

吃得巧,睡得早;  
心情好,志趣高;  
常微笑,容颜俏;  
有烦恼,自己了;  
天天跑,疾病少。

# 黄里透红才是好脸色

➤ D03

➤ D02

当心!  
宫颈癌正变得  
越来越“年轻”

太怕热或太怕冷  
不妨查查甲状腺

➤ D04

替您寻医:  
“老泪纵横”  
当心是眼病

➤ D05

谨防“年关综合  
征”侵袭

➤ D08

冬令食补小心胆  
固醇过头

➤ D10

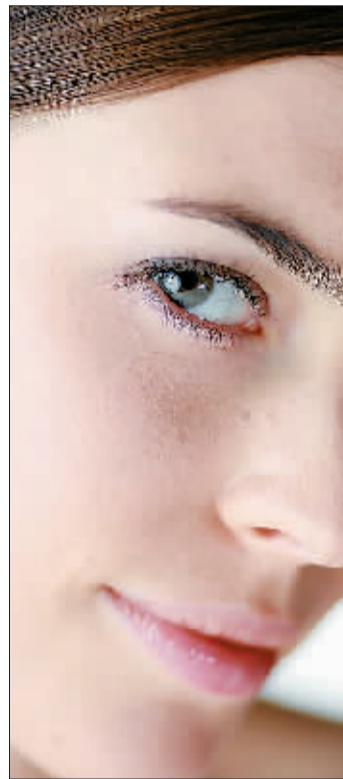
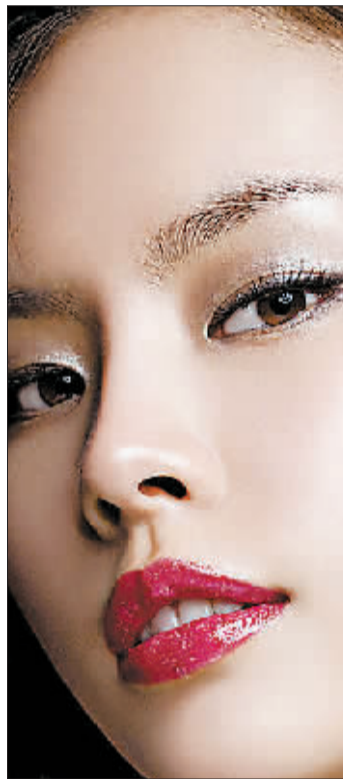
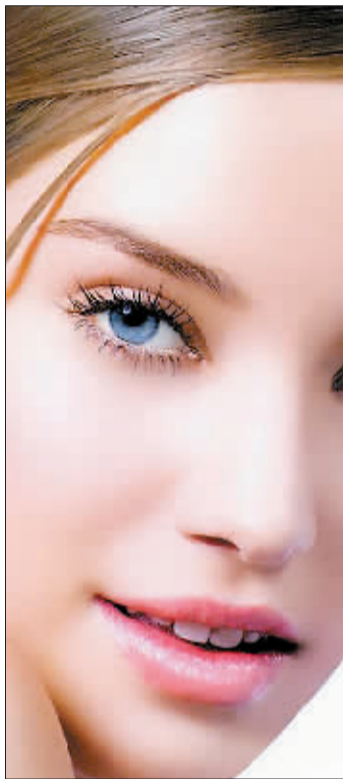
孕期生病吃药还  
是硬扛

➤ D13

节前熬夜怎样不  
伤身

➤ D14

血糖高不一定是  
糖尿病



## 漂漂亮亮过大年:让肌肤春节亮起来

➤ D15

健康提示

### “大寒”来袭 谨防呼吸道疾病

□ 记者 崔宏远

今天是二十四节气的最后一个节气——大寒,同时恰逢四九,是一年中最新冷的时候。河科大一附院急诊科主任张国秀提醒市民:“大寒”时节是感冒、肺炎等呼吸道疾病的高发期,市民早晚锻炼和外出要注意防寒保暖,适当增加衣

物。张国秀表示,温度的急剧变化加上近期干燥天气的影响,人的呼吸系统抵抗力下降,流感病毒很容易随着空气中的灰尘扩散,引发感冒、肺炎、气管炎、哮喘等疾病。寒冷天气尤其对老年人、婴幼儿及慢

性疾病患者等高危人群不利,出现咽干、鼻塞、发热等症状时一定要早就医,避免病情加重。据最近接诊的患者统计数据,排在第一位的是呼吸道疾病,其中以感冒和支气管炎的患者居多。

张国秀提醒市民,平时要留意

温度变化,注意保暖。同时还要注意加强营养和身体锻炼,多摄入些富含碳水化合物和脂肪的食物,如牛肉、羊肉等。每天多喝水,不吸烟、少饮酒,尽量少吃辛辣食物,保持充足的睡眠,并要保持心态平和,避免情绪大起大落。

健康7日谈

### 告诫谈话开始实施

在本周的健闻中,一条新闻从诸多的新闻中“跳”出来。卫生部近日发布《医疗质量安全告诫谈话暂行办法》。办法规定,将对发生重大、特大医疗质量安全事件或者存在严重医疗质量安全隐患的各级各类医疗机构的负责人进行告诫谈话。医疗安全重于泰山,从这个“动作”我们不难发现,卫生部狠招已经祭出,意在坚决遏制医疗安全事件抬头的趋势。

数据往往最能说服人。相信看了以下这两条新闻,人们的神经又该被触动了。

人们的腰杆子是越来越粗了。广州市岭南医学研究中心随机测量

了152名成年人的腰围,将近半数人的腰围超标。我国成人腹型肥胖的诊断标准,即男性腰围大于90公分、女性腰围大于85公分,一旦超出这个标准,患心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的危险将大大增加。

还有一项调查显示,39%的白领每天主食摄入量不足250克,女性主食摄入量更加不足。这都是“主食是导致肥胖的原因”这句话惹的祸。其实主食摄入量不足,血液中有毒的废物就不能及时排除,碳水化合物具有解毒功能,一旦缺乏,就会造成肤色暗淡、脸色难看。为了健康,还是吃主食吧!

### 主食千万不能少吃

□ 刘淑芬

“地沟油”的危害尽人皆知,为了杜绝“地沟油”重返餐桌,福建省政协委员王宏16日提议,要对餐馆的“地沟油”进行“垄断性”回收,集中进行工业处理,用于高品质生物柴油的提炼等,使“地沟油”变废为宝。如能顺利实施,这将是国人的福音。

这周传入我们耳朵里的好消息不少:

美国研究人员在研究2009年暴发的甲型H1N1流感时发现,感染过这种流感的人体内会产生抵御其他多种流感病毒的抗体。这意味着科学家今后有可能研制出能有效抵御多种流感病毒的疫苗,疾病不再可怕。

有消息说,目前我国执业药师队伍已达18.5万多人,在指导公众合理用药、保证公众用药安全有效、促进公众身体健康的职业使命中发挥了重要作用。可以说,他们是人民生命健康安全的保护神。

中国的医学丝毫不逊色,由北京安贞医院、北京阜外心血管病医院等完成的“心房颤动导管消融的临床研究与推广应用”获得2010年度国家科学技术进步二等奖。我国科学家改良和创新的导管消融术,治疗心房颤动的成功率达到国际先进水平,目前已在全国150多家医院广泛应用。

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助