

投资健康是最划算的投资,如果你在其他投资上有亏本的风险,投资自己的健康肯定万无一失,只会本上加利。

(摘自“杨澜博客”)

老吃太饱就会折寿

➤ D02

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

世卫官员表示 中国麻疹疫苗安全有效



8日,世界卫生组织总部免疫、疫苗和生物制品部医学官员Peter Strebel在中国疾控中心举行的“麻疹疫苗强化免疫在线访谈”中表示,此次麻疹强化免疫活动中使用的疫苗是由中国生产的,其生产过程与其他国家一致。这种麻疹疫苗在中国的常规免疫活动中已经使用了很长时间,而且中国生产、使用这种疫苗预防麻疹已经证明是安全有效的。

对于一些网友提出的有关疫苗的负面信息,Peter Strebel明确表示,这些流言没有任何证据支持。

中国疾控中心免疫中心主任梁晓峰介绍,我国和国外麻疹疫苗的质量标准是一样的。为确保接种工作安全顺利开展,有关部门在生产、流通等诸多环节都加大了对麻疹疫苗的管理力度。

(据新华社)

➤ D03

“养生时代”来临,该何去何从

➤ D08

秋季主食多吃玉米 润肠护肤

➤ D10

有些病类似生长痛 家长莫大意

➤ D11

静脉曲张为何“重女轻男”

➤ D12

秋季既需除湿又要防上火

➤ D15

保湿面膜:重“材”才有质

健康提示

白露后 谨防胃病复发

□ 记者 朱娜

昨日是白露,此后秋意渐浓天气渐凉。市第一中医院未病咨询中心主任赵继红表示,正常人群适当秋冻可以增强机体耐受力。但体质较弱,或患有呼吸道疾病、心血管疾病等人群还是要及时添加衣服。饮食上要多食健脾、补气、利湿的食物,如西洋参、莲子、薏米、冬瓜等。秋季不可过量运动。大量运动

出汗的同时,也会损伤体内的正气。最好能在傍晚时分进行适当锻炼,如散步、快走、打太极拳等。

此外,秋季还是胃病的多发季节,慢性胃炎、胃溃疡患者要格外小心,以防旧病复发。

市中心医院消化内科副主任赵建平介绍,冷空气的刺激使胃酸分泌增加,胃肠会发生痉挛性收

缩,引起胃疼。

防止老胃病复发要谨记:一要饮食规律。一日三餐要规律,不能饥一顿饱一顿,不能三餐无点,不能碰到好吃的就放开量猛吃。要遵守少食多餐、定时定量的原则。要戒烟禁酒,避开引发胃病的因素。二要注意保暖,可以穿一件背心保护胃,不吃过凉的食物。

□ 刘淑芬

健康7日谈

食品致病食品安全再被关注 医疗器械将有召回制度

先来说说人们关注的“小龙虾”。

小龙虾的致病原因又有新说法:央视《每周质量报告》关于小龙虾疑云的报道指出,致横纹肌溶解的“元凶”不一定是洗虾粉,有可能是未知生物毒素。

食品致病事件频发,为防患于未然,卫生部将重点开展食源性致病监测、致病性微生物评估与食品安全预警等模型的研制工作。

谈到食品致病,不能不谈到金浩茶油。

8月下旬以来,金浩茶油被曝出苯并(a)芘超标,湖南金浩茶油股份

有限公司受到公众强烈质疑。与金浩公司一起站在舆论风口浪尖的,还有湖南省质量技术监督局。原因是他们和问题企业携手捂盖子:不仅不公布金浩茶油致癌物超标,反而公布了其产品合格的信息。悲哀啊!消费者的代表,不和消费者站在一起,家门不幸啊。

“纸包不住火”,没有哪个危机事件能欺瞒人一辈子。这不,金浩茶油公司董事长刘翔浩宣称:“我们错了。”他承认9批次问题茶油流入市场,并为此向消费者和社会各界道歉,并承诺问题产品十倍赔偿。

我国要大规模培训“初级创伤

救治”医师了!近年,地震、洪涝等灾害事故频发,如果在现场能够开展迅速有效的救治,也许能挽回许多人的生命。因此,提高医务人员初级创伤救治技能势在必行。由辽宁、河南、湖北、广西4个国家级培训中心选派的共160名学员,近日将分期分批接受4名外国专家的培训。这些学员培训合格后,将作为师资,梯级式培训其他学员。

史上最大规模的麻疹疫苗接种工作目前正在周密准备中,却有一条关于接种疫苗是“美国赠送的产品”、“是慢性毒药”的恐慌短信在人群中传播。人们恐慌了。

谣言止于信息透明!卫生部辟谣:此次使用的麻疹疫苗的生产企业主要有上海、武汉、兰州和北京的有关企业,不使用进口疫苗。麻疹疫苗是老疫苗,已经使用了44年,质量是有保证的。此话掷地有声,百姓可以把心放到肚子里了。

继药品、食品召回制度相继建立之后,与民生攸关的医疗器械产品召回制度亦曙光初现。据9月6日国务院法制办发布的法规修订草案征集意见稿透露:我国将建立医疗器械产品召回制度、医疗器械不良事件监测制度。

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助