

大怒不怒,大喜不喜,既可养心,又可健体。暴怒暴喜,自悲自卑,是衰老的催化剂,是健康的腐蚀剂。

# 这些大病这样防 >>>> D02、04

## > D02

大病保障病种增加 报销限额提至10万

## > D03

减少出生缺陷 三级预防要到位  
儿童特种病 救治护理同等重要

## > D05

晨起咳嗽 小心鼻后滴漏综合征

尿液泡沫多 是怎么回事?

## > D08

春季吃枣补脾胃 健身益寿

## > D12

吃肝补肝有讲究

## > D15

化妆品好坏 一杯水即可辨别



### 趁春暖花开赶紧健身吧

绘制 闵敏

### 健康提示

## 春季,冠心病患者“稳”字当头

□ 记者 朱娜

近日,我市气温忽高忽低,早晚温差较大。医生提醒市民,春季是冠心病的高发季节,有继往病史的老年人要当心。

市中心医院心内科主任张守彦说,每年的冬春两季,是冠心病的高发季节。春天的气温不稳

定,可能昨天还是艳阳天,今天就会降温。天气忽冷忽热,血压也会随之波动,引发心血管疾病,如中风、急性心梗等。本身已经是冠心病的患者,或者患有高血压、糖尿病等基础病患者,要以“稳”字当头。宁肯多捂几天,也不要减衣服太快。外出游

玩时,放慢步伐,宁肯慢一步,不要硬撑着快走。饮食要清淡,一顿不要吃太多,八成饱即可。如果一顿吃得太多,容易给心脏造成负担。另外,多数冠心病患者发病前,会有乏力、胸部不适、活动心悸等症状。当出现这些症状时,请患者及时就医。

### 健闻 7日谈

## 两会给力医疗卫生 豫西食品安全将筑防火墙

□ 刘淑芬

两会虽已结束,但从两会上传来的“健闻”仍吸引着人们的眼球:

——卫生部部长陈竺表示,异地报销两年内将会有成效。

——精神卫生法今年争取出台,精神病治疗、康复也纳入医保体系。

——中央财政大“蛋糕”,今年要切1727.58亿元分给医疗卫生,比去年增长16.3%。

——两会期间,代表和委员纷纷为食品安全“把脉”。全国政协共收到食品药品安全相关提案200余件。全国人大代表、重庆市公安局局长王立军联合439名代表共同提出了《关于制定〈中华人民共和国食品、药品安全犯罪法〉,以严刑峻法惩

治食品、药品领域严重犯罪的议案》。

——中国人力资源和社会保障部副部长胡晓义表示,目前,我国三项基本医疗保障制度已经覆盖超过12.6亿人,正在向着全民医保的目标迈进。今年力争住院大病报销比例达到70%左右,提高最高支付限额,不低于5万元。

每一个数字都是对民众的承诺,都有着沉甸甸的分量。我们有理由相信,离老百姓看病易的日子不远了!

说完两会,再来说说我们身边的事儿:

河南省首个流通环节食品安全检测指挥中心落户我市,预计2个月后将为食品安全建起一堵“防火墙”。中心建成后,将承担起洛阳、三

门峡、济源、焦作等豫西地区流通环节的食品检测工作。

《洛阳市城市基本公共卫生服务项目服务包实施方案》出台,在全面落实九大类基本公共卫生服务项目的同时,更加关注老弱妇孺的基础医疗保健。目前我市的7个城市区共有41个社区卫生服务中心,120多个社区卫生服务站,已经实现基本公共卫生服务全覆盖。

男比女多,人所共知,但究竟多多少少?联合国最近发布的调查数据显示,现在地球上男性的数量远远大于女性。这种性别差异在亚洲尤为明显——男性比女性多出整整1亿!难怪有人称:“剩男时代来临了!”

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助