

通则不疼，疼则不通。血脉畅通，百病不生。脑子常用，目明耳聪。精神不运则愚，血脉不通则病。

新学期学生健康指南

>>>>> D02、D03

> D04

替您寻医:急性虹膜炎治疗需及时

> D05

偶尔自言自语是好事

> D08

专家建议 下馆子多点炖煮清蒸菜

> D09

每天洗澡 风都能吹倒

> D12

初春 养肝护肝正当时

> D13

大便长期稀软又带血 危险

> D14

心血管疾病春季易“抬头”

> D15

这些错误生活细节让你变丑



初春温差大 别急脱冬衣

专家提醒,尽管近日温度较高,但毕竟是初春天气,温差非常大,还要随时防范“倒春寒”,冬衣还是要多穿些日子。

制图:李玉明

健康提示

“雨水”时节 谨防春季流行病

□ 记者 崔宏远

二十四节气的“雨水”到来后,气温变化较大。河科大二附院呼吸内科副主任张冠磊提醒市民:“雨水”时节是上呼吸道感染等疾病高发期,市民应注意随着气温的高低,适时增减衣物,做好自我保护。同时,要注意预防流行性结膜炎等春季流行性传染病的发生。

张冠磊表示,随着天气逐渐转暖,一些流行

病病毒也开始蠢蠢欲动,加上近期气候干燥,人们一旦不注意自我保护,很容易患上各种呼吸道疾病,如流感、肺炎、哮喘等。忽冷忽热的天气还会对有基础病的患者造成威胁,如高血压病人易发生脑中风,危及生命。抵抗力较弱的老人、儿童也易遭受“倒春寒”之苦,感染流行性疾病。另外,随着幼儿园开园和中小学校开学,还要当心手足

口病、水痘等春季儿童传染病成为校园流行病。

张冠磊提醒市民,初春时节要预防春寒病的发生,需坚持“春捂秋冻”的原则,不要急于脱掉冬装。室内应及时开窗通风,以使病菌减少并抑制其繁殖。饮食上多吃韭菜、茼蒿、萝卜等食物以健脾养胃。同时还要注意加强营养和身体锻炼,使身体逐渐适应春季多变的天气。

健闻 7日谈

忧 自我用药滥 喜 医改送实惠

□ 刘淑芬

本周的健闻均与老百姓的生活息息相关,让我们一一道来:

整个2010年,甲流似乎蔫了,虽然一直存在,但没造成大的伤害。就在人们逐渐淡忘它的时候,近日,它又卷土重来。据最新数据显示,今年以来,美国76名儿童死于甲流,香港已有12人死于甲流,广东、北京、深圳、湖南也相继出现甲流病例……

专家疾呼,甲流不可怕,预防甲流,好习惯一定要养成!

一则健闻从如云的新闻中凸显出来,抓住了人们的眼光——

我国公众自我用药状况令人担忧:约有70%的家庭存在自我用药不当的问题,不合理用药发生率为12%至32%;近七成消费者在疼痛来袭时选择自行到药店购买止痛药;近半数消

费者不了解处方药与非处方药的区别。

“是药三分毒”,如果滥用、误用药物,不仅不能治病,反而会人们的健康和生命带来损害。因此,提高人们的“自疗”能力迫在眉睫。

要想自疗,就离不开药品。可买药时,一种药品有好多种规格,价格相差许多,让人不禁糊涂了。

其实,厂家为同一种药品设计多种规格,就可以根据药店的规模分别供货,小规格价格便宜,供应小药店,大规格价格偏高,供应大药店。多方合谋玩“规格游戏”,最终受损害的还是患者的利益。“规格游戏”真该刹刹车了。

今年是医改的攻坚之年,从计划进行的一系列重量级动作中不难发现,今年老百姓将从中享受更多实惠:补助标准大幅度增加,由原来

的120元提高到200元,老百姓看病贵的问题得到进一步缓解;医保覆盖病种增加了特殊病种,有了制度性的突破;门诊统筹实施范围扩大,老百姓的医保待遇水平进一步提高;社会救助范围扩大到困难群体,对困难群体来说是一个重大福音……

最近,人们见识了一个新名词——“皮革水解蛋白”。所谓“皮革奶”,就是收取皮革边角料、动物毛发等,降解为水解蛋白,添加到生鲜奶中,以提高其中的蛋白质含量。日前,农业部下发文件,要求2011年在检测鲜乳质量时,除必须检测三聚氰胺外,其中30%的样品还要检测皮革水解蛋白和碱类物质。

无良企业的行为令人发指,所幸这只是极少数中小企业的行为。消费者只要购买熟知的品牌、信誉好的企业的产品就无虞。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助