

冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。冬练三九，祛病添寿；冬季进补，开春打虎。药补不如食补，食补不如神补；药养不如食养，食养不如神养。神补防百病，神养不生病。

# “验胎灵”到底能验出什么? > D02



## 激光手术 治疗老花眼 需慎重 > D02

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

> D03

科学看待  
反式脂肪酸

> D04

替您寻医：  
手术治疗疝气最佳

> D05

口头禅隐藏心理  
问题

> D08

初冬吃 10 类食物可美容养颜

> D09

常说“甜言蜜语”  
能长寿

> D10

冬季谨防婴儿闷  
热综合征

> D13

防控慢阻肺  
每年查查肺

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和和医院友情赞助

健康提示

## 初冬 警惕“暖气病”袭人

□ 记者 崔宏远

我市集中供暖已经开始,每年的这个时候也是呼吸道疾病高发时节。河科大二附院呼吸内科主任张冠磊表示,供暖开始后室内外温差大,室内空气流通不畅,易引起鼻咽干燥、头晕恶心等“暖气病”。另外,此时还是肺炎、哮喘病高发

时节,儿童和老年人是高发人群,应特别注意。

张冠磊提醒市民,进入供暖期后要注意加强个人防护,保证睡眠,适度锻炼,增强身体免疫力。每天开窗通风,在家中可以使用加湿器或者在暖气附近放盆水等方法

保持室内空气湿润。注意加强营养,多喝水、多吃富含维生素的水果。另外,还可以在家中适量摆放如吊兰、富贵竹等绿色植物增加空气湿度和含氧量。市民如果出现发热、咳嗽等呼吸道症状要及时就医。

另外,河科大二附院神经内科主任王化贤提醒市民,我市近期老年中风患者有所增加,表现为头晕、言语不畅、肢体活动受限等症状。市民平时要重视治疗高血压、高血脂等原发疾病,同时要适当增加体育锻炼,多喝水以防止血栓形成。

健康7日谈

## “回扣门”惹人眼 中国“糖人”数最多

□ 刘淑芬

最近一则新闻让人慨然。一位网友在杭州某论坛上发帖,曝出浙江6家医院的“回扣内幕”。帖子点出了每家医院的名字、医护人员的姓名、具体医药器材的名称以及具体的回扣数额,还贴上了10张图片为证,一目了然。这条帖子,瞬间击中了社会大众因为看病难、药价高而脆弱敏感的神经。据了解,涉事医院目前正在自查,监管部门也已介入调查,真相浮出水面,应该为期不远。

“回扣”之风如此触目惊心,尤其是一些医护人员逾越良知底线的

作派,激起了公众的义愤。我们有理由相信,哪一天“回扣门”被关闭了,离老百姓看病不难的日子也就不远了。

对公众看病有利的新闻,啥时候都是引人注目的;11月15日,从北京市卫生局传来消息,为避免重复检查、缩短诊疗时间,包括CT在内的大型设备检查结果将在北京的医院实现互认。此措施的实行乃公众之幸也。

接下来还是有关病人看病的:患者在住院后,每日都将收到一张明细单,上面包括预计住院天数、检

查项目、手术时间、责任医护人员、费用等内容。据悉,今年年底前,卫生部将下发100个病种的临床路径,明年将在全国范围内所有三级医院推广临床路径,有条件的二级医院也要推行。这意味着,今后医生看病有了统一的操作流程,病人入院“两眼一抹黑”的现状将彻底改变。

想必,你对糖尿病一定不陌生,因为身边不乏患糖尿病的人。这里有一组数字可以反映我国糖尿病流行和发病情况。在20世纪70年代末,我国糖尿病发病率只有0.67%;

到了1994年,上升到2.28%;1996年上升到3.21%;进入2002年,在城市发病率已经达到4.5%;现在,我国的糖尿病患者人数居全球之冠,达到了9240万。

数字是触目惊心的,措施是抢眼的:由卫生部疾病预防控制局、中华医学会糖尿病学分会共同开展的大型糖尿病防治行动——“蓝光行动”近日在京启动。该活动将通过多种形式对1亿目标人群展开健康教育,对1万人进行糖尿病筛查,将建立100个社区糖尿病管理单元。