

健康检查，适宜定期，无病防病，有病早医。  
病急不要乱投医。

# 洪昭光:养生是不刻意不随意 但要注意 >02

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

## > 05

0.8生活:  
凡事不必十全十美

## > 06

“怪味”食物  
有利女性健康

## > 08

饮食方式  
“新”要求

## > 10

4岁~10岁,  
别忽略补钙

## > 12

看中医不  
是算命



### 体育增分 营养跟上

每天保证一个鸡蛋、一袋奶及适量肉、鱼和豆制品

> 03

绘制 寇博

### 健闻七日谈

□ 李永高

## 玉树未出现重大疫情

在各级党委、政府及广大救援者和当地群众的努力下，截至目前，玉树地震灾区没有出现重大传染病疫情和突发公共卫生事件，也没有发现与饮水和食物有关的传染病的爆发和流行。

心手相牵，传递坚定信念，血脉相连，凝聚不屈力量。灾难可以摧毁房屋，吞噬生命，却无法阻挡走向希望的步伐，忧伤犹在心头，泪痕尚未拭去，沉甸甸的“涅槃”希望已在疮痍满目的三江源铺展。

情系灾区，爱汇暖流。中央领导同志带头捐款，全国人民积极送温暖献爱心，用深情厚谊与灾区人民并肩奋力抗震救灾。作为洛阳地区最权威的平面媒体，洛阳日报报业集团也组织多种形式的义卖、义赛、义捐活动，

并在全市发起“情系玉树报纸义卖”活动，创下了单份报纸义卖的“天价”——月工资只有1000元的救人英雄用刚获得的见义勇为奖金800元钱买下了一份《洛阳日报》和一份《洛阳晚报》，当日共募集善款4万余元。

为防御和减轻地震灾害，我市将在洛浦公园建设首个地震应急避难场所，该场所有望成为全国同类中单体规模最大的，可在第一时间为四五十万居民提供避险空间。另外，部分县(市)区也已着手建设相应的应急场所。防患于未然，无数事实证明，预防的成本永远小于灾难后的救助。

我市“提倡不食野生动物，树立饮食新风尚”活动与第29届“爱鸟周”活动同时启动，我市还将新增放心早餐网点282个，年底前确保实际

## 新国标拒绝三聚氰胺

供应网点不低于400个。作为市委、市政府惠民实事之一，健康、便捷的放心早餐工程已成为百姓喜爱和关注的项目。

卫生部公布66项新乳品安全国家标准，其中取消了乳品可限量添加三聚氰胺的规定。参照国际组织和多数国家作法，统一的新乳品安全国家标准体系提高了乳品安全国家标准的科学性，基本规避了原乳品标准的重复、矛盾、交叉和指标设置不科学等问题。

就在卫生部公布新乳品安全国家标准前后，陕西相继发生两起约300名中小学生对“涉奶中毒”事件——食品安全是个关乎百姓身心健康的系统工程，任何一个环节都来不得半点疏忽。

近日，大风扬尘扬沙袭击新疆、甘肃、内蒙古，局部地区能见度达到

0米。我市大部分地区出现局部地区阵风7级以上的大风天气。这风也刮来“冰岛火山灰将飘到我市形成可致癌症酸雨”的传言，其实稍微拿脑袋想想，还是专家说得有道理——相隔2万公里，怎么可能形成酸雨？

不过，这火山着实厉害，欧洲机场全体“歇业”近一周，整个航空业受损15亿到25亿欧元；美国称，海洋酸化史无前例，农田成为受污染大户；该国南部遭龙卷风袭击已导致10人死亡，直径超过千米的龙卷风造成17个县受灾……

在第41个世界地球日里，这些是大自然给人类的警示，还是“罚单”？至少彰显了“善待地球全球共同行动”的重要意义。

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助