

年轻时要储蓄健康,健康就像一张支票,不要老想着从上面取“钱”,一旦“钱”取完了,身体也就垮了。年轻时透支身体,到老了花钱买健康,这是一种悲哀。

(著名主持人白岩松)

“超级细菌”源于滥用抗生素 > D02



**专家提醒:
慎食小龙虾 > D03**

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

> D03

红楼里的养生新说

> D05

别把事情拖到最后才做

> D08

初秋,专家告诉你怎么吃

> D09

十大养生最佳时间 你知道吗?

> D12

矿泉水煎中药 影响药效

> D14

糖友要定期查钙 防骨质疏松

> D15

健身达人秋季锻炼手册(上)

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

健康提示

入秋 切记多喝水

□ 记者 朱娜

一场秋雨一场凉,天气虽然凉快了,可许多人的咽部也出现不适。

市第三人民医院耳鼻喉科主任王宏凯介绍,每年刚进入秋季,耳鼻喉科门诊中,慢性咽炎患者占相当大的比例。原因是有些人在夏季经常呆在空调房内,造成咽部黏膜血管收缩,局部抵抗力下降。入秋后,气温有所降低,空气也比较

干燥,此时多发咽喉炎、气管炎、扁桃体炎、急性或复发性哮喘等疾病。慢性咽炎此时也极易复发。

秋季要多喝白开水,以达到清洁和湿润咽喉的目的。要戒烟戒酒,避免不良刺激,即使一时不能戒烟也要减少吸烟的次数。饮食尽量清淡,少吃油炸、辛辣刺激性食物,多吃富含维生素C的水果和蔬菜,如苹果、梨等,白木耳、百合、莲子等也可

以起到滋阴润肺的效果。保持室内通风,尤其要保持卧室内空气湿润。除远离可导致慢性咽炎复发的因素外,还要保持愉快的心情。

此外,某些全身性疾病局部可表现为咽部不适,如贫血、消化不良、心脏病、风湿病、慢性支气管炎、支气管哮喘、肝肾疾病等。如果咽部长期不适,请及时就医,莫要久拖不治。

健康7日谈

□ 刘淑芬

美国宣布召回“坏蛋” 洛阳医师多点执业

过去的一周,“菌”和“召回”的字眼出现的频率非常高。

一个是“超级细菌”。虽然“超级细菌”大范围暴发的可能性不大,但给人们敲响了警钟——不能再滥用抗生素。目前,国内虽然发现有同类耐药菌,但还没发现和印度等国一样的“超级细菌”。中国科学院上海药物研究所透露,该研究所相关科研人员已经启动抗“超级细菌”药物研究。

另一个是“沙门氏菌”。随着沙门氏菌疫情在美国多个州持续蔓延,染病人数已上升至1000多人。

本次疫情持续时间之长和蔓延地区之广为多年来罕见。唉!都是鸡蛋惹的祸。为此,美国召回“坏蛋”总数已达5.5亿枚,今后,可能还会有更多“坏蛋”被召回。

召回、召回,连强生隐形眼镜也召回了。美国强生公司目前自愿召回亚洲和欧洲市场的近10万套日抛型隐形眼镜。这批问题产品由于在生产线的冲洗过程中受到影响,配戴后眼睛会不适或出现红筋。万幸的是,问题产品在中国内地既没有上市也没有销售。

美国召回事件其实给我们提供

了比对自身、寻找差距的范例,从这些事件中我们应有所收获。建立完善的缺陷产品管理制度,尚有许多工作要做,任重而道远。

下面的新闻就和洛阳人息息相关了:

今年卫生部将医师多点执业试点范围扩大了,洛阳有幸列入。这意味着,洛阳的名医可以受聘于两个以上医院了。“多点执业”好处多:可以缓解老百姓看病难,尤其是看名医难的问题;多点执业向基层转移,惠及的将是广大基层群众。

我市是国家确定的公立医院改

革16个试点城市之一。卫生部在完成了对9个试点城市的调研后认为,公立医院管理体制的改革主要分为4种模式。洛阳的模式是在卫生局内成立管理公立医院的专门机构,管理医院人、财、物,行使出资人职能。

近日召开的市政府常务会议给人们带来福音:为缓解看病贵问题,社区卫生服务机构拟全部纳入城镇职工和居民医保定点,住院、门急诊、家庭病床及老年康复等服务项目也将由此进入基本医保支付范围。不久的将来,您手持医保卡在家门口的社区医院就能看病了。