



囧里个囧

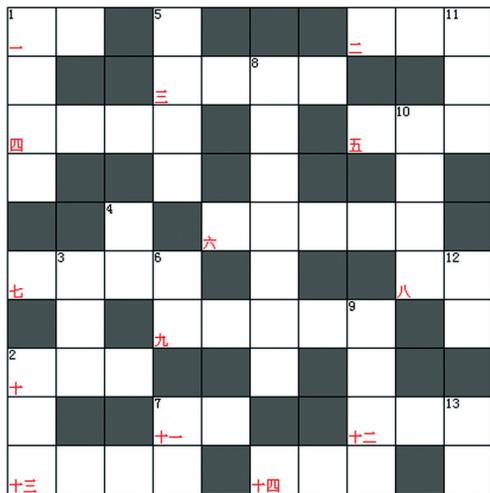
@宅腐集中营:和平共处五项原则:1.不问我成绩;2.不打听我成绩;3.不向我炫耀你的成绩;4.别在我面前假谦虚;5.别拿着别人触碰不到的成绩还哭丧着说没考好。谢谢合作!

@怕妻青年柳驰驰:其实呢女孩子生气也没那么可怕,你只要哄一下一下一下一下一下她就会好了。

@刘文静:巧克力是用可可豆做的,可可是一种树,因此可可是一种植物,所以巧克力是沙拉,助减肥。

@fall_ark:学妹是个三国迷,尤其喜欢魏国,一次在K歌时有人点了一首《曹操》,她眼眶突然就红了,握着手中的啤酒喃喃自语。“如果郭嘉不死的话……”学妹抽泣起来,“……他就已经一千八百多岁了……”

填字游戏



抽取奖品
官方微信
到中原地铁报
发送本期答案

互动方式 将序号+答案+您的联系方式给地铁报官方微信 参与答题赢大奖

领奖通知 请上期参与活动的两位幸运读者联系本报领取奖品,奖品为“普通纪念币”一枚,淘宝价40元左右,有升值潜力哟。截至7月14日,节假日不接受领奖。联系电话:56568261。领奖地址:郑州市东风南路与商鼎路交叉口文化产业大厦A座1019室中原地铁报

上期填字游戏答案

- 横列** 一、爱奇艺;二、越女剑;三、名侦探柯南;四、班主任;五、阅兵式;六、朝歌;七、百叶窗;八、危楼高百尺;九、幽浮;十、老挝;十一、罗志祥;十二、头发;十三、横断山脉;十四、狮身人面像
- 纵列** 1.老泪纵横;2.爱的主打歌;3.罗浮山;4.艺名;5.阅江楼;6.侦察兵;7.高迎祥;8.海狮;9.百尺竿头;10.越南盾;11.发言人;12.小窗幽记;13.剑门关;14.自画像



Y&N



磕着瓜子的猫

(本期答案请关注下期中原地铁报)

横列

- 一、香港偶像组合twins成员之一,本名钟欣桐;
- 二、唐朝初期史学家,编纂了“二十四史”中的《梁书》《陈书》;
- 三、儒教的一个术语,指天意与人事的交感相应;
- 四、德国的一座城市,欧洲中央银行总部所在地;
- 五、旧社会,帝国主义者在上海等租界里设立的类似警察局的机构;
- 六、Discovery探索频道的电视节目,针对各种谣言和流言进行实验,即《Myth-Busters》;
- 七、成语,顺着事情发展的趋势,向有利于实现目的方向加以引导;
- 八、善于劝说的人,替别人做劝说工作的人;
- 九、杜甫的诗《梦李白》中“浮云终日行”的下一句;

纵列

- 一、《水浒传》中施恩的绰号;
 - 二、俄罗斯的城市,举办2014年冬季奥林匹克运动会;
 - 三、日本中部城市,因位于东京与京都之间,又被称为“中京”;
 - 四、著名洋酒品牌,即JACK DANIELS;
 - 五、唐代“近体诗”的奠基人之一,是杜甫的祖父。
- 1.已故巴勒斯坦民族解放运动的领袖,1994年获诺贝尔和平奖;
 - 2.台湾男演员,参演电影《师父》《逆时营救》等;
 - 3.指待人势利的人;
 - 4.南美洲国家,首都圣地亚哥;
 - 5.成语,道教指神仙居住的名山胜地,后

比喻风景优美的地方;

- 6.在旅途中为旅游者提供生活服务和讲解服务的人员;
- 7.知名电器品牌,即Sony;
- 8.白居易的诗《琵琶行》中“却坐促弦弦转急”的上一句;
- 9.成语,最正确的道理,最精辟的言论;
- 10.唐朝柳宗元的文章,引用孔子的名句“苛政猛于虎也”;
- 11.由政府向生活困难的家庭提供的租金低廉的住房;
- 12.原指非戏曲演员参加戏曲演出,也指某人暂时干非本行的事情;
- 13.吴宗宪和温岚演唱的歌曲,第一句歌词“半夜睡不着觉把心情哼成歌”。

老人腰腿痛麻,当心腰椎管“堵”了

一提起腰腿痛麻,很多老人首先想起来的的就是腰椎间盘突出。实际上,老人腰腿痛麻多因椎管狭窄。河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心主任周红刚说,脊柱椎管就像是畅通的高速公路,里面的神经传导就像是奔跑的汽车。随着年龄的增加,椎间盘发生退变,使得一个或多个平面的椎管有效容积变小,高速公路由四股车道变为一股车道,导致马尾神经根受到压迫,进而引起腰腿痛麻等症状。

