

饥来餐,倦来眠。醒即起,吃莫贪。多蔬果,少腥膻。每顿饭,七成饱。酒少饮,烟戒掉。勤活动,多操劳。欲宜节,颜不老。长生法,悟须早。

“健康增1岁”市民生活习惯调查

> D02

> D02

双管齐下 治“心”病

> D03

管住嘴 谨防春季肠胃“中招”

> D04

替你寻医: 治疗灰指甲要先确诊

> D09

老年人散步 有讲究

> D12

多风扬尘天气 需固表除风

> D13

经常感冒 小心耳膜内陷

> D15

脱毛正当时 你该选哪种



多喝水 谨防肾结石“潜伏” > D03

【余则成】 蒋红宙

健康提示

小儿谨防呼吸道感染

□ 记者 朱娜

随着逐渐升高的气温,近段时间,我市上、下呼吸道感染的患儿明显增多。

市妇女儿童医疗保健中心急诊科主治医师代富力说,气温升高后,许多孩子不能立刻适应,加上出汗量较大,又没有及时补充水分,容易出现咽喉肿痛、扁桃体发炎等症状。当上呼吸道疾病引

起的感冒和发热没有及时治疗,有可能发展成肺炎、支气管炎、气喘等下呼吸道疾病。从近几日的门诊量来看,上呼吸道感染约占门诊量的80%,下呼吸道感染相对较少。此外,由于家长喂养不当,导致腹泻的患儿也有所增加。

建议家长们要根据气温的变化给孩子增减衣

服,早晚还是要注意保暖。气温升高后出汗量较大,多给孩子补充水分,外出时随身带水瓶。晚上睡觉时要勤看孩子是否蹬被子,防止孩子受凉。春季给孩子吃一些易消化的食物,不要再喂一些大鱼大肉。另外,春季是传染病的高发季节,尽量不要带孩子到人群聚集的地方去。

健闻 7日谈

总理痛斥恶性食品事件 北京试点不点名挂号

□ 刘淑芬

食品安全是本周焦点。“近年来相继发生‘毒奶粉’、‘瘦肉精’、‘地沟油’、‘彩色馒头’等事件,这些恶性的食品安全事件足以表明,诚信的缺失、道德的滑坡已经到了何等严重的地步。”温家宝总理这句话被媒体广为转载。

温家宝表示,“要把依法治国和道德建设紧密结合起来,使有道德的企业和个人受到法律的保护和社会的尊重,使违法乱纪、道德败坏者受到法律的制裁和社会的唾弃。”也就是说,中国要用法治堤坝阻道德滑落。

本周话题令人沉重:

我国高血压人数超过2亿,每年新增1千万。糖尿病确诊人数9240万,糖尿病前期人数

1.482亿。以2007年为例,全国医疗机构费用为8988.31亿元,全国药品费用为4715.46亿元。中国俨然已成为世界第一大“吃药国”。

说到吃药,药价虽降了27次,老百姓却难以吃上低价药。药品屡遭“降价死”,这不,国家发改委刚下调了青霉素、罗红霉素等162个品种、近1300个剂型的药品价格,在一些城市,罗红霉素、青霉素等廉价药品便已踪迹难寻。是谁造成了这一切,这个板子该打向谁?

还有一组数据也让我们看到了问题的严重:目前我国60岁以上老人中,有55%的人患有骨关节炎,全国约有1.2亿人患有此病。骨关节炎疾病的增多,与生活方式密不可分,如:不断

增加的体重、滥用药物、不恰当的健身和运动方式等。

前不久,上海25岁的女白领潘洁因病毒性脑膜炎永远离开了这个世界。原因是长期加班熬夜,有病拖着不治,她的猝死,再次敲响过劳警钟。

以后,“高射炮打蚊子”这样的大专家看病的情况在一些医院将不复存在。北京市将试点不点名挂号制度,也就是患者想挂某些大专家的号,必须要根据病情由主治医生或者副主任医师帮助转诊预约。此举旨在优化就诊流程,让真正疑难病患者看得上大专家,还能杜绝号贩子倒号。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助