

少食多餐,益寿延年。睡觉不蒙头,黄昏郊外走。无事勤扫屋,强似上药铺。常洗衣服常洗澡,常晒被褥疾病少。

《侵权责任法》——患者维权的指南

D02

本期导读 63892222 市中心医院健康热线特约

D03

网购药品渐流行 省事省力难省心 积极的社交生活 有助预防癌症

D05

青春期遭遇更年期 理解包容胜过唇枪舌剑

D08

夏季饮食要注重 五佳

D09

保健要注重脸部 活动

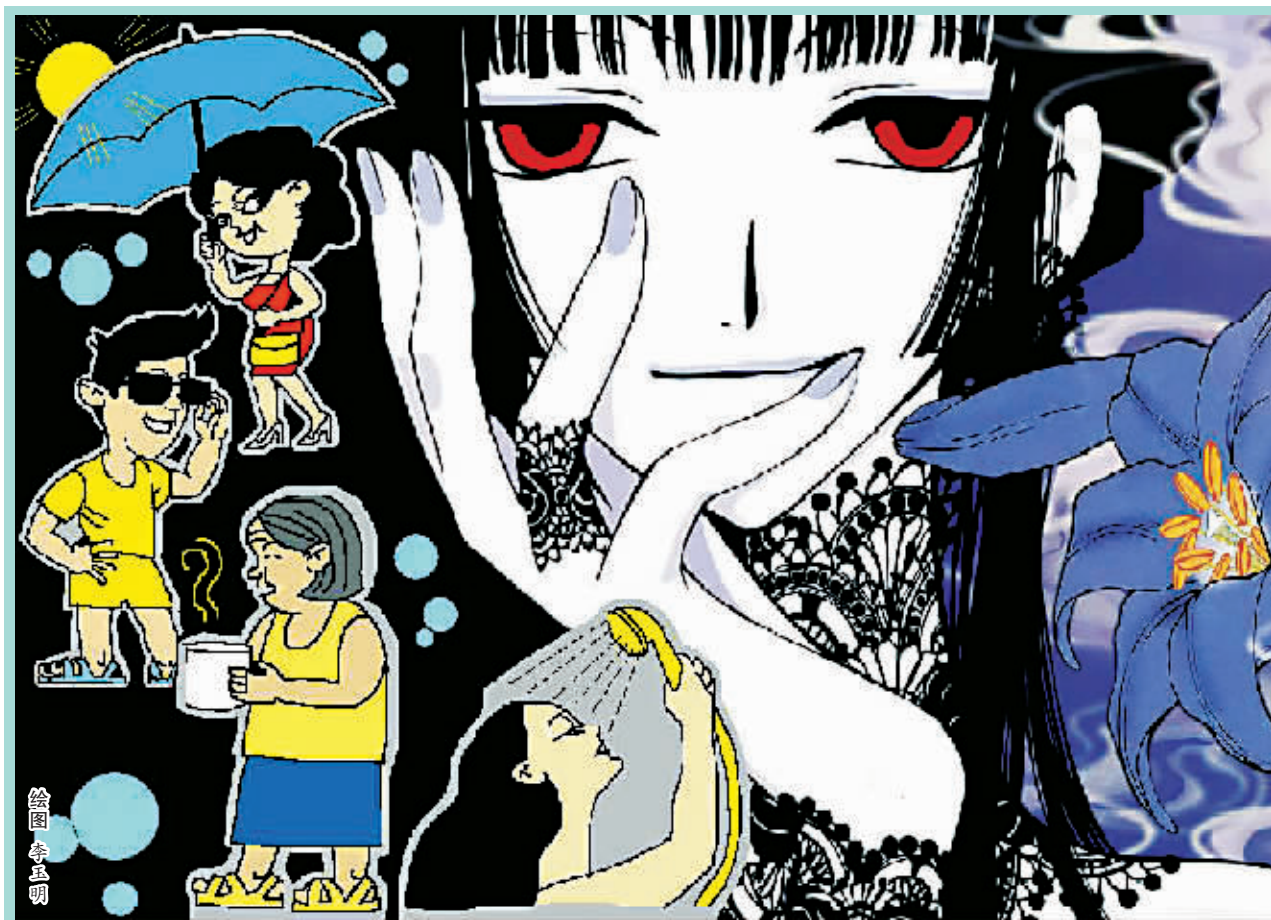
D10

看看你的宝宝是否脾虚

D14

糖尿病人 盛夏三注意

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助



夏天,眼睛也需防晒

D15

健康提示

天气湿热 谨防皮肤病

□ 记者 朱娜

近日,我市突降暴雨,为潮湿的伏天又增添了不少“潮气”。专家提醒:湿热天气,要谨防皮肤病发作。

市中心医院皮肤科副主任医师刘丁介绍,近段时间,天气特别湿热,人体大量出汗导致皮肤酸碱度发生改变。一些真菌、球菌、杆菌引起的皮肤病会复发或加重,如汗斑、皮癣、红癣、湿疹、脚癣以及带状疱疹等病毒性

皮肤病。同时,夏季人们穿衣较薄,多数皮肤裸露在外面,患日光性皮炎的患者也会增多。

想要防治皮肤病,日常生活要多注意:要勤换衣服、勤洗澡,衣服要穿纯棉的、宽松的、易吸汗的。一些女孩子喜欢穿蕾丝内裤,蕾丝内裤虽然好看,但对皮肤刺激较大,尤其是被汗液浸湿后,更容易引起皮肤病。不要穿

过紧的牛仔裤,牛仔裤透气性不好,紧紧地裹在身上会让皮肤无法呼吸。阴天虽然没有太阳,但紫外线照射仍然很强,外出时仍然要涂防晒霜,回到家后用清水洗脸,汗液与防晒霜混合在一起,易发生反应侵蚀皮肤。

此外,要少吃煎炸、高蛋白和过于刺激的食物,饮食尽量清淡,多吃蔬菜水果。

□ 崔宏远

健康7日谈

食品安全预警首次发布

