

情之贵淡,气之贵和。惟淡惟和,乃得其养。苟得其养,无物不长。动以养身,静以养心。动静相济,才能养生。

芳菲满洛城 健康去赏花

> D02



> D02

要学会对抗菌药说“NO”

> D03

专家教你怎么看营养信息

“健康增1岁”市民饮食习惯调查

> D04

替您寻医:心慌胸闷 查查颈椎

> D05

三种感受增加 女性幸福感

> D12

春季眼疾高发 养阴舒肝可防护

> D14

预防恶性肿瘤 改变生活方式很重要

健康提示

气温渐高 勿忘防病

□ 记者 崔宏远

随着气温升高,又到了呼吸道传染病、感染性腹泻等疾病的高发季。市老年病研究所主任、河科大二附院呼吸内科主任梁军提醒市民:近日昼夜温差仍较大,外出时要注意保暖,小心受凉感冒。管住嘴,避免因食用不洁食品或饮用被污染的水导致腹泻等食源性疾病。

目前空气中的花粉和灰尘不断增加,梁军建议有过敏史的市民应避免与过敏源接触,减少户外活动,注意房间通风以保持空气的清新和流通,出现过敏反应及时到医院就诊。同时,外出要注意被猫狗咬伤和预防意外伤害的发生。

一年之计在于春,春天还是进行锻炼的黄金

季节。科学、适度的户外活动可以提高自身免疫力,为一年身体健康打下良好的基础。春季阳气生发,饮食应清淡平和,多吃新鲜的绿色蔬菜和水果,减少高脂肪、高热量食物的摄入。

另外,随着气温的回升,心脑血管病的发生率略有降低,但有相关病史的市民仍不可掉以轻心。

健闻 7日谈

抵御和减少抗菌素 染色馒头伤众人心

□ 刘淑芬

4月7日是世界卫生日,今年的主题是“抵御耐药性——今天不采取行动,明天就无药可用”,使得抗菌素这一老生常谈的话题,再度热得发烫——

世界卫生组织呼吁采取措施加强对抗菌素的使用与管理,遏制耐药性问题的蔓延。

事实上我国滥用抗菌素问题非常严重,这是一个不争的事实,众多医疗界人士呼吁多年就是明证。

卫生部已把抗菌素药品的使用作为考核医院政绩和工作的重要指标,如果有些医疗机构不执行卫生部相关规定,可能被降级。

卫生部今年还将多措并举,继续就抗菌药物临床不合理应用问题进行整治,并研究建立抗菌药物临床应用管理长效机制。

看来,解决滥用抗菌素这一痼疾,各方面已经行动起来。

说完了抗菌素,让我们来关注两条有关市民看病能享受更多实惠的规定吧!

以后,市民去大医院看病将享受到更多实惠,因为基本药物多了。本周,河南省卫生厅对医疗机构定了“硬杠杠”:二级综合医疗机构基本药物收入不低于总收入的60%,三级综合医疗机构不低于50%。

卫生部首次对心理科门诊的设置有了具体的要求:医疗机构在设立临床心理科门诊时,至少应有2名精神卫生专业执业医师、1名注册护士和1名技师,至少应设置1间普通诊室、2间专用心理治疗室和1间心理测量室。

我们确信,这些新规实施后人们就医将更便捷,就医质量将更高。然而,欣喜之余,心不免一沉:在土壤中发现的少量砷以及其他有毒物质,已“渗入”到一些畅销婴儿食品中,其中就包括雀巢以及喜宝等品牌。英国《每日邮报》报道称,尽管制造商坚称,上述物质在婴儿食品中含量很低,不足以对健康构成威胁,但是科学家以及一些有关人士呼吁,要将这种有害物质从婴幼儿食品中根除。

馒头也出问题了!据央视本周报道,在上海多家超市销售的小麦馒头、玉米面馒头是将白面粉制成,制作过程中以甜蜜素代替白糖,加入防腐剂防止发霉,甚至把过期馒头回收后重新销售。触目惊心的染色馒头伤了众人的眼,食品安全隐患伤了众人的心。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助