现,即为间歇性跛行。间歇性跛行的表现可逐渐加重,即能坚持行走的距离越来越短,需要休息的时间越来越长。这种现象还会出现一个奇怪的症状,就是当腰椎处于伸直位时症状加重,弯腰时缓解。因此,患者常常感觉弯腰、骑车或者爬坡时正常,但直立行走则困难。

“患者出现的腰腿疼与椎间盘突出引起的疼痛相比常常较轻微,并且有慢性加重的趋势。有些患者不活动时出现疼痛,活动数小时后反而减轻,但若活动久了反而可产生更加剧烈的疼痛。”周红刚介绍,“这类患者往往在就诊时发现主诉与实际检查结果不相一致,所以一旦出现腰腿部不适,要前往医院做详细检查及评估。”

保守治疗难彻底“疏通”

当病程处于早期,虽然一些解热镇痛药可减轻炎症反应,缓解疼痛,但长时间服用会带来消化道刺激,甚至导致白细胞减少和肝肾功能的损害。牵引、热疗等物理治疗,也可在一定程度上改善局部血液循环,但无法使疾病断根。

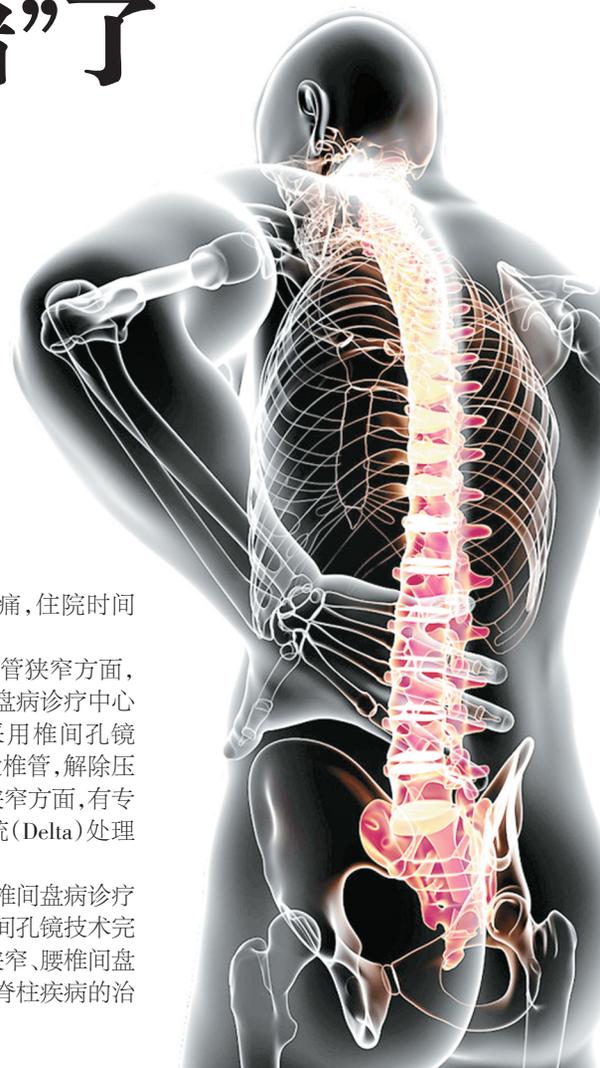
“保守疗法,无论采用哪种,其治疗机理都是减轻、改善压迫造成的炎症反应。因此,只能在短时间内缓解症状,无法彻底‘疏通’被堵的腰椎管,心理安慰大于实际

效果。”周红刚分析,轻症患者或许可以尝试保守疗法,当症状发展到影响日常的工作和生活时,并且经过各种保守治疗后症状没有改善,甚至还进行性加重者的病人就应该考虑进一步治疗,否则会导致下肢瘫痪和大小便失禁的严重并发症。

随着椎间孔镜技术的发展和医生技术的提高,腰椎管狭窄症已成为椎间孔镜治疗的常规疾病之一,尤其是在计算机导航下更加精准,患者丝毫感觉不到疼痛,住院时间短、康复快。

在针对老年退变性腰椎管狭窄方面,河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心团队在周红刚的带领下,采用椎间孔镜Uless入路的治疗方式来扩大椎管,解除压迫;在骨性(或先天性)椎管狭窄方面,有专门的通道骨性狭窄处理系统(Delta)处理椎管狭窄、韧带肥厚。

河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心将计算机导航技术和椎间孔镜技术完美地结合在一起,使腰椎管狭窄、腰椎间盘突出、颈椎病、胸椎病等相关脊柱疾病的治疗更加精准、微创和安全。



腰椎管也会“交通拥堵”

下肢的感觉和运动要靠神经的支配,腰腿部营养物质的输送和代谢产物的排出要靠血管。腰椎管发生“拥堵”,神经和血管受到压迫,后果不言而喻。

周红刚分析说,缺血以后的神经无法自如地支配双下肢运动,所以很多病人诉行走一段距离后就会出现一侧或两侧腰酸、腰痛、下肢酸胀、乏力、疼痛甚至麻木、步态不稳,以至于难以继续行走,坐或蹲下休息后症状可很快缓解或消失,但再次行走后又会出现不适症状,如此情况反复出