

冷静五分钟。于社会，看主流，想本质；于别人，看优点，想长处；于家庭，看老小，想和睦；于自己，看缺点，想身体。

# 健康始于良好的生活习惯 > D02



本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

## > D03

15个防癌新招：  
穿蓝衣服 喝过  
滤水 减十斤肉

冷风吹当心变成  
“嘴歪歪”

## > D04

替您寻医：  
小儿常肚痛  
当心再发性腹痛

## > D05

中国人的幸福感  
仍在下降

## > D08

5个错误吃法  
让鸡蛋变“毒品”

## > D12

深秋  
最易“寒包火”

## > D15

秋天洗脸时最应  
该注意 10 误区

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助

## 健康提示 霜降将至 警惕胃病、疼痛病侵袭

霜降,秋天的最后一个节气。记者从我市各大医院门诊了解到,近日的气温突降使得到医院就诊的患者人数比平时增加了近两成。河科大二附院中医科主任医师赵东鹰提醒市民,此时心脑血管疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、关节疾病等容易发作。再加上天气干燥,外邪容

易入侵人体,霜降之后要注意保暖,从而避免疾病发生。

霜降时节,脾胃功能处于过分旺盛时期,易导致虚火上升,引起胃病、十二指肠溃疡复发。此时,每日作息饮食宜规律,建议胃消化功能不好的人少食多餐,入睡前两个小时最好不要吃东西;少吃一些辛辣的食物,

如姜、蒜、辣椒等,特别是辛辣火锅要少吃,以防“上火”。

谚语中有“补冬不如补霜降”的说法,但脾胃虚弱者、老年人或慢性疾病患者需注意,应尽量以汤类、粥类进行食补,这样既营养滋补,又利于吸收,可预防疾病。

另外,霜降时节是各种疼痛病

的高发时期。市中心医院疼痛门诊副主任医师蔡明提醒市民,患者此时多出现的症状为关节疼痛、颈肩痛等,一旦发生身体局部急性疼痛,要及时到医院接受治疗,避免发展成慢性疼痛。此外,患者平时要注意保暖,并适当运动以缓解慢性疼痛症状。

□ 记者 崔宏远

## 健康7日谈

# 长寿自有长寿理 电子病历要登台

□ 刘淑芬

国家质检总局《企业生产婴幼儿配方乳粉许可条件审查细则(2010版)》征求意见稿已经发出,当中明确规定采购制度应保证对购入的婴幼儿生乳和原料乳粉批批进行三聚氰胺检验。

这个征求意见稿告诉我们,质检总局要出重拳了,婴幼儿乳粉的质量有保证了,可喜可贺!只是令人不解的是,为什么只有婴幼儿乳粉才检验三聚氰胺?成人乳粉难道不用检验吗?其他含乳食品也不用检验吗?

你想长寿吗?现成的例子就照着学吧,准保没错!第三届中国十大寿

星排行榜近日公布,来自广西壮族自治区巴马瑶族自治县的罗美珍以125岁的高龄居十大寿星榜首。这个县是世界著名的长寿之乡,截至2009年,百岁以上长寿老人有81名。

看了这条新闻,我们不难得出这样的结论:良好的空气、水质、土壤等环境因素,加上开朗乐观的性格、终身坚持劳作以及平衡的饮食习惯,是巴马人长寿的秘诀。

说了长寿健在的,也说说离世的老人。最近,温州各养老机构普遍存在一种“潜规则”:老人若在敬老院过世,家属需额外付给敬老院

1000元至2000元不等的“临终服务费”,否则敬老院不给开死亡证明。敬老院的理由是:自己替家属尽了孝,家属就应该“放血”,这一现象引起社会各界的争议。

今后,除了传统的病历本外,患者在就医时还会有一份电子病历记录在册。卫生部将在北京、河南等22个省(自治区、直辖市)开展电子病历试点,利用一年左右的时间,探索建立适合我国国情的电子病历系统。一旦电子病历得以推广,“天书病历”将在我们的视野中消失,这也是我国区域医疗信息化迈向“共享”

之路的坚实脚步。

为保障公众用药安全,国家食品药品监督管理局发出通知,要求医疗机构购进和使用经国家食品药品监督管理局批准的药品,不得购进、使用个人携带入境的药品。上海市第一人民医院日前发生了由于使用未经国家食品药品监督管理局批准、由个人私自携带入境的药品,引起患者眼部不适的事件。通知规定,对购入使用未经国家食品药品监督管理局批准的药品的,一律按假药论处。涉嫌犯罪的,移送司法机关追究刑事责任。