

药补不如食补，食补不如神补。酒盅虽小淹死人，香烟虽细毒死人。烟酒不分家，害了你我他。

新规实施：惠医更惠民 看病更放心 >03

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

>02

“李鬼捣人”选购中药要谨慎

>03

高招不检测 乙肝对周围人没威胁

>05

“犀利哥”为何大红大紫？

>08

巧吃春野菜 健康又时尚

>09

办公室女性勿以脚肿事小

>10

选玩具，孩子年龄是标准



初春，出门“接地气”吧

□ 记者 崔宏运 通讯员 卢俊皓

“接地气”，这是个熟悉而陌生的词汇。现在，人们住的楼越来越高，为此，有的老人常摇头叹气：“住这么高，总不‘接地气’，人怎么能长得结实呀！”不“接地气”真会对健康有影响吗？

市中心医院中医科门诊主任李克强举例说，我们在高楼的阳台上养盆花，就算是精心伺候，也长不快。而在大地上种的植物即使环境恶劣也容易生长。为什么？就是因为

“接地气”了。

李克强告诉记者，“接地气”是符合我国古代养生哲理的。古代哲人认为，天为阳气，地为阴气。人体内的阴阳不平衡会导致各种疾病，只有保持平衡，生命活动才会旺盛。大地属阴气，因此经常赤足踏地，可使地之阴气通过涌泉穴升入体内，从而起到养阴的作用。

另外，现代科学研究表明，由于人的身体是一个导体，所以，常有机

会吸收静电。当人体静电积存过多，又没有地方“放电”时，静电就会在人体内作怪，影响人体内分泌的平衡，从而干扰人的情绪，导致失眠、烦恼。因此，人们应常与大地有“肌肤之亲”，赤足行走或赤足坐、躺在草地上，不仅人会感到特别舒服和清爽，而且可以消除失眠、烦恼等症状。

李克强建议人们，春天到了，可以多到户外走走。如果实在不能赤

足，可穿布底鞋在土地上走，人体静电能通过鞋底释放到大地中去。

需要注意的是，“接地气”虽然对健康有益，但是也不是所有人都可以去赤足接触大地。因为地气属阴偏寒，所以，阳虚怕冷的人不宜直接赤足去“接地气”。另外，“接地气”也要考虑季节和气候，潮湿寒冷的环境下不宜去“接地气”，否则会对身体产生不利的影响。

健康七日谈

□ 李永高

话语温暖人 政策激励人

“我们所做的一切都是要让人民生活得更加幸福、更有尊严，让社会更加公正、更加和谐。”温家宝总理在向十一届全国人大三次会议上作的政府工作报告中，讲到医疗改革时说，今年要继续扩大基本医疗保障覆盖面，基本完成城乡基层医疗卫生机构建设规划，进一步完善支持村卫生室建设和乡村医生发展的政策措施，完善基层医疗卫生机构补偿机制等，“克服一切困难，把这个世界性难题解决好”。

总理的报告不仅回应了民意期待，而且如春风一样温暖着13亿国人。

针对总理政府工作报告中提到的“开展农村儿童白血病、先天性心脏病医疗保障试点”，卫生部部长陈竺称，

国家将从这两种大病入手，逐步实现新农合大病统筹个人只承担10%的费用的医疗保障格局。他还动情地说：“不能我们给了群众一个面包，医疗机构就趁机往面粉中掺水，绝不能让不适当的医疗费用抵消医疗保障的努力，要让群众真正得到实惠！”

这释放出重要的政策信号，国家将以此为抓手，趟出一条新农合大病统筹的新路来，切实解决农村因病致贫的问题。

“一定要让老百姓得实惠，一定要让医院得发展，一定要让医护人员得提升，一定要加大政府投入，一定要用好政府投入。”市委书记连维良在全市公立医院改革试点工作座谈会上强调，完整准确地把握试点的政

策框架，结合洛阳实际，认真做好公立医院改革试点工作，努力达到“五个一定”目标。

2010年，新医改踏上“攻坚之旅”——深化公立医院改革阶段。推进公立医院改革对于保障和改善民生、促进人民群众公平享有医疗卫生服务具有重大意义。在提请十一届全国人大三次会议审议的2010年国家财政预算报告中，今年中央财政用于医疗卫生支出1389.18亿元，高于中央财政支出平均增幅2.5个百分点。

这是一份情系百姓的民生“账单”。激励人的政策还有：国家发改委称，今年，我国将落实在公共卫生与基层医疗卫生事业单位实施绩效工资的政策，逐步提高最低工资标准；

卫生部要求，三级以上医院应逐步建立健全专项处方点评制度，医生开不合理处方将受处罚；今年我省将投资143.8亿元用于提高公共医疗卫生服务水平；根据我省教育厅公布的方案，今后凡体育考试成绩不合格者，将拿不到高中毕业证；我市将建立白内障无障碍长效机制，5年内，实现新增一人复明一人的目标，费用纳入医保报销范围……

地球“被设置到了震动模式”；海地地震阴霾还未散去，日本、智利、土耳其接连遭受地震重创，台湾高雄、河北唐山、四川北川也相继发生了地震。虽然远非世界末日，但“地球的震颤”还是提醒生活中的人们关心并善待自己和子孙的家園。

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助