

多静坐以收心，收其心而凝神；寡酒色以清心，清其心而养神；去嗜欲以养心，养其心而安神；记古训以警心，警其心而醒神；悟至理以明心，明其心而宁神；淡名利以宁心，宁其心而蓄神；顺自然而宽心，宽其心而怡神；保健康以欢心，欢其心而悦神。

平日多保健 不必恐辐射 > D02

> D02

药物涂层支架 不可滥用

> D02

防职业病 勿忘自我防护

> D03

乳腺癌年轻化 健康生活可预防

> D04

别把疱疹性口炎 当上火

> D05

谁偷走了 你的幽默感

> D08

吃饭讲顺序 汤菜饭肉果

> D14

“糖友”不必 天天吃粗粮



阳春三月 蹦蹦跳跳 长大个儿

春季是儿童生长的黄金时期。据世界卫生组织的一项研究表明，儿童在春季长得最快。在3~5月间，身高增长值等于9~11月身高增长值的2~2.5倍，而适量的体育锻炼能促进生长激素的分泌。专家指出，伸展运动、跳跃运动等都会对长个儿有帮助。

据《健康时报》

健康提示

春季多发头面部问题

□ 记者 朱娜

上火、出疖子、头晕目眩等，这些看似上火的症状，实则是由体内肝阳升动所致。

市第一中医院未病咨询中心赵继红说，春季是阳气上升的季节，人体与季节也是相对应的。进入春季，人体内的肝阳开始上升。冬季主藏，如果冬季没有储藏好能量，或者身体健康已经出

现问题的人，进入春季多发头面部问题，如长痘、头晕、血压不稳定，老年人易肢体抖动等。这些症状都可归结为肝风，是人体内肝阳上升不足或升发太过的表现。遇此情况，患者不要随意服用苦寒的清火药，否则会伤及脾阳，不利于体内肝阳升动，会引发腹胀等问题。血压出现波动

的患者，要勤测血压，出现不适症状要及时就医。

另外，饮食要清淡，不吃肥甘油腻的食物，尤其是红油火锅要少吃，以防影响正常的消化功能。保持乐观、积极向上的情绪，也有利于舒肝、养肝。

健闻 7日谈

药品降价引入新概念 “黑诊所”再造人间不幸

□ 刘淑芬

用数字来说话，最具有说服力，最能促使人们改变现状。

有证据表明，中风患者康复训练越早进行越好，但目前我国康复人才数量赶不上患者的需求，只有24.6%的综合医院设置了康复医学科，全国康复人才缺口达10.09万人。

在我国每年出生的2000万新生儿中，早产儿达到200万，比例达到10%。祸根指向孕期服用药物、电脑和电视辐射、饮食不均衡等。警钟敲响，到了该改变不良生活习惯的时候了。

本周药价又降了！

3月28日起，部分主要用于治疗感染和心血管疾病的抗生素和循环系统类药品最高零售

价格降低。本次降价引入了药品“日费用”的概念，对日费用高的药品加大降价力度，对日费用低的药品少降价或不降价。“日费用”的引入，是我国药品价格管理工作的一大进步，它为政府决策提供了参考，提高了政府工作的科学性。预计降价后每年可减轻群众负担近100亿元。

本周两起发生在私人诊所的事令人觉得十分痛心：那厢，南宁的一名妇女因为感冒喉咙肿痛，到一家私人诊所就医，不料一针过后就离开人世了；那厢，只是得了感冒发烧的北京女青年王某只因在一黑诊所看病，将面临双目失明的状况。

“黑诊所”人人喊打，看来，解决“黑诊

所”这一痼疾，还需要全社会的共同努力。愿这种不幸在我们的生活中越来越少。

春季很多女性都喜欢戴时尚的口罩，既可以挡风防灰尘，又能体现个性。专家提醒，很多“时尚”口罩实为“三无”产品，使用不合格面料或未进行相关消毒处理，防尘效果达不到要求，还可能危害健康，女同胞们需谨慎购买。

当然，核辐射还是本周新闻聚焦的重点。

日本核辐射危机依然阴云未散，核辐射担忧也蔓延到我国。我国部分地区监测到极微量放射性物质。专家认为虽然放射性物质随大气扩散抵达我国境内，但浓度极其微弱，对公众健康不构成危害，无需采取任何防护措施。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助