

关键词:中暑
健康日历:8月第一周是世界母乳喂养周。
健康预报:预防中暑、空调病等。
保健要点:●躲避烈日,不要直对空调吹,切忌忽冷忽热;●及时补充水分以满足身体的需要,同时还要注意肠胃健康。

临床路径:看病程序有章可循

D02

本期导读 63892222 市中心医院健康热线特约

D03

暑期整容你想好了吗?

谨防高温放出家装致癌物

D05

你为什么不耐烦

D08

食鱼无道不健康 伏天,家常饭就能吃出健康

D10

中耳炎,宝宝听力隐形杀手

D11

7种身体“怪相” 预示疾病

D12

立秋伊始防秋燥

D15

做好准备避免健身伤害

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助



最性感女星 酷爱健身

美国《娱乐周刊》日前选出17位最性感动作女星,安吉丽娜·茱莉排名第一。这位身价2000万美元的好莱坞女星酷爱健身、举重、瑜伽无所不练,并坚持科学饮食,所以塑造出了魔鬼身材,成为许多女性效仿的榜样。



健康提示

立秋后防小儿“双道”疾病

□ 记者 朱娜

8月7日就是立秋。这预示着炎热的夏季即将结束。不过专家表示,立秋后天气还要热一阵子,不可给孩子吃太凉的食物,要谨防胃肠道和上呼吸道疾病。

市妇女儿童医疗保健中心儿内科主任王丽表示,夏季孩子难免会吃冷饮,吃得过多会伤肠胃。虽然当时不会表现出来,但立秋后就有很多孩子厌食、腹泻、腹胀等情况,小儿秋季腹泻以及各种胃肠道

疾病会有所增加。从立秋起家长就要注意给孩子按时吃饭,少吃冷饮和生冷食物。从冰箱里拿出来的食物,最好能放置一段时间或者加热后再让孩子吃。睡觉前要为孩子盖好肚子,最好能为孩子穿个背心睡觉。立秋后容易出现秋燥,可以给孩子吃梨、苹果等水分大的水果,或者炖一些银耳等汤水,起到滋润的效果。家长勿要给孩子长期喝板蓝根、降火宝等寒凉之药,这样只

会损伤孩子的肠胃,并不能起到预防感冒的作用。

刚立秋的天气不仅热,而且早晚温差较大。家长要注意及时为孩子增减衣服,谨防上呼吸道感染。呼吸道感染是通过飞沫传播的,家里要多开窗户保持室内通风,尽量不要带孩子到人群拥挤的地方去,以免感染病菌。让孩子多喝水,不吃刺激性食物,增强自身的免疫力。

□ 朱娜 马午阳

健康7日谈

消毒餐具不消毒 没给红包有苦头

蘑菇好吃又营养,是许多市民餐桌上常见的食物。可是有些野生菌类要慎吃,谨防伤人事件发生。近日,我市个别县先后发生多起家庭食用野生毒菌类中毒事件,其中14人中毒,2人死亡。省卫生厅下发紧急通知,要求我省各地卫生部门高度重视预防和控制野生毒菌类事件工作。对建筑工地、学校食堂、旅游景点等社会聚餐单位进行一次全面检查,严禁制售野生菌类食品,严防野生毒菌类群体性中毒事件发生。为防“病从口入”,许多饭店都为食客提供消毒餐具。但是,消毒餐

具也未必能让人放心。日前,央视《每周质量报告》揭露了消毒餐具不消毒的真相。如有些消毒餐具企业将餐具晒太阳就算是消毒,消毒餐具上有残留的红包等。这一消息的曝光,不禁让老百姓感叹真是防不胜防!没想到表面貌似干净的消毒餐具,原来也这般令人不放心。患者家属不给红包或给的太少,小心医务人员给你苦头吃。深圳一名产妇在凤凰医院顺产下男婴后,只因助产士先后4次索要红包不成,便伺机报复将产妇肛门缝住。医生应以救死扶伤为己任,助产士

的行为令人惊论和发指。试问她的廉耻何在?医德何在?此行为如不加以惩戒,医疗行风何日可正? 儿童就像初开的花蕾,弱小、稚嫩,需要人们呵护和关爱。本周,还有一些有关儿童健康的新闻值得我们关注。 在近日召开的全国消除麻疹和消除疟疾工作会中,卫生部副部长陈竺指出,9月11日至20日,我国将在全国范围内开展麻疹疫苗强化免疫活动,届时将有上亿人次的儿童接种麻疹疫苗。中央财政为这次强化免疫共投入1.57亿元。这次统一开展的强化

免疫以8月龄到4周岁儿童为主要接种对象,阻断麻疹病毒的传播。 为了救助更多亟待帮助的白血病患者,中国红基会决定使用自筹的社会捐款,再资助100名贫困白血病患者,资助标准为化疗患儿每人3万元,造血干细胞移植患儿每人5万元。中国红基会按照求助时间先后顺序,筛选出100名求助信息完整、证明资料齐全、符合资助条件的患儿进行救助。 正因为不断地有各种各样的爱心救助,我们的社会也就有了越来越多的温暖。