

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。多吃水果多吃菜，防病健身心愉快。饮食活动要适量，恰到好处身体壮。天天坚持万步走，能够活到九十九。

心脏病发作 你会急救吗

> D02

本期导读
63892222
市中心医院健康热线特约

> D03

当心致命
气管异物

> D04

替您寻医：长了
脂肪瘤该怎么办

> D08

别让萝卜吃了
“白吃”

> D09

老人保健：早搓手
午晒背 晚泡脚

> D10

冬季补钙多
晒太阳

> D13

内分泌失调可
引发妇科疾病

> D15

“懒动作”让你
上班不累

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



冬季多晒晒脊背

背部属阳，边晒太阳
边拍打效果最好

制图 寇博

健康提示

初冬谨防鼻出血

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

近段时间，天气较为干燥，鼻出血的患者开始增多。

据市中心医院耳鼻喉科主任范崇盛介绍，鼻腔内的鼻黏膜经常处于湿润状态，而且鼻腔内毛细血管也较丰富。当到了多风、干燥的冬季，鼻腔内会较干燥，毛细血管

也会变得脆弱，很容易出现鼻出血。

出现鼻出血时，要抬起头，用手捏住鼻子，压迫毛细血管达到止血的目的。也可以用药用棉球或纱布卷成条状，紧紧塞入鼻腔内。若这两种方法仍不能止血，并且出血

量达到50毫升以上者，要尽早到医院进行治疗。

预防鼻出血还是要多注意保湿和补水，感到鼻腔干燥不适时，可以用毛巾或消毒棉签蘸温开水擦鼻腔。遇到气温极低、风力较大的天气，出门要戴口罩，以免

刺激鼻腔。平时要多吃水果、多喝水，及时补充维生素，使鼻腔内毛细血管壁的弹性增强，不容易破裂出血。

此外，高血压患者出现鼻出血时要警惕，有可能是脑出血的前兆。

健康7日谈

□ 刘淑芬

感冒别花冤枉钱 “树胶”加工充“蜂胶”

好消息让我们先睹为快：北京市25家三级医院本周开始全面推行双休日全天门诊。北京市卫生局希望通过此举，缓解优质医疗资源供需矛盾，合理分流大医院日常门诊量过大的压力，满足群众利用休息日看病就医的需求。这意味着，医院开始向“无周末”方向转变。

22日，北京市慈善协会首个0至18岁青少年儿童大病救助爱心专项基金正式成立。北京市贫困家庭因病造成生活困难的18岁以下青少年儿童都可申请救助，救助金从3600元到6万元不等。

无论是双休日全天门诊，还是爱心专项基金，北京都给全国开了一个好头。

最近，一条新闻理引起大多数中国人的注意。一位外国医生说，治疗感冒，中国可能是全世界花冤枉钱最多的国家。此言可谓一针见血。在外国医生看来是明显的过度治疗、无效治疗，在中国却被认为是常规治疗、合理治疗。中国人对感冒似乎过度戒备。在医院，医生除了给患者开感冒药外，还要打针、输液。看个普通感冒，花一两百元是很正常的，花上千元也不稀奇。其实，专

家把感冒称为自限性疾病，即疾病在发展到一定程度能自动停止，并逐渐痊愈。吃药打针，只能缓解部分症状，对于缩短病程没有任何帮助。我希望，像这种用“导弹打蚊子”的事情在中国能够绝迹。

接下来的这则消息，常吃蜂胶的病人要千万注意了。近日，央视《每周质量报告》曝光了蜂胶产品行业潜规则：用杨树芽做“树胶”，加入提高黄酮含量的“榭皮素”、“芦丁”，制成所谓的“蜂胶”，再经过大型药企精心包装，就成了“天然蜂胶”胶囊，最终进入老百姓口中。

为了利益，某些企业什么都敢想、敢干。机关算尽太聪明，反害了卿卿性命。目前，涉嫌使用树胶冒充蜂胶生产蜂胶保健品的浙江省全金药业股份有限公司已被责令停产、整改，并发布了产品召回公告。

难登大雅之堂的厕所也是个重要的民生问题。11月19日是世界厕所日。据统计，全球大约有25亿人（约占全球总人口40%）缺少厕所，只能在不安全的露天场所“解决问题”。有数据表明，中国有5000万人在户外上厕所，只占13亿人口的4%。