

- 药补食补,莫忘神补。药疗食疗,莫忘神疗。
- 欲得长生,肠胃常清;指甲常剪,讲究卫生。
- 限酒戒烟,身心必健;春捂秋冻,不生百病。

# 不健康生活习惯你有几个

> D03

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

> D03

运动前不宜拉伸肌肉

> D08

阴虚少吃辣 吃辣配鱼不配肉

蔬菜的14种健康营养新吃法

> D09

养生要重视调气养气

倒立45度可改善失眠

> D10

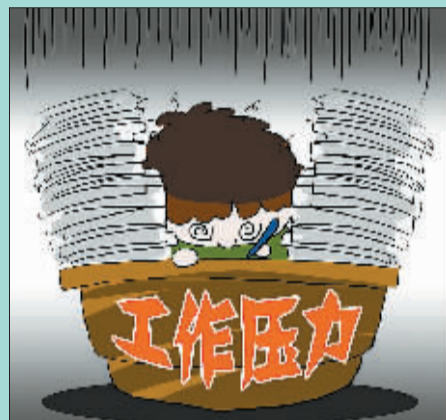
天热,孩子吃得少别太紧张

> D11

夏日炎炎 谨防“痔”复发

> D12

五味入五脏 多食必伤



健康提示

## 冬病夏治正当时 市民热敷“三伏贴”

□ 记者 崔宏远

19日是今年三伏天的初伏,我市第一中医院、第二中医院和河科大一附院等都迎来市民热敷“三伏贴”的高潮。

据市第一中医院中医针灸专家权进华介绍,三伏天是一年中最炎热的时期,人体脏器气血通畅,且皮肤较松弛,有利于药物的渗透。此时运用中药贴敷于特定的穴位,是治疗调理呼吸系统疾病、消化系统疾病、关节炎、过敏性鼻炎

等病症的最佳时机。

据了解,“三伏贴”是一种冬病夏治的中药贴敷疗法,是中医治疗和预防疾病的一种传统“治未病”的外治方法,又叫“三伏灸”。其对于很多慢性疾病、哮喘、关节炎等具有预防复发或减轻症状的效果。目前,都市人群中常有的一些亚健康状态,也可通过“冬病夏治”来缓解。传统贴敷时间为农历三伏的初伏、中伏、末伏,共贴敷3次。今年

初伏、中伏、末伏的第一天分别是7月19日、7月29日、8月8日。

权进华提醒市民,传统意义上夏季入伏的第一天是贴敷的最佳日子,但也不必拘泥,伏天内随时都可以进行“三伏贴”治疗。孕妇、2岁以下儿童、疾病发作期的患者不宜敷贴。另外,贴敷期间要忌食生冷、辛辣等食物,还要避免电风扇直吹或在温度过低的空调房间久待等,以保证贴敷效果。

□ 刘淑芬

健康7日谈

## 假香米引发信任危机 食盐加碘不必担忧

近日几则闹心的新闻引发民众密切关注——

据央视报道,市场鼎鼎大名的黑龙江“五常香米”,绝大部分竟然是“次等米+香精”熏出来的,据称,1公斤香精能让10吨普通米变“香”。不仅大米加工厂在造假,甚至稻农也在掺假。这种大米连米商自己都不吃,却高价卖给了消费者。

香港媒体一则霸王洗发水含有致癌物质的报道,让二恶烷恶名远扬;日前,国家食品药品监督管理局发布的“含量水平不会对消费者健康产生危害”的抽检结果,又还了“霸王”一个

清白。虽然如此,老百姓已经不买账了,未下架的“霸王”少人问津。

从大米造假到洗发水含有致癌物,看似毫无关联的事件背后,其实存在着很多相似之处,都和人们的健康生活息息相关。近年来,食品安全、日用品安全问题频遭曝光,不断刺激着公众敏感的神经。有人说,这都是因为国家相关标准缺失,让不良厂家有机可乘。要说“香米”纯度检测的标准缺失不要紧,洗发水中的二恶烷含量的量化标准缺失也无所谓,关乎民生的“标准”不能缺失!这个“标准”就是:切实保障人

们群众的身心健康、安全。这些年,国人从吃的喝的穿的到用的,似乎无时无刻不被有“毒”、有害物质包围,重建老百姓对食品、药品、日用品安全性的信任迫在眉睫。

近日也有让人安心的新闻——卫生部、国家发改委等七部委日前联合签发《医疗机构药品集中采购工作规范》、《药品集中采购监督管理办法》,要求设立以政府为主导、以省为单位的医疗机构药品集中采购制度,由各省负责成立药品集中采购工作领导和管理机构,建立工作机构和非营利性药品

集中采购交易平台。

医院药品采购走到了“阳光”下,药品采购中的不正之风就有可能得到纠正,药品价格过高问题也会尽快得到解决,这是老百姓的幸事。

卫生部日前发布《中国食盐加碘和居民碘营养状况的风险评估》报告。据悉,这是国家食品安全风险评估专家委员会于去年12月成立后,首次就重大食品安全问题的潜在风险作出评估。评估结果表明:食盐加碘并未造成居民碘摄入量过量,居民碘缺乏的健康风险大于碘过量的健康风险。手握这份风险评估,食者无忧。

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助