

五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助。四类食品，分明主次。养生保健，合理膳食。饮食有节，适量食之。

健康过年全攻略 >>>>>

> D02

春运出门行 健康当为先

> D03

二十四扫房子 干净卫生迎大年

> D05

怀旧可以拾欢笑 活在当下才是真

> D08

团团圆圆过新年 健健康康吃年夜饭

> D10

过年 别让宝宝吃伤

> D12

过节送保健品 有讲究

> D13

节前出院 要问清医嘱

> D14

春节期间小心 三大传染病袭人



有这些感觉，感冒在敲你的门

感冒常以咽干、咽部不适、咽痛为早期症状，有时伴有四肢酸痛、全身疲劳或发冷等全身症状。如果你有了这些感觉，就要警惕感冒来敲门了。

绘图 李玉明

健康提示

吃吃喝喝防肠胃问题

□ 记者 朱娜

一到节日，吃饭、饮酒就成了许多人工作和生活的重要组成部分。吃的时候高兴，过后却苦不堪言。在各种油腻食物和酒精的包围下，不少市民的肠胃出了问题。

市第一医院医生高治云说，除了正常的一日三餐外，要注意多补充蔬菜、水果等富含维生素的碱性食品，尽量吃清淡的饭菜。不要吃生冷的食物，多吃温热食物。如

若出现胃胀、不思饮食时，可适当服用保和丸。

饮酒前吃一些馒头、饼干等碳水化合物，能够对胃黏膜形成保护。饮酒后吃一些水果可以醒

酒，或者喝现榨的果汁，如梨汁、苹果汁等。如果饮酒过度伤至脾胃，最好是到医院治疗，服用温中散寒、燥湿消痰、健脾和胃、消食理气的药物。

健康日谈

医疗美容整治开始

本周健闻，让我们先来说说年。年的脚步越来越近，万家团圆的时刻又要到了。回家过年如何健康行、健康年货如何购买、营养年夜饭如何做……本刊为您奉上一本攻略，保管你一册在手，过年无忧。说完了年，再说几个利于民众健康的举措：“超女”王贝整形致死事件发生后，整形安全性的讨论在全国沸沸扬扬。日前，卫生部列出医疗美容专项整治时间表，要求各省级卫生行政部门组织对医疗美容服务机构进行抽查，抽查地市的比例不得低于50%。

需要整治的不仅仅是医疗美容，还包括向儿童推销食品的现象和医生抽烟的现象。世界卫生组织24日发表公报，敦促各国落实去年5月世界卫生大会通过的关于向儿童推销食品和非酒精饮料的一系列建议，以降低针对富含饱和脂肪、转脂肪酸、游离糖或盐等不健康食品的推销对儿童的影响。有证据显示，电视广告已经对儿童的食品偏好、购买要求和消费模式产生了影响。这样的现象我们见得并不少：有的医生一边吸烟一边诊病，有的医生当着患者和家属的面吸烟。中

近半女公务员喝酒

□ 刘淑芬

国医师协会会长殷大奎认为，要采取措施禁止医生在工作环境中吸烟。还有一个新规出台的消息不得不关注：延迟一年多后，参照美国FDA和欧盟标准制定的新版GMP规范《药品生产质量管理规范》终于有望正式出台。据国家药监局的预算，新规范的实施将使全国至少500家经营乏力的中小企业关停。最后，我们再来说说和调查数据有关的健闻：近日，吉林省公务员健康研究报告发布，其中有一条给大家印象

深刻：在公务人员群体中饮酒率为74.5%，其中男性为87.7%，女性为49.1%。也就是说，有近半女公务员喝酒，真验证了“女人能顶半边天”那句话。数据让人意外，却又让我们理解了女公务员的工作处境。来自北京市426万人次的健康体检统计结果显示，男性最大的健康隐患是超重，在体检的男性中，有31.24%体重超标；女性最大的健康隐患是骨质疏松，超过25%体检的女性都检查出了这一隐患。看见这样的数据我们不禁要说：身体是我们自己的，爱护它吧！

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助