

顺其自然,量力而行。善待自己,无愧于心。随遇而安,自成天趣。信马由缰,快乐安康。心胸狭隘,鼠肚鸡肠,斤斤计较,命不久长。宽宏大度,心旷神怡,处事大方,长寿健康。

# 看病是技术活 “久病成医”不可取

➤ D02

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

➤ D03

人过30岁  
要养血管

➤ D04

替您寻医:  
眼白发红这是  
啥病?

➤ D05

患上“健忘症”  
专家教你长记性

➤ D08

冬天多吃点山药  
胜过吃补药

➤ D09

敲响贪睡人的  
健康警钟

➤ D10

冬季宝宝睡觉  
最好开窗通风

➤ D15

七招瑜伽动作  
驱走手脚冰凉

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助



冬季由于室内外温差大、干燥多风等原因,人的眼睑水分流失,眼睛易出现干燥不适的症状。很多人遇到这种情况就随便买来眼药水点一点,但专家表示——

## 冬季眼干 使用眼药水有讲究

➤ D13

制图 寇博

### 健康提示

#### 多风天气 注意防护

□记者 朱娜  
见习记者 马文双

近日,我市出现了大风降温天气,一些市民因此出现了鼻黏膜干燥、咽喉不适等症状。

市第一医院医生高治云提醒市民,最近我市天气较为干燥,多风天气空气中飘浮着灰尘,容易被吸入鼻腔内,从而引起不适感。出门时可以戴口罩,对上呼吸道起到一定的防

护作用。口罩要勤洗勤换,最好用热水进行消毒。

多风天气会加速皮肤水分流失,令皮肤变得干燥紧绷。每天清洁皮肤后,要用一些保湿效果较好的护肤品。饮食宜清淡,多补充水分,多吃水果和蔬菜。爱吃火锅的人,此时不妨忌嘴,干燥的天气再吃辛辣食物,会导致上

火现象。可以吃一些滋阴、生津的食物,如银耳、麦冬、沙参、玉竹等,具有滋润皮肤、缓解咽干的作用。

如有异物进入眼中,千万别用手去揉,此举容易导致异物划伤眼角膜,从而造成感染发炎。同时,用没有洗过的手去揉眼睛,也易导致眼疾发生。

### 健康7日谈

#### 社会资本办医条件放宽

本周最大的“健闻”是:国家将进一步降低社会资本办医的准入门槛,鼓励社会资本规范参与公立医院改制。

其实,“社会化办医”的口号叫了很多年,“只听楼梯响,不见人下来”。等待多年后,社会资本终于迎来了进军医疗服务业的春天。“社会化办医”好处多,从医药卫生层面来说增加了更多供给,对老百姓来讲,多了更多选择。我们完全有理由相信,只要政府管理运筹得当,“看病难、看病贵”这个社会顽疾的终结日就要到了。

政府要为基层亏空医院买单了,

这消息着实让人鼓舞。去年8月份以来,全国已有超过50%的基层医疗卫生机构实施了基本药物制度,实行药品零差率销售,明显减轻了群众用药负担,但同时基层医疗卫生机构出现了较大收支缺口。因此,国家决定同步落实补偿政策,建立稳定的补偿渠道,保证基层医疗卫生机构平稳运行和发展。

说完了政策性的新闻,接着说说病人的新闻:

“生病了应该去哪里?”你一定觉得我问这话多余,“去医院呗!”不过,眼下不少年轻人生病后不是去医院就诊,而是根据经验或者搜

#### 基层医院亏空政府买单

索网上的治疗方法,进行自我医治。上周,中国青年报社会调查中心对2012人进行的调查显示,91.5%的人有过自诊经历,其中30.0%的人经常自诊。自诊实属老百姓的无奈之举,缘于去医院看病难、看病贵。

江苏的病人看病更便捷了:江苏省卫生部门正在推广电子病历医院间互通,将来病人看病时只要带着一张卡就可实现“一卡通”,在各医院之间轻松就医。

近日,湖北省体检中心对武汉地区5000名公务员的体检情况进行了分析,结果显示脂肪肝的患病

率超过了50%,专家分析主要与喝酒、饮食习惯和运动少有关。“管住嘴,迈开腿”,这是给这些患脂肪肝的公务员开出的最好的处方。

农产品中农药残留的多少和人们的生活息息相关,因此,农业部将为82种农药在农产品和食品中的残留量设上限。农业部方面称,此次将涉及82种农药在农产品和食品194个品种中的最大残留量。涉及的农产品非常广泛,有白菜、蘑菇、甘蓝、黄瓜、玉米、荔枝、苹果、橘子等多种蔬菜瓜果等。看来,吃上放心的农产品为时已经不远了!

□ 刘淑芬