

有节弊少

言语有节,则过失少;举动有节,则悔恨少;欲望有节,则钻营少。

欢乐有节,则灾祸少;喜怒有节,则忧患少;饮食有节,则疾病少。

吊瓶还需慎重打

➤ D02

➤ D03

年轻人也要小心“炸筋腿”

➤ D04

替您寻医:假性乳头内陷需及时矫正

➤ D08

果汁奶何以成新宠

➤ D09

三餐定时定量 多吃山楂陈皮 胃口好 才能寿命长

➤ D12、D13

冬季病不能小觑 注意了便可防范

➤ D15

脸上长斑 因为穿得太少?

➤ D15

三九天也要动一动 上午10点锻炼好



《非2》引发“点痣”热 专家称黑痣恶变概率小

➤ D03

健康提示

三九天防胃病

□ 记者 朱娜

9日进入三九,这是一年中气温最低的时候。患有胃病、消化道溃疡的患者极易复发,此类患者要加以注意。

河南科技大学第一附属医院教授李正斌介绍,冬季天气寒冷、

干燥。当外界环境干燥时,人体的水分也会随之流失,胃酸的分泌也会减少;再加上冬季人们多食温热辛辣的食物或饮酒等,这些都会对胃肠道形成刺激,导致胃疼、腹胀、腹泻等患者增加,一些老胃病患者

也容易复发。

预防胃肠道疾病要从日常生活做起。一方面,要注意保暖,最好能穿一个棉背心,保护腹部不受凉;另一方面,饮食要规律,胃肠道疾病患者要吃易消化、清淡的食

物,一日三餐定时定量,不要暴饮暴食;同时,要管好自己的嘴,尽量不喝酒,以免损伤胃黏膜;烟也要少抽,抽烟不仅影响溃疡的愈合,而且会诱发消化性溃疡,导致消化道出血。

健康日谈

中国人年均输液8瓶 “未富先老”须当心

□ 刘淑芬

本周的健闻好坏参半,让人心里很压抑,却又不能不说。

年越来越近了,许多人开始准备年货,其中腊味是不可或缺的选择。《南方日报》记者历时一周,对广东惠州的一个非法腊肉加工窝点进行暗访。目光所及,垃圾遍地、污水横流、腐烂发黑的猪肉浸泡在发臭的水池中……这个非法加工窝点每天至少有1吨问题腊肉流向市场。人吃了这些腐烂的东西,焉能不生大病?

生病了,发烧了,怎样才能让炎症消得最快?很多患者对这一问题答案惊人一致:“输液。”据最新数

据透露,2009年一年,中国医疗输液用了104亿瓶,相当于13亿人口每人每年输了8瓶液,远远高于国际水平,都是“得病了输液好得快”的观点在作祟。专家提醒国人别把输液当喝可乐,中国再不能成为输液大国、抗生素大国和药品滥用大国。

一项健康调查显示,在知识分子最集中的北京,知识分子的平均寿命从10年前的59岁降到了53岁!用一句形象的话说:中国人“未富先老”,40岁前用命换钱,40岁后用钱换命。

近年,GDP在不断增长的同

时,国人健康状况红灯频闪。年轻人从踏入社会时就开始透支健康,健康陷入负债状态,生命列车不得不在疲劳中向前行驶。于是,一系列由紧张、压力、不良生活习惯所造成的身心疾病,如高血压、高血脂、冠心病、溃疡、糖尿病甚至癌症等,不仅年轻化趋势越来越明显,发病率也逐年升高。

坏消息说完,好消息来殿后。

预计今后我国甲流疫情流行强度和规模不会超过2009年高峰时的水平。

个别地区小作坊用大豆分离蛋

白、大豆油、变性淀粉、盐和味精制造“假豆腐”的情况,质检总局已责成相关地方质检系统展开调查。

卫生部印发了2011年卫生工作要点,内容包括:建立国家基本药物制度,降低群众用药负担;加快公立医院改革试点,使人民群众切实受惠;提高新型农村合作医疗制度保障水平,健全基层医疗卫生服务体系;强化食品安全综合协调,加大卫生监督力度;加强医疗服务管理,提高医疗服务质量……一桩桩、一件件惠民政策,让我们对未来充满了信心。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助