时候老人们总是插不上话,除了从工作和生活上的询问来关心子女,老人们更希望了解、贴近年轻人的生活。

“老爸老妈微信课堂”针对想要学习如何使用微信

的老年人,经过多节授课后,老人就可以加子女们的微信或者建立家庭群,随时随地语音和视频聊天。如果您或您的父母也有不会使用智能手机的烦恼,快来报名参加老爸老妈微信课堂吧。

活动时间及地点: 报名结束后统一通知。

活动内容: 从使用入门、附加功能、运用技巧三个层次循序渐进,教您如何“发消息”、“发语音”、“扫一扫”、“发朋友圈”、“抢红包”、“微信支付”等。

注意事项: 参加课堂时请带上您的智能手机,并确保手机开通流量套餐,让儿女为您提前下载好微信,最

好带上纸笔记录。

报名方式: 本活动为公益活动,不收取任何费用,会员、非会员均可报名。首期班20人,可拨打电话:3170858、15039571679报名,额满为止。

活动现场还可办理老爸老妈俱乐部会员证,更多精彩活动请添加微信公众号二维码关注后了解。



“老寒腿”竟是血管堵塞

“老寒腿”的医学全称是“下肢动脉硬化闭塞症”。因为人上了年纪,又伴有高血脂,下肢动脉硬化斑块在动脉内壁逐渐形成,向血管内增生、突起。随着斑块不断扩大和继发血栓,使血管变得狭窄,血流速度减慢,血流量减少。当血管狭窄达到一定程度,就会导致管腔闭塞,供给下肢的血流不能满足需要,因为缺血而感觉脚冷。因此,“老寒腿”

不是气血不足所致,而是血管堵塞了。

医生表示,吸烟、糖尿病、高脂血症、高血压、血液高凝状态、高龄等都是下肢动脉硬化闭塞症的危险因素。“老寒腿”多见于中老年人,其症状的严重程度受病变进展的速度、侧支循环的多少以及个体的耐受等多种因素影响。患者早期可无明显症状,或仅有轻微不适,如畏寒、发

凉等。之后逐渐出现间歇性跛行症状,这是下肢动脉硬化闭塞症的特征性症状,患者通常行走一段距离后就会出现患肢疲劳、酸痛,需被迫休息一段时间才能继续行走。病变进一步发展则出现静息痛,即在患者休息时都会肢端疼痛,平卧及夜间休息时加重。最终,肢体可出现溃疡,多由肢端损伤诱发。如不及时干预,严重者需截肢。

据健康网

怎样进行宫颈癌筛查

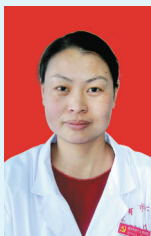
提到宫颈癌,大家应该都不陌生,但是怎么发现宫颈病变呢,大家并不清楚,市六院妇产科副主任医师吕向红从专业角度为我们进行讲解。

如何正确进行宫颈癌筛查?筛查何时开始,何时终止呢?宫颈癌由于潜伏期时间长,随着病情进展,往往发现的时候已经处于晚期,给治疗带来很大的难度,因此必须重视检查。宫颈癌筛查自21岁开始或有性生活史1年以上进行宫颈癌筛查。21~29岁期间,每3年行一次宫颈细胞学检查。30~65岁期间,建议每3年进行一次宫颈细胞学检查和人类乳头状瘤病毒(HPV)检。65岁以上女性,多次宫颈筛查阴性的不需要再进行筛查。有过宫颈上皮内病变的,还要定期筛查。如果从未做过筛查,应该做一次筛查。近日我们就通过筛查发现了一例69岁的宫颈癌患者,她从没做过检查,只是偶尔白带带血半月,检查发现HPV16型阳性,进一步检查后确诊为早期宫颈癌。HPV及TCT均阴性者可以3~5年一次。如果HPV或TCT有一项异常的,进一步检查后,发现宫颈目前只是炎症,没有癌前病变的,应每年检查一次,直到连续检查3年没有异常的,可以3~5年检查一次。我认为常规妇科检查还是应该一年一次,这样有利于发现宫颈异常,及时处理。即

使绝经后妇女也应定期妇检,临床上就有绝经三四十年来未行检查,因为阴道出血发现宫颈癌晚期的。

预防宫颈癌,打HPV疫苗也是一种方法,HPV疫苗是一种“预防性”疫苗,它能够预防感染HPV病毒。宫颈癌防治的关键是:早发现、早诊断、早治疗。王丹

简介



吕向红,市六院妇产科副主任医师,毕业于河南医科大学,曾进修于郑州大学第三附

属医院;擅长不孕症、内分泌疾病、子宫肌瘤、卵巢囊肿、妊娠合并症及分娩期并发症的诊治;在新式剖宫产,导乐分娩、分娩镇痛,阴道镜检查、宫腔镜手术上技术精湛,临床经验丰富。手机:13939566782

百姓看得起病的城市二级医院

漯河市第六人民医院



相约六院
健康常伴

地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087病人服务中心:5966002

三招缓解疲劳

很多人常常感觉疲惫,一坐下来就有点昏昏入睡,那么,怎样缓解疲劳呢?

1.腹式呼吸 腹式呼吸可以有效调整身体的紧张状态,让身体更加放松。当感觉身体被疲劳时,可以多尝试腹式呼吸调整。具体做法:右手放在腹部肚脐,左手放在胸部。吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。

2.按摩穴位 感觉疲劳时,可以自己按摩一些养心安神的穴位,比如按摩内关穴可改善心焦气急,太冲穴可改善忧郁,三阴交穴可让身体得到放松。

3.午休时间冥想十分钟 冥想是意识停止一切对外活动,而达到忘我境界的一种心灵自律行为。找一个安静的地方,进入冥想状态,使全身的肌肉、细胞以及血液循环等都缓慢下来,整个身心得到极大的放松。

据健康网