

关键词:感冒
健康日历:1日世界艾滋病日,3日世界残疾人日。
健康预报:预防普通感冒、流行性感冒、流行性腮腺炎和水痘等疾病。
保健要点:大雪是“进补养生”的时节,要养精神、调饮食、练形体、慎房事、适温寒;年底又称年关,要注意避免情绪大起大落。

远离“艾滋”侵袭 关键在于预防

D02

本期导读 63892222 市中心医院健康热线特约

D03

治感冒用不着“重型武器”

D04

得了老年疣 该怎么办?

D05

30招 给身心松绑

D08

甜食油炸食品饮料 是“独二代”偏好

D09

天天击掌蹬脚 终生不显衰老

D10

治疗小儿咳嗽 有哪些常见误区

D15

不想运动 还想减肥 有高招

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助

I型糖尿病 威胁年轻人健康

D02



- 饮食管理 体育锻炼 血糖监测 胰岛素注射 心理治疗



绘制 闵敏

健康提示

初冬干燥 应多喝水

□ 记者 崔宏运

降水少、干燥、早晚温差大成为近期天气的主要特征,感冒、支气管炎等呼吸道疾病患者多了起来。

河科大二附院呼吸内科主任张冠磊表示,近期干燥的天气,人们容易出现嘴唇干裂、喉咙痒痒等现象。空气湿度偏低容易使鼻子和肺的呼吸道黏膜脱水,使得灰尘、细菌等容

易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽、肺炎和哮喘等疾病,而且流感病毒等在干燥的环境中繁殖速度也会加快,从而加速呼吸道疾病的传播。

预防呼吸道疾病最简单的方法就是多喝水。多喝水不但可以补充人体所需的水分,还可以预防口干、喉痛等干燥症状的出现,化解内热。

如对付内热,喝梨水或是煮白萝卜水饮用就很有效,可以理气健脾、清热利尿,还可以促进消化防流感。

此外,专家提醒市民,冬季在室内使用加湿器一定要注意室内空气流通,以免过度加湿后孳生细菌,同时还要注意定期清理,避免致病菌再通过雾气进入呼吸道。

□ 刘淑芬

健康7日谈

看病费用将下降 我市可报门诊费 200元

本周的健康新闻都是与数字相关的:

到“十二五”末,用5年的时间,把个人承担看病费用的比例减至30%以下,达到国际水平。这是卫生部党组书记、副部长张茅在接受媒体采访时透露的。张茅的话语铿锵有力,绝不是信口开河,有措施佐证:我国医改启动一年多来,各级政府已投入5000多亿元人民币,各项改革措施陆续落实到位,看病难和看病贵在一定程度上得到了缓解。我们有理由相信,5年后,这个萦绕在人们心头的美好梦想就会实现。

伴随着12月的到来,北京市所有药品在二级以上的公立医疗机构实行“同城同价”。也就是说,市民在不同级别、不同隶属关系的医疗机构,拿同一厂家同样规格的同一产品,都是一样的价格。据介绍,药品“同城同价”后,整体价格平均降了16%左右,估计全年可为北京市民让利30个亿。我们为北京的惠民措施赞一声“好”!

相比上面的两条新闻,这条的关注率似乎更高。从明年1月1日起,参加我市居民医保的5类人员(低保人员、重残人员、失地农民和

小学生、幼儿园儿童)可享受普通门诊医保报销等多项优惠政策。

这些参保人员除了住院时可以享受医保待遇外,今后普通门诊费、静脉注射费、皮下输液费等一般的治疗服务费用,化验检查费及在基本医疗保险支付范围内的药品、医疗服务设施的费用和三大常规检查(血、大小便检查)、肝功能检查、心电图以及其他符合国家规定的社区卫生服务机构提供的诊疗项目费用,均可在普通门诊医疗报销规定范围内报销。一个医保年度内,累计最高可报销普通门诊医疗费200

元。200元虽然对个人来说不算多,但对全市5类参保人员来说,就是一大笔费用,洛阳的惠民新政着实振奋人心!

说了好的数字新闻,接下来的便是不好的。昨天是世界艾滋病日,卫生部通报了我国艾滋病疫情:截至2010年10月底,累计报告艾滋病病毒感染者和病人37万余例,其中病人13万余例,死亡6.8万余例。包括河南在内的6省区累计报告感染者和病人占全国报告总数的77.1%。河南是艾滋病重灾区啊,这让我们不得不忧心忡忡。