

我很喜欢很向往的一种健康状态叫做安详。安详属于强者,骄躁流露幼稚;安详属于智者,气急败坏显得可笑;安详属于信心,大吵大闹其实没有多少底气。(著名作家王蒙)

拔火罐市场亟待有人监管

➤D02



“音乐毒品”到底是什么? ➤D02

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

➤D03

腿有劲才能
寿命长

➤D04

产后患急性乳腺
炎怎么办

➤D08

初秋保健多喝粥

➤D09

老年人运动 最
好多变花样

➤D10

儿童性早熟防治
攻略

➤D11

甲亢患者增多
都是天热惹的祸

➤D14

脑血管意外
急救谨防过度

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

健康提示

换季时节 应加强锻炼

□ 记者 崔宏远

三伏天刚过,“秋老虎”又开始发威了。季节变换天气干燥,昼夜温差较大,是消化道疾病、皮肤病、过敏性鼻炎、高血压等一些常见病的高发期,专家提醒:市民可加强户外锻炼,增强自身抵抗力,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,消化道溃疡是秋季易发病,近期门诊量有所增加。很多患者是由于饮食不注意以致发病,

还有部分患者是由于环境和自身精神因素造成的,如工作压力大、精神紧张、吃饭不规律等。近期市民还要当心患上“胃肠型感冒”。这种病症主要表现为胃肠道反应,但其实是感冒的一种。其特点是“先拉肚子后发烧”,可以服用藿香正气丸或藿香正气软胶囊,疗效比较好。

随着气温转凉,皮肤瘙痒、荨麻疹、湿疹等皮肤病进入高发季

节。河科大一附院皮肤科主任付宏伟指出,秋季应减少对皮肤的刺激,不要过勤洗澡,少吃辛辣刺激的食物,多食一些富含维生素B、C的新鲜蔬菜和水果,多喝水。皮肤过分干燥的市民还可以在比较干燥的部位每天擦一些润肤乳液。

另外,秋季还是过敏性鼻炎、高血压、哮喘的多发期,温差较大时要注意增减衣物,加强保暖,做好防护。

健康7日谈

奶粉检测无大碍 “超级细菌”不可怕

□ 刘淑芬

“圣元奶粉疑似致儿童性早熟”事件终于有了结果。8月15日,卫生部召开专题新闻发布会,通报调查结果。卫生部专家组评估认为,湖北3例婴幼儿单纯性乳房早发育与食用圣元优博婴幼儿奶粉没有关联,目前市场上抽检的圣元奶粉和其他婴幼儿奶粉激素含量没有异常。

结果出来,很多人也许松了一口气。官方的说法应该是最准确、最权威、最让人信服的,然而这个信息来得似乎不那么及时,终于在全国人民的质疑声中出现了。然而,要让公众完全打消疑虑,让乳品行业走得更

远,恐怕现在还不是松口气的时候。卫生部会同有关部门,将以贯彻实施食品安全法为契机,系统、有序地开展食品安全整顿,进一步健全管理制度,加快食品安全风险评估体系和标准体系的建立,加大食品安全监管的力度,来确保人民群众的饮食安全。这不能不说是坏事变好事。

最近,一种“超级细菌”让世界紧张起来。据说这种新型“超级细菌”起源于印度,可能蔓延全球,10年内无药可治。

威胁真的存在吗?我国专家称有关报道有误,这其实不是新型细菌,

而是一种新的“耐药基因”,可使多种细菌增强耐药性,但其危害不会像有关报道一样猛烈,公众不必惊慌。

再来关注一下我们身边的健康新闻,这一组新闻传递给我们的讯息是政府对于群众的身心健康是极为关注的。这类新闻的更多出现,是百姓的幸福事。

鲜榨果蔬汁将有国家标准了。国家食品药品监督管理局为《餐饮业餐饮服务单位现榨饮料管理办法》公开征求意见。办法拟规定,采用浓浆、浓缩汁、果蔬粉调配而成的饮料,不得称为现榨饮料,超过两小

时将不得销售。而中国饭店协会也正在制定《饭店餐饮业鲜榨果蔬汁标准》,该标准出台后,现有大部分餐厅鲜榨饮料将难以达标,或将就此退出餐饮业。

我国将建立营养监测制度,对居民膳食状况、营养改善效果进行监测。这一管理办法将自2010年9月1日起施行,严禁用虚假和不正当的营养信息误导和欺骗公众。

国家食品药品监督管理局近日发布今年第二期互联网购药安全警示公告,曝光了14家发布虚假药品信息、销售假劣药品的网站。