

- 水停百日要生毒，人闲百日要生病。
- 脑子不用不聪明，身子不练不康宁。
- 走路使您童颜常在，运动使你青春永驻。

# 谁还在坚持做工间操

➤D02

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

➤D03

各科医生给你的生活健康忠告

➤D05

抑郁状态需重视

➤D06

带饭族如何安全带饭

➤D07

当你变老或许会变得更聪明

➤D08

坐月子可别都信老规矩

➤D09

中药过夏保存莫大意

➤D12

服用激素类药物要注意防晒



## 泳池消暑 谨防这些病

➤D03

### 健康提示

#### 酷暑贪凉 小心“寒气”伤身

□记者 崔宏远

七月流火。本周最高温度高达37℃左右，很多市民由于猛吹空调、畅饮冰水等过分“贪凉”导致身体不适。医院里腹泻、腹痛、急性面瘫等患者有所增加。专家提醒，夏季由于气温高，食物容易变质，此时要注意饮食卫生，并避免过分贪凉使呼吸道、消化道等出现问题。

河科大二附院消化内科主任李

忍萍表示，近来一些市民为消暑，一次进食过多冰品，导致胃肠道温度急速下降，影响消化功能，诱发腹痛、腹泻等胃肠道疾病。其症状主要表现为腹痛、腹泻，甚至发烧、呕吐等。还有很多市民喜欢长时间对着空调直接吹，这样很容易诱发突发性面瘫。另外，近期患上热感冒的人逐渐增多，也多是由于室内外温差较大引起的。一些老人

和儿童感冒后，如不及时治疗，很可能继发肺炎、支气管炎等严重疾病。

李忍萍建议广大市民：盛夏季节勿贪凉，防暑降温要适当，不要长期饮用冰冷饮品，特别是患有高血压、冠心病等疾病的病人，应少吃冷食。室内房间的空调温度不能过低，最好在27℃-29℃。此外，饮食要低盐，要控制水分的摄入并保证充足的睡眠。

### 健康7日谈

□朱娜

## 检验结果互认可降诊费 我省医保实现跨省转移

警察除了在治安部门工作，还能到医院工作？这是真的！沈阳27家医院聘请警察担任医院的安保工作，并由副院长来对付医闹。沈阳市卫生局、公安局称，此举是为了进一步增强广大医务人员和患者的安全感。警察的主要职能是维护社会治安，当发生医患纠纷时，警察是该行使公安部门的执法权呢，还是要为患者维权？解决医患纠纷这一社会难题，不能仅靠此举，还是要靠深化医疗体制改革来解决。

想知道你能长命百岁吗？美国波

士顿大学研究人员宣布找到了人类“长寿基因组”，未来人们通过基因检测就能知道自己能否长命百岁。不过，这种检测也引来了一片质疑声。如果你被告知体内毫无长寿基因，你会怎么想？与其整日担心，不如快乐度过每一天，更加珍惜有限的人生。

看病难、看病贵，是老百姓一直关注的问题。本周，有一些医药卫生体制改革的新闻值得我们关注。

2日，中共中央政治局常委、国务院副总理、国务院深化医药卫生体制改革领导小组组长李克强主持召

开医改工作专家座谈会。座谈会上李克强说，要切断药品生产、流通、使用中不合理的利益链，切实解决好药价虚高等问题，缩短群众看病等候时间，建立起有利于医药卫生事业持续发展的机制，把基本医疗卫生制度作为公共产品向全民提供。

看病，就要做检查。而医院之间相互不认检查结果，患者只好进一个医院做一次检查，既浪费了时间，又加重了患者的经济负担。卫生部2日下发通知要求，各省区市同级医疗机构之间，要于2010年底实现医

学影像资料互认和常规临床检验项目结果互认。这一规定的实施，不仅可以规范诊疗行为，而且降低了患者的就诊费用。

过去，只有城镇职工医保可以跨地区转移，而流动就业人员的医保关系不能转移，只能转移个人账户。4日，从我省人力资源和社会保障厅传来消息，本月我省的具体操作细则将出台，随着细则的出台，包括20种情况的医保关系跨省、跨地区、跨险种转移将全面展开。届时，我省将有2258万外出务工人员直接受益。

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助