

◆天天快乐难做到,只要每天有一点开心就行;事事如意难做到,只要每次有惊无险就行;永赢不输难做到,只要赢多输少就行;长生不老难做到,只要常年拥有健康就行!

盘点 2009:记忆中的我市健康大事 >02

>05

90后不要“迷恋哥”

>08

冬季,是否该多吃黄豆制品

>09

冬季“进补”需“辨证”下料

>11

共用牙刷或有创美容易染丙肝

>12

加强耐寒锻炼 提高宝宝抵抗力

>16

晒晒新年健身计划 我们一起比比健康



看健康黑板报有啥新内容

临近元旦,我市王城路办事处广电社区20多块节日健康知识黑板报吸引了众多社区居民驻足观看。“社区坚持办健康知识黑板报已经十多年了。”据社区负责人吕建立介绍,社区在每个月末都会定期更新黑板报的内容,10多年来已经出了130多期了。养生之道、家庭健康知识……每次黑板报总能吸引很多社区居民关注,还有居民看到后特地找上门来要求看全文呢。
记者 崔宏远 摄影报道

▶▶本周健康综述

□ 永高

“两毛钱处方”医生受关注 准“虎妈妈”应多留意

本周健康新闻中最受关注的莫过于“江城好医生”王争艳。25年来,她开出的处方平均单价不超过80元,经常开两角钱的处方。小钱治大病,事实上,“两毛钱处方”医生王争艳自己就是一剂良药。一剂良药的巨大价值,在于它值得依赖,值得以命托付。“两毛钱处方”医生对于公众健康的贡献,甚至要大于那些精于昂贵手术的名医。令人高兴的是,就在平安夜到来前夕,已退休的好医生被原医院返聘了。同样受大家关注的是,传出“医保基金支付更人性化、城乡居民医保更合实际”等惠民讯息的社会保险法案即将通过全国人大三审。另外,本周,我市有16家医院的26个专科被授予“市医学重点专科”。

好医生、好政策只是外因,对健康身体起主导作用的还是内因。卫生部公布首次中国居民健康素养调查报告显示,我国居民中具备健康素养的总体水平为6.48%。从这次健康素养调查的三个内容来看,具备基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能素养的人口比例分别为14.97%、6.93%和20.39%。健康知易行难,单从这一组尴尬数据就不难看出,提高我们的健康素养任重道远。健康素养,简而言之就是运用个人获取和理解的健康信息维护和促进自身健康。国人常说“xx要从娃娃抓起”,面对甲流疫情,我们有必要强调防控“从准妈妈抓起”。据卫生部通报,近一周来,我国甲流重症和死亡病例中,孕妇数量明显增多。由于应急能力、免疫功能都相对较弱,孕妇产后

可能病情更加凶险。身负重任的准“虎妈妈”们,理应尽量避免服药,但在疾病危及生命时还是要权衡利弊、慎重决断。本周最让人揪心的,当数圣诞节前夕欧美诸国遭受极端暴风雪天气袭击,致近百人殒命。这又让人不得不起苦谈了13天,到头来距离完全失败只有一步之遥的联合国气候大会。2010年正急匆匆地迎面走来,21世纪首个10年“收官”。非典、禽流感、甲流、地震、洪水、干旱,经济危机、气候变化……接踵而至的21世纪的第二个10年,我们还将面临多少生存挑战、健康威胁,又将如何应对?生存还是毁灭,这是一个值得我们认真考虑并要作出明确回答的问题。答案应该就在我们的行动中。



一周120接诊

气温骤下降 腿疼莫忽视

数据来源:洛阳市120急救指挥中心
采集时间:12月19日~12月25日

出诊类型	接诊人次
外伤	96
心脑血管病	89
车祸	76

一周分析:

洛阳市中心医院血管外科主任杜丽苹提醒,冬季气温急剧下降,有的老人出现腿疼、足部发凉、怕冷、麻木、疼痛等症状,切莫忽视,要提防是周围血管病。这是发生在四肢的血管病变,由于寒冷刺激,会导致全身血管收缩、变狭窄,血流减少减慢;加之气候干燥,易造成体内缺水,血液黏稠、血流变缓,导致血栓形成。常见有下肢动脉硬化闭塞症、脉管炎等,可造成患肢溃烂、疼痛,严重者会发展成肢体坏疽。平时要注意四肢防寒保暖避免冻伤,保持清洁干燥,出现症状及时就医。

一周病情报告

大风降温 警惕关节炎发作

数据来源:洛阳协和医院
采集时间:12月19日~12月25日

科室	接诊人次
乳腺科	173
妇科	276
男科	254
胃肠科	198

洛阳协和医院外科主任楼山保提醒:近日大风降温,对关节炎患者影响较大。由于病变部位受冷空气的刺激,血管形成广泛收缩,造成关节局部血液循环障碍,导致关节红肿、剧痛。因此应避免关节的过分活动或持重物,以免造成关节劳累再损伤。急性发作期剧烈疼痛时应限制活动,局部热敷、按摩、理疗均可减轻症状。日常生活中要多运动,促进肢体血液循环,减轻关节疼痛。

百姓一线通
66778866
洛阳协和医院友情赞助

特别提醒
63892222
市中心医院健康热线特约

2010,让我们相约每个周四

亲爱的读者,展现在您面前的是2009年最后一期《生命周刊》。在您的大力支持与真诚陪伴下,我们一起走过了2009年。一年50期《生命周刊》800个版,这每一期每一个版都满足您的关心和我们的爱意。

为了更好地服务读者,更快、更及时地传递健康资讯,在认真听取众多热心读者的意见、建议基础上,从明年起,《生命周刊》将改在每周四出版。

改变的是出版日期,不变的是《生命周刊》“爱生命·爱健康”的宗旨和全体采编人员对您健康的真诚守护。

朋友,2010年的每个周四,我们期待着与您相见。——编者

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助