

关键词:日晒伤
健康日历:11日世界人口日。
健康预报:预防晒伤、皮肤病、失眠等。
保健要点:●学会心理调节。特别是中老年人要预防“夏季情感障碍”;●适当的饮食调理。少喝冰饮料,多喝凉开水、绿豆汤;●睡眠要充足。

影像检查不应是吸金术 正确选择可少花冤枉钱

D02

本期导读 63892222 市中心医院健康热线特约

D04

《替您寻医》栏目 《读报健康知识小测验》

D08

太阳能热水器里的水不能饮用

D11

口苦口干 服维C可缓解

D12

更年期疼痛 莫当风湿病治

D13

巧借天然食物来助“性”

D15

运动能够有效排解抑郁症

本刊热线 18903886990 洛阳协和和医院友情赞助



绿意满目 爱意满怀

——致读者

刚刚过去的6月,一个绿色浓郁渐趋流火的时节。

去年的6月,刚满3周岁的《生命周刊》从内容到形式全面改版,身披红装满怀热情与您相见。

今天,四季轮回又是满目葱茏,生命的勃勃生机在绿色中尽情展现。何不融入这片翠绿,让6月10日已满4周岁的《生命周刊》在这火热的季节再披新装,带给您一片绿意的同时解除您的审美疲劳。

我们换装而初衷不变。您熟悉的版面和栏目仍然在老地方等着为您服务。

我们的爱意将更浓,总想为您服务得更贴切、更周到。于是,从今天起,我们将陆续为您奉上一些新的、能够让您参与的互动栏目:

D01 版封面:健康新闻、健康提示

D03 版本期视点:医药前沿

D04 版健康热线:替您寻医、读报健康知识有奖问答(可详看4版)

D05 版心灵花园:心理工作室、心理小测试(可详看5版)

D08 版饮食健康:营养知识问答、营养厨房

4年来,越来越多的读者把《生命周刊》当成自己的朋友,满怀爱意地支持、勉励,当然也包括批评。我们期望您今后对《生命周刊》的关爱一如既往,我们愿意为您不断努力、创新、奉献,以回报您的真诚关怀与殷殷期待。

让我们在《生命周刊》这片绿色的园地,用爱心共同守护你我他的健康。

(本报记者)

健康提示

天热 小心脑血管病

□记者 朱娜

据气象预报,未来几日气温较高,专家提醒:这是脑血管疾病高发的阶段。

市中心医院神经内科三病区主任魏立平说,近几天气温偏高,日最高气温基本都超过了32℃。当人体出汗过多时,会导致血液浓缩、血液黏稠,容易引发脑血管疾病。人们要根据自己的情况,适量饮水,保持充足的睡眠。情绪尽量平和,不要太过激动,既不能生气,也不能太兴奋。饮食要始终保持清淡的原则,即使嘴馋了也要有限制地吃肉,不能吃得太过油腻,否则会增加血液黏度,也易导致脑血管疾病多发。

脑血管病患者这几天运动,要避开高温时段,可以在早晨或傍晚适量运动,运动的原则以周身舒适、不憋气、不心慌为主。

如果突发脑血管疾病,患者家属要立即拨打急救电话,不要随意搬动患者。在医务人员到来之前,可以将患者放平,把枕头拿掉,头偏向一侧,避免口腔内的分泌物导致患者窒息。

□崔宏远

健康7日谈

医疗纠纷有新法可依

暑假,无疑是学生愉悦身心、享受轻松的好时候,但对于留守儿童来说,则意味着漫长的孤单和郁闷。近日,广东省“百万留守儿童现状调查”显示,留守儿童普遍存在亲情缺失、心理疾病、安全失保等问题,现状令人忧心。工业化和城市化进程,让“留守儿童”成了“最不开心”的人。关爱下一代,让我们行动起来,从给留守儿童一个快乐假期开始。 遭遇小病大治、被开大处方怎么办?医疗纠纷医院不肯提供病历怎么办?今年7月1日起正式实施

的《侵权责任法》作出了规定:医疗机构及其医务人员不得对患者实施不必要的检查;医疗机构隐匿、拒绝提供病历,由医疗机构承担侵权责任;医疗过错患者可申请精神赔偿。此法实施,让医患纠纷进一步有法可依,让患者有了维权武器。

今后,医院在进行重症监护、器官移植及价格在千元以上的诊疗服务时,必须告知患者并签署规范的知情同意书。6月28日,卫生部公布了《医疗卫生服务单位信息公开管理办法(试行)》。这回,原本医疗信息

不对等的患者和医院之间,终于有了平等对话的机会。

张悟本连同他的《把吃出来的病吃回去》一书已淡出人们的视线,但不少书店的养生书专柜依然火爆。最近一期的《央视每周质量报告》调查显示,市场上销售的养生书籍中很多错漏百出,读者盲目照搬会对健康带来风险。像一些中医诊疗方法书中标注的小儿经络穴位竟是与正确相悖的,一些书中推荐的方法在医疗临床上早已因落后而废弃。看来,是不能再盲目养生了,不妨先请医生为自己

高价诊疗必须你同意

设计一个适合的养生方案,这样也就不会被“神医”忽悠了。

看病没钱?先赊账治病。近日,西安医疗保险管理中心与247家医院合作建立起来的签约挂账结算模式,让没钱也能看病的梦想变成了现实。按照规定,西安市非从业参保居民看病时只需出示相关证件,即实现最高“挂账”5万元看病。这样人性化的政策让我们感动,由彼此希望这样的惠民政策也能在我们的城市落地,早日破解普通百姓因缺钱耽误看病的困局。