

关键词:防寒
健康日历:1月的最后一个周日为国际麻风日。
健康预报:感冒、水痘、心脑血管病、肺气肿、慢支气管炎等病都将以“高姿态”出现。
保健要点:1月份是最寒冷的月份,应注意防寒保暖,以室内活动为主。

新年盼吉祥 本刊送健康 > D02、D03

> D04

孕期遭遇副乳 无需过度紧张

> D05

2010年最给力的心理热词

> D08

注意:贪食火锅 引来痛风发作

> D09

浴后饮水急不得

> D10

逗宝宝,这些是禁忌吗?

> D12

勿把寒燥当上火

> D15

新年到,秀秀我们的健身方式

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

“心理健康是智慧的源泉,身体健康是幸福的保障。”健康,已经成为现代人最重要的追求之一。为此,本刊在新年伊始,分别给12位读者送上一份健康处方。快来看看,那12位读者的健康状况和专家开出的健康处方是不是也适合你,你是否也可以从中受益。



绘制 寇博

健康提示

小寒 预防疾病须保暖

□ 记者 崔宏远

今天是小寒节气,此后全国气温都将处于最低时期。河科大二附院心内科主治医师周元峰提醒市民:要小心预防心脑血管疾病、中风、肺炎等的侵袭,早晚锻炼和外出时要注意增加衣物保暖。

周元峰表示,一般每次降温都会造成气压、温度等剧烈变化,人们身体由于不适应环境变化容易各种疾病侵袭。寒冷天气尤其对心脑血管疾病患者不利,因为寒冷会使血液黏稠度加大,导致血压波动,影响心脏的血液供

应,易诱发或加重该类疾病。近期医院收治的急诊病人中,突发性心脑血管类疾病患者超过了四成,其中以心肌梗死和脑出血的病人居多。

周元峰提醒市民,平时一定要注意温度变化,注意保暖。老年人

每天应适量多喝水,以降低血液黏稠度;同时还要注意加强营养和锻炼身体,可以根据个人体质进行食补,如阳虚体质的市民,可以多吃些韭菜、核桃、羊肉等食物;还要保持心态平和,避免情绪大起大落。

健康日谈

控烟任重道远

惠民政策实行

□ 刘淑芬

本周的健闻,有欣喜,也有遗憾,有感慨,也有提醒。

先说令人欣喜的。伴随着新年的钟声响起,国家一系列惠民政策开始实施,博得老百姓欢声一片。

从今年元旦起,企业退休人员基本养老金提高10%,全国每月人均增加120元左右。另外,居民医保财政补助标准也将提高到年人均200元。居民医保门诊统筹有望全面推行,大病、重病患者个人负担将大为降低,医保、失业、工伤和生育保险待遇水平也会进一步提高。

新修订的《工伤保险条例》从今

年元旦起正式施行。新条例规定,以前由单位支付的一次性医疗补助金、住院伙食补助费和统筹地区以外就医的交通食宿费将改由工伤保险基金统一支付。

新年新气象,我们过去许下的许多愿望,在新年正逐渐变成现实。

令人遗憾的是这么一条新闻:按照我国5年前签署的《烟草控制框架公约》,我国承诺今年1月9日前在室内公共场所和室内工作场所实现100%禁烟。但时至今日,我国仍无一部国家级的无烟立法。履约5年内,不仅全民吸烟率没有下降,而

且二手烟的受害者在3年内增加了2亿人。正像有人评价的那样,控烟承诺失败,禁烟若浮云。

令人感慨的消息是又一个神医倒下了。张悟本似的人物,大道养生堂堂主刘逢军近日被打回骗子原形。刘逢军精通骗术,打养生旗号,行治病骗术。说到底假的真不了,真的假不了。别看这些骗子专家骑着神牛满天飞,总有一天他们会露馅的。

令人感慨的还有中药材涨价的消息。中国中药协会提供的统计数据证实:去年全国市场537种中药材中有84%涨价,涨幅在5%~180%,

个别的涨幅超过300%。冬虫夏草、阿胶、西洋参、太子参、三七、牛黄等位居上升趋势前列。

1月4日专家披露的数据给我们敲响了警钟:中国内地每年约有20万人死于药物不良反应,其中滥用抗生素造成的死亡占40%。目前住院患者中抗生素使用率高达70%,约80%以上属于滥用抗生素。抗生素是一把双刃剑,科学合理应用能为人类造福,而使用不当则对人类危害无穷。

欣喜也好,遗憾也罢,让我们在新的一年里,去书写有关健康的新篇章吧!