

蓄养八气 少思虑,以养心气;寡欲念,以养肾气;勿妄动,以养骨气;戒嗔怒,以养肝气;薄滋味,以养胃气;省语言,以养神气;多读书,以养志气;顺时令,以养元气。

# 警惕! 心脑血管病向农村袭去 > D02

本期导读 63892222 市中心医院健康热线特约

> D03 “寿命计算器”可算寿命?

> D04 替您寻医: 孕妇身上起红疹不可大意

> D08 冬季吃点凉拌菜 去火消脂

> D09 体湿者别熬夜

> D10 寒冷冬天 宝宝如何安然度过

> D12 四种中药能护肝

> D15 冬天, 如何杜绝“脸红红”

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助

## 预防“暖气病” 专家为您支招



> D03

供暖1个多月以来,我市各大医院的“暖气病”患者骤增,嘴唇干裂、咽喉肿痛、声音嘶哑、鼻干出血、皮肤瘙痒等症状明显,特别是感冒、气管炎等呼吸道疾病和心脑血管疾病还出现了一个发作的小高峰。如何对抗这冬天里的“一把火”? 如何消除干燥带来的身体不适症状? 记者采访相关医学专家、公共营养师和有经验的市民为您支招。

制图 寇博

### 健康提示

## 天气干燥防小儿上呼吸道感染

□ 记者 朱娜

虽然已经进入冬季,但是温度与往年相比有些偏高。早晚温差可达到10摄氏度以上,由于温差较大,孩子成了上呼吸道感染的主力军。

市妇女儿童医疗保健中心儿科副主任医师刘惠敏介绍,就冬季

本身而言,是儿童上呼吸道感染多发的季节。由于近段时间,天气干燥、早晚温差大,又为各种传染病创造了有利条件。目前的天气情况下,家长尽量不要在早晚带孩子外出。室内温度较高,家长不要一味担心孩子着凉,应适当给孩子减衣

服。如果室内仍然穿较厚的衣服,到室外后会因温差大导致感冒。家长要注意孩子的饮食起居,多吃水果、蔬菜,多喝水,多喝稀饭、汤类。冬季人们爱吃的花生、瓜子等坚果要少给孩子吃,最好不吃。保持室内通风,也要注意保持湿度,可适

当使用加湿器,也可在晚上睡觉前拖一下地板。

如果孩子已经感冒,家长最好减少外出的机会,以免形成交叉感染。小儿肺炎的症状有时与感冒也较相似,家长不太好分辨,最好能找专科医生进行诊断。

### 健康7日谈

## 性早熟年龄明确 医疗事故有人赔

□ 刘淑芬

本周大部分健闻和数字挂上了钩:

658个——药品降价一浪高过一浪。据透露,目前发改委手中有一份关于药品价格下调的文件,主要针对307种国家基本药物中的658个品种,下调幅度最高达到87.59%,最小幅度低于10%,平均幅度为40%。如果该文件付诸实施,将是国家实施医改、制定基本药物目录制度以来,第四次大规模降低药价。这是老百姓的福音啊。

8岁和9岁——越来越多的家长发现,自家孩子虽然年龄小,但已

经“早熟”了,这让他们很担忧。17日,卫生部发布《性早熟诊疗指南(试行)》,对性早熟诊断、治疗提供了规范。指南明确儿童“性早熟”年龄:男童在9岁前,女童在8岁前呈现第二性征。尽管性早熟现象不是洪水猛兽,但应该引起家长和专业人士的高度关注。

7.4亿——应该引起人们关注的还有二手烟问题。据业界人士透露的最新数字,我国二手烟受害者达7.4亿。而2007年公布的数据中,这一数字还是5.4亿。3年二手烟受害者增加了2亿人。由此可见,中国控烟

工作任重道远而又责无旁贷。

80万~120万——这两个数字引出了一个不容忽视的现状:近年来我国出生缺陷发生率不断上升,每年新增出生缺陷儿总数为80万~120万人。从1996年到2007年,我国出生缺陷发生率从8.77%上升到14.79%。日益加剧的环境污染是导致出生缺陷的重要因素。救救我们身边的环境吧,救救我们人类吧!

说完了有数字的健闻,没有数字的健闻一样让我们振奋:

卫生部日前再次向社会征求意见,拟撤销食品添加剂过氧化苯甲酰

和过氧化钙,即禁用“面粉增白剂”。多年来,面粉增白剂的存废之争每隔一段时日就要上演一回,但愿“面粉增白剂”真正的终结日到了。

医疗事故的赔偿金,也能像车险一样由保险公司赔付了。明年起,我省县(市)级以上公立医疗机构将统一参加医疗责任保险。以后,因为医院责任发生的医疗事故,保险公司将根据约定赔偿。同时为防止转嫁医疗风险,保险年度内医院的赔偿金额将设定限额。如果超过限额,保险责任立刻终止,再续保时,保费将上调。