

三天不吃青,两眼冒金星。多吃水果多吃菜,清理肠胃又补钙。降压降脂又抗癌,健身防病心愉快。

就医能否少些尴尬

> D02

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

> D03

儿童性早熟
逐年增加

> D08

看看医生永远不
会动的七种食物

> D09

音乐 让老人远离
痴呆症

> D10

小儿也会患高血压

> D11

当心药物性肝炎

> D12

汤药冷藏不宜超
一周

> D15

健身节点
你掌控了吗

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



空竹加舞龙 精神气如虹

> D09

记者 杜武 图

健康提示

季节变换 小心易发病侵袭

□ 记者 崔宏远

立秋已过,处暑未至。季节变换期昼夜温差逐渐变大,是消化道疾病、感冒、心脑血管疾病等一些常见病的高发期,专家提醒:市民应提前做好防护,提防秋季易发疾病侵袭。

河科大二附院消化内科主任李忍萍表示,立秋后气温多变,免疫力较弱者尤其是婴幼儿容易被一些消化道疾病盯上,最常见的便是秋季腹

泻。因此,要注意防止腹部受凉,保证充足的睡眠;还要调整饮食,多吃一些容易消化的食物,不要吃生冷的食物,特别是冰镇的食物。

忽冷忽热还易引发感冒等上呼吸道感染。呼吸道黏膜受到温差的刺激,抵抗力减弱,给了病菌可乘之机。这时一定要注意随温度变化选择衣物,增加户外活动,并且保持环境的良好通风。饮食上可以多喝水,多吃

水果,增强机体抵抗力。

另外,记者从我市多家医院了解到,近期入院的心肌梗死、冠心病等心血管病的老年患者有所增加。如果家中有患高血压、糖尿病、高血脂症的病人,应该积极治疗,特别是夏季把心血管疾病用药量减少的患者,一定要根据医嘱改变用药,并注意劳逸结合,把血压、血糖控制在理想范围内。

健康7日谈

被热死拷问保护法规 “检测无门”问责相关部门

□ 刘淑芬

说起上周的健康新闻,心情有些沉重,桩桩件件都让人担忧。

今年夏天,我国高温肆虐,全国因高温死亡事件频发。前不久,济南8名户外劳动者中暑身亡。据了解,我国相关法规对高温下的劳动者保护极为滞后。50年前公布的《防暑降温措施暂行办法》,如今仍在“暂行”。高温津贴在一些饱受高温煎熬的地区未得到普遍落实,有的甚至成为“空头支票”。人们不禁要问,在高温下工作的户外劳动者,谁来保障他们的基本权利——生命安全?家住武汉的3名女婴,因一直

食用圣元奶粉,身体出现早熟特征。经过医院相关的检查,证明确实是激素惹的祸。受害儿童家长曾想把奶粉送检,却遭遇“检测无门”。而有关职能部门并不是痛痛快快地介入进去,履行自己的监管职能,而是踢起了“皮球”,以种种理由把这一棘手的问题踢给别的部门。最新消息证实,卫生部目前已开始关注圣元奶粉问题。也许过不了多久,“早熟门”就会有定论。但不管结论如何,奶粉质量之忧难逃干系。本次的“早熟门”令中国乳制品行业再度蒙上阴影,相信会有一部分消费者因此

而放弃让人不放心的国产品牌奶粉。

继洗发水“霸王”含二恶烷事件之后,宣称100%中草药护理的“章光101”两款产品在新加坡和香港地区均被查出含“米诺地尔”成分,目前这两款产品已经在两地下架。米诺地尔属于处方类西药,在消费者不知情的前提下,将之添加到所谓的“纯中药生发产品”中,这明明白白是一种欺诈行为。“章光101”被示以红牌一点儿也不冤枉。

购物小票、ATM凭条等因为含有化学物质双酚A近日也陷入致癌

风波。来自美国环保组织的一项最新研究显示,人们生活中常见的购物小票、银行柜员机凭条都可能存在致癌风险。有专家称,此说法尚有争议,短时、少量接触不会造成危害。老百姓渴望有知情权,希望权威部门能对这件事情调查一下,给个说法。

担忧之余,也为这桩桩件件新闻的曝出感到欣喜。这充分证明,人们对健康知情权的追求也越来越迫切。关爱和珍惜人们的生命安全吧,这是文明社会的标志,也是和谐社会的追求。