

一笑烦恼跑,二笑怒气消,三笑憾事了,四笑病魔逃,五笑人不老,六笑乐逍遥。天天开口笑,寿比彭祖高。

老做梦说明你健康

D02

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

D03

医生推荐
看病省钱方法

D05

“十一”休假
心理健康不休假

D10

秋季三秘诀
提高孩子抵抗力

D11

“秋冻”有限度
并非人人适宜

D12

中医解读
女性“疲劳症”

D15

秋日必备
完美排毒计划

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



我们每个人都做梦,但是,我们也许从未像现在这样关心做梦。自从好莱坞大片《盗梦空间》上映,电影中有关梦境的离奇情节便激发了人们对梦的兴趣。心理学认为,不论好人坏人,不分圣贤愚鲁,人人都会做梦,甚至,连动物也会做梦。现代医学证明,梦境是每个人都会有的潜意识心理反应。梦虽然荒诞无稽,但有些梦往往透露出身体健康状况的蛛丝马迹。梦好像一台仪表,它对一些我们尚不觉察的身体变化会有所反应。(详见D02版)

健康提示

快乐出游 不忘假期健康

□ 记者 崔宏远

“十一”长假,不管你是准备外出旅行还是打算“宅”在家里,身心放松的同时可不要让健康“放假”哦。河科大二附院中医科主任医师赵东鹰、消化内科主任医师李忍萍提醒市民,在旅行中要注意预防呼吸系统和消化系统疾病,抵制暴饮暴食、昼夜颠倒等不健康的长假坏习惯,从而避免“节后综合征”秋后算账。

长假期间正值深秋季节,气温偏低且早晚温差大,要注意及时增加衣物和饮食卫生,以免引发感冒、急性胃肠炎等疾病。李忍萍表示,暴饮暴食是引起胃肠道疾病和其他疾病的一个重要原因,所以旅

行中的饮食一定要科学合理,才能有益健康。应多吃清淡少油的饮食,少食多餐,多吃水果和蔬菜,以缓解胃肠道的不适。另外,在外旅行也要注意多喝水勤排尿,避免泌尿系统感染。

在野外游玩时,一定要做好防虫保护,尽量避免在草丛、树林等

处长时间坐卧。

赵东鹰提醒市民,外出游玩时,要根据自己的身体状况量力而行,避免情绪激动、过度劳累,可随身携带一些应急和常见病防治药物。长假的最后两天可留出用来调整身体生物钟,让自己的身心能够尽快恢复工作状态。

健康7日谈

□ 刘淑芬

民间资本参与医疗事业 做好秋季传染病防控

首先说说一个振奋的消息:鼓励民间资本参与发展医疗事业的相关政策已上报国务院,将在10月底出台。国家将从多层次鼓励民间资本进入医疗事业,包括支持民间资本参与公立医院改制、兴办各类医疗机构,支持民办医疗机构医疗保险定点服务,落实非营利性医疗机构税收政策等。

要让医疗事业蓬勃发展,就需要吸纳民间的资本。民间投资历来是政府投资的有效补充,它的介入可减缓供需矛盾,增加就业,可谓好处颇多!

接下来是两个有关合格的消息,闻之令人欣慰。

农业部近期组织开展了全国重点地区生鲜乳质量安全隐患排查工作,三聚氰胺含量抽检合格率100%。

在章光101专供新加坡和中国香港地区产品中含有禁用物质“米诺地尔”的问题爆出后,浙江省食品药品监督管理局27日公布,通过联合调查组对浙江章光101有限公司调查和产品抽样检验,结果显示其生产的国内销售产品合格。这个消息不知是幸还是不幸,不过公众大可放

心,我们身边没有问题产品销售。

近一段时期,全国传染病疫情形势总体平稳,但急性出血性结膜炎、手足口病疫情上升。局部地区时有霍乱、细菌性痢疾、登革热等传染病疫情暴发。针对这一现状,卫生部28日下发通知,要求进一步做好秋季传染病防控工作。对广大群众健康的关注程度可见一斑。

以下几组数字,令人们把目光聚焦在沉重话题上。

有消息称,我国现有的吸烟人数超过3亿,约占全球吸烟总数的1/3,受“二手烟”危害者则超过5亿。

这说明除普及科学的健康知识外,我们还必须采取切实有效的方法,推进全社会开展控烟行动。“吸烟有害健康”人人皆知,为了我们周围的空气,为了我们的健康,请戒烟吧!

据世界卫生组织报告,全球癫痫患者约5000万人。我国癫痫患者总数已达900多万,且发病率还在逐年递增。癫痫病因其特殊的发病症状、对患者身心的严重危害及对家庭的不良影响在国际上引起越来越广泛的关注。我们热切盼望各国专家同心协力,早日开出治病良方。