

●千保健,万保健,心理平衡是关键。千养生,万养生,心理平衡是“真经”。
●知足者常乐,能忍者自安;忍饥者长寿,耐寒者体健。

专家出招 打响防蚊、灭蚊战

> D02

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

> D05

中年女性压力多来自同事关系

> D08

更年期女性夏季饮食攻略

> D09

老年男性晨起走走再去排尿

> D10

宝宝腹泻饮食有讲究

> D11

专家忠告 别进入健康饮食误区

> D13

坚持运动可以让你“性”致勃勃

> D14

天热怎样给心脏“消暑”

本刊热线
18903886990
洛阳协和和医院友情赞助



专家提醒: 中暑后这样急救

> D03

健康提示

谨防儿童呼吸道和胃肠道感染

□记者 刘淑芬

进入7月以后,去医院就诊的儿童明显增多,且大多出现发热、喉咙痛、咳嗽、呕吐等症状,多被诊断为上呼吸道感染。同时,胃肠道感染的儿童也逐渐增多。

妇女儿童医疗保健中心儿科副主任医师张云玲提醒,夏季是儿童呼吸道感染和胃肠道感染的高发期,希望市民多加注意,她还就如何预防给出建议。她说,导致儿童夏季呼吸道感染

的主要原因是温度的变化,比如长时间呆着空调房里,儿童长时间缺水,加上在室外天热容易出汗,进屋后冷风一吹就感冒了。胃肠道感染则是因为天热,一些儿童贪凉,乱喝冷饮等降温食物,导致肠道疾病。

张云玲提醒家长要注意室内室外温度的变化,开空调时不要急于降温,应该让温度慢慢降低。如果房内长时间开空调,就要定时开窗通风换

气,最好将温度保持在27℃~28℃,婴幼儿房以28℃~30℃为宜,并且要保持房间的湿度。

肠道疾病主要是由肠道致病菌引起的,只要把嘴管住,就什么问题都不会发生。高温季节,应注意孩子的合理饮食,不要让孩子喝太多冷饮,应多喝水,多吃水果。保持良好的卫生习惯,吃熟食,喝开水,剩饭剩菜一定要充分加热后再吃。

健康7日谈

全球关注麦乐鸡

世界杯结束了,盛宴过后难免会感觉寂寞,不管是一到晚上就感觉特别无聊,还是一到凌晨两点多就自然醒,都应积极调整,学会应对“后世界杯生活”。如果超过1个月了还对世界杯比赛耿耿于怀,甚至精神恍惚,那就要小心是患“世界杯后遗症”了,建议你及时到医院就诊。

近日,麦当劳的一只“鸡”同样也引起了全球关注。为维持形状和口感,麦当劳的麦乐鸡中被曝含有从石油中提炼的特丁基对苯二酚。专家表示,特丁基对苯二酚早在1986

年就被证实会导致肝细胞死亡,同时,它对血液系统和免疫系统的危害也不容小觑。欧盟、日本等国家早就禁止在食品中添加该产品,而在我国目前对这种物质是禁用,且没有国家统一的易行的检测手段。麦乐鸡事件暴露出的对添加剂的使用监管和检测问题,希望能引起有关部门的反思和重视,不要让老百姓总处于和“小白鼠”一样的位置。专家同时提醒患有肝脏疾病、血液病、自身免疫系统疾病等6类人群要尽量避免吃含特丁基对苯二酚的麦乐鸡。

市场再现毒奶粉

□崔宏远

“三鹿奶粉”事件还未从人们记忆中走远,三聚氰胺超标的毒奶粉又“重现江湖”!警方在甘肃、青海和吉林查出三聚氰胺含量严重超标奶粉,三聚氰胺超标最高竟达到500余倍。“毒奶粉”缘何屡禁不绝?应对制假售假者从严从重处罚,让敢越雷池者绝无东山再起的机会。

国家食品药品监督管理局表示,目前我国只有12家网上药店取得合法经营资格,但是却有成千上万家黑药店在网上出没。网上销售已经成为我国假药流通的主要渠道

之一。网络假药缘何盛行?除了老百姓的健康素质偏低、缺乏鉴别能力外,社会对于乙肝、性病等疾病的偏见和歧视也是重要原因。加大政府监管力度、提高药品价格的透明度或许才是真正治本之法。

月初,继“豆你玩”、“蒜你狠”之后,我国玉米价格达到近10年来历史最高点,被人们戏称为“玉米疯”。老百姓也再次成为农产品炒作的受害者。如何遏制农产品价格的非理性上涨,让无奈的老百姓不再面对昂贵的“餐桌”,我们拭目以待。