

我的愿望绝不是“欢度晚年”，我只想把我的全部感情、全部爱憎消耗干净，然后问心无愧地离开人世。这对我是莫大的幸福，我称它为“生命的开花”。

(作家巴金)

这些病重男轻女 >D02

世界淋巴瘤宣传日专家提醒

早发现早诊断 淋巴瘤可以治愈



9月15日是第七个世界淋巴瘤宣传日。

据肿瘤专家介绍,淋巴瘤是人体内淋巴结或淋巴组织所发生的恶性肿瘤,近5年来发病率快速上升。据最新的研究信息表明,我国淋巴瘤的男性发病率已经上升到第9位,进入10大癌症之列,从20岁到55岁是一个高峰。做到早期发现、早期诊断、早期治疗,淋巴瘤是可以治愈的。

日常生活中,如果在颈部或者腋下摸到一个肿物,这个肿物没有红肿热疼,质地比较坚硬,不易活动,或者出现不明原因的发热、不明原因的消瘦,应尽快到医院就诊。

(人民网)

健康提示

加强秋季锻炼 未“寒”绸缪

□ 记者 崔宏远

“白露秋分夜,一夜冷一夜。”秋季几近过半,寒凉渐重。河科大二附院中医科主任赵东鹰提醒市民,“秋冻”是我国传统的养生保健方法,但要因人而异。尤其是患有慢性病的老人和婴幼儿不仅不能“秋冻”,反而要注意保暖。

气候渐凉,是心脏病、脑血管病和支气管炎的多发与复发季节。

气温降低往往是心脏病的诱因,会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心脏病。因此患有这些慢性病的市民要格外注意保暖。婴幼儿也要注意保暖,避免感冒、腹泻等季节常见病侵袭。

秋季应适度加强锻炼,这样不仅可以提高心肺功能,而且有利于增强自身免疫力和对外界寒冷刺激的

抵御能力。饮食调养方面,应多喝水,吃温润的食物,如核桃、梨等。精神调养方面,最主要的是培养乐观情绪,避免“秋风秋雨愁煞人”扰乱心情。

另外,秋季很多人会觉得口中发干,甚至出现舌干燥、裂纹的现象。在治疗这些症状时,有一种十分简便的方法,即舌抵上腭。经常舌抵上腭,就可改善口干舌燥的状况。

□ 刘淑芬

健康7日谈

针灸申遗迫在眉睫 就医“一卡通”我市推行

中医针灸申遗了! 12日,这则新闻吸引了国人关注的目光。卫生部计划将“中医针灸”申请为世界非物质文化遗产,目前申遗方案已完成并提交。虽然有人对此不以为然,认为做好中医保护比中医申遗更有意义。窃以为,两者同样重要,如果我们不趁早下手,有人必定觊觎,那时花落他家,我们就悔之晚矣。其实,申遗就是为了传承。

12日是我国第五个“预防出生缺陷日”。一组数字让人触目惊心:我国每30秒就要诞生一名缺陷婴儿。其中,除20%~30%患儿经早期诊

断和治疗可以获得较好生活质量外,30%~40%患儿在出生后死亡,约40%将成为终生残疾。这意味着每年将有40万家庭被卷入终生痛苦的漩涡中。警钟已经敲响:减少出生缺陷,预防比治病更重要。

本周“蝉虫”的话题仍然很热。根据最新消息,中国疾控中心有关部门已经从病人身上分离出一种“新型布尼亚病毒”,而“新型布尼亚病毒”可能会被认定为一种新病毒,卫生部正组织专家制订相关诊疗方案。

近日,“面粉增白剂”成了人们争论的焦点。《食品添加剂使用标

准》结束征求意见。在征求意见稿中,被人俗称为“面粉增白剂”的过氧化苯甲酰依然被列入面粉处理剂。其实,坊间老百姓对有害无益的面粉增白剂早就敬而远之,但它何以继续留存?利益使然啊!盼望政府能尽早判“面粉增白剂”死刑,不令其苟延残喘,继续危害消费者。

广州最近出台了控烟条例,被称为“史上最严厉的控烟立法”。条例中不少规定颇具亮点:办公室、会议室、礼堂、公共走廊、电梯以及本单位的餐厅、咖啡厅禁止吸烟;经营者或者管理者没有按照规定在限制吸烟场所设置吸烟室或者划定吸烟

区的,处1万元以上3万元以下罚款;对拒不改正的违法吸烟者处以50元罚款。但人们拍手称快之时仍有担心,再不可像上次一样沦为一张空文。

14日,我市召开全市深化医药卫生体制改革工作会议,部署推广就医“一卡通”等工作。使用医保卡就医,参保人员只需支付个人应承担的医药费,不用先垫付其他费用再到社保机构报销,报销周期也由过去的几个月缩短到几十秒,真快捷啊!这只是新医改为老百姓带来的诸多实惠之一,我们盼望更多的惠民措施来到我们身边。

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

>D02

滴酒不沾者
寿命较短

>D03

卫生部:涂抹驱
避剂可防蜱叮咬

>D04

替您寻医:
皮炎? 皮癣?
治疗须分清

>D05

老做5种梦
需要赶快去放松

>D08

秋天补肾
黑五类最好

>D09

延年益寿
常练“嘴上功夫”

>D10

宝宝发烧
先别盲目吃药

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助