炎炎夏日,泳池畅游成了很多市民消暑、享受清凉的第一选择。但相关部门卫生监督不到位让我们在戏水之余心里多了一份担忧。据中国之声《新闻纵横》报道,我国广东、太原、济南等很多地方泳池生意非常火爆,进入泳池让人感受到的却是异味和见不到底的水质。相关部门的监管缺失,让本想休闲避暑的市民,满心欢喜而来,却带着感染疾病的隐忧回家。夏季最热的日子已至,希望我们洛阳人在跳入泳池的时候,拥抱的是清清的碧波和满心的欢喜。近日,卫生部发布公告,就食品

中毒等进行预警。这是我国食品安全法颁布以来发布的首个食品安全预警公告。根据通报,学校食堂是事故报告最多的场所,其次是餐饮单位。预警的发布是我国食品安全和监管体制逐渐完善的体现,随着食品安全监管长效机制的建立,或许可以解决食品总是“出了问题才重视”等一系列问题和弊端,让老百姓在餐桌上可以上放心菜、放心饭。

健康有多重要?比尔·盖茨说:没有任何一件东西比健康更重要,从事医疗保健事业更是如此。与健康相比,财富和高技术都只能名列

医德考评工作全国展开

其后。日前,比尔·盖茨基金会投入1亿重金在全球寻找健康秘籍,目的就是为找到更好的保健方案,使人们的生活更健康。相比世界首富,我们不可能一掷千金,但平时注重体育锻炼,再加上合理的营养,我们一样可以拥有世界上最宝贵的东西——健康。

医生的医术医德是老百姓就诊时最关心的问题。日前,卫生部在全国范围内对各级医疗机构医德考评工作已经展开,目的是促进医疗卫生行业作风建设。医生选择了这个职业,就必须始终坚守其职业职

责,追求职业道德。因为医生踏进医学院校的时候就立下“希波克拉底誓言”——健康所系、性命相托。不管是良心选择还是监督机制,作为医生,我们希望你能从没忘记曾许下的誓言。

近日,我国南方多省市发生洪涝灾害。面对汹涌而来的洪水,防汛工作是重中之重,而灾中、灾后防疫,也是工作的重点。如果在此期间要前往这些地区的话,要严防“病从口入”,还要小心痢疾、流行性出血热、湿疹、皮炎等病症,最好随身携带相应的药物。