

人劳五伤
久视伤神,久行伤筋,久立伤骨,久坐伤血,久卧伤气。时常变换动作姿势,有利健康,有利休息。

甲流已成普通流感 市民不必恐慌

>>>>> C02

> C03

多喝水
不如会喝水

> C04

胆结石治疗
还需及时

> C05

你有
本命年焦虑吗

> C10

初春寒流来袭
关注宝宝
身体护理

> C12

早春
以防春寒为主

> C13

春季防传染病
也要防旧病复发

> C15

化个小脸妆
叫你超显瘦



制图:寇博

健康提示

天气多变 当心上呼吸道疾病

□ 记者 朱娜

春季气温转暖,但天气多变,忽冷忽热,细菌、病毒等繁殖加快。此阶段,人们最易患上呼吸道疾病。

市第一医院未病咨询中心主任赵继红说,立春至今,前来就诊的患者以上呼吸道疾病为

主。近段时间,虽然天气晴好,但是气温并不高,早晨或晚上仍然寒气袭人。一些过早脱掉棉衣的人,寒气容易趁虚而入,导致感冒或引发上呼吸道疾病。因此,早春时节还是要以保暖为主,等到春暖花开时再减衣服也不晚。

饮食应以清淡为主,平时多饮白开水,多吃富含维生素C的水果和蔬菜,勿食辛辣等刺激性食物较强的食物。若感到嗓子不舒服时,可以适当饮用一些预防感冒的凉茶,可用金银花、二花、板蓝根、大青叶等泡茶。

健闻 7日谈

三级医院推优质护理 消除乙肝歧视须立法

□ 刘淑芬

本周健康新闻归结起来是几个关键词:目标、大米、乙肝。

先说目标——今年全国所有三级医院都要推行优质护理服务。

目标具体为:至少要在50%的三级甲等综合医院,使优质护理服务覆盖50%以上的病房;二级医院中,至少要有40%的地(市)级医院、20%的县级医院实施优质护理服务。到2011年年底,全国所有三级医院病房实际床位数与护士数的比例不得少于10.4,每名责任护士平均负责患者数量不超过8人。

可以想象,周到、细致的护理服务,离我们已不远! 偌好的事情,百姓怎能不拍手叫好。

来说说大米——大米是中国人的主食之一,最近一则与它相关的新闻引发人们的关注:抽样调查显示,包括华东在内的全国六个

地区10%左右的市售大米样品镉超标。镉是一种重金属,长期积累将对人体的骨骼、肾脏造成危害。

一语惊起千层浪。面对百姓的担心,专家的解释给大家吃了定心丸:只要多选择不同产地、不同品牌的稻米品种,同时广泛地摄取其他的营养物质,杂地取食,多吃一些海产品、豆类等含锌较高的食品,就可以降低患病风险。

人吃五谷杂粮焉能不生疾病,发达的美国也不例外。据美国中风协会会议披露,中风发病率在美国中年人和青年人群中增长迅速,尤其是45岁以下的男性,而在老年人中呈现下降趋势。中年人中风发病率上升的状况实在令人担忧。

说完了中风,再来说说几个政策性的话题。乙肝就业歧视是个老话题了。有媒体报道,

一些企业和单位在招聘时变换手法,变相强迫应聘者进行乙肝项目检测。他们视禁令如儿戏,耐人寻味。为此,卫生部就进一步规范乙肝项目检测发出通知强调,各级各类医疗机构在就业体检中,无论受检者是否自愿,一律不得提供乙肝项目检测服务。

老生常谈的话仍不能不说,要消除乙肝等就业歧视,必须祭起法律利剑,“一千次禁查乙肝令不如一次严惩”。

卫生部正在研究“十二五”期间将食品安全、职业病防治、饮用水安全领域内的若干重大公共卫生问题纳入国家重大公共卫生服务项目。

新版药品GMP将于3月1日施行,它强调指导性和可操作性,达到了与世界卫生组织药品GMP的一致性。中国与世界接轨,并非痴人说梦,正慢慢地变为现实。

本刊热线
18903886990
洛阳协和和医院友情赞助