

快走慢跑健身操，治疗疾病是法宝；药疗食疗与神疗，三管齐下疗效好。

# “健康增1岁”市民健身习惯调查

> D02

> D03

大病信号 莫当小病医

> D04

替您寻医： 尿液持续偏黄 要提高警惕

> D05

心理咨询 ≠ 心理 治疗

> D08

你适合吃哪种盐

> D10

天热了 防止宝 宝被烫伤

> D12

春天失眠多梦 中医帮您解烦恼

> D13

牙周病侵袭 都市白领

> D14

低血糖比高 血糖更可怕



> D02

健康提示

## 春夏之交 谨防常见病侵袭

□ 记者 崔宏远

当前正值春夏之交，我市气温呈现明显的上升趋势，日最高气温一度达到35℃。河科大二附院呼吸内科副主任张冠磊提醒市民：这个时节是上呼吸道感染、胃肠炎和皮肤病等疾病高发期，市民应注意养成良好的卫生习惯，避免“中招”。

张冠磊表示，近日因气温变化引起的疾病明

显增多，其中感冒、胃肠炎和湿疹位列前三位。同时，因为心脑血管对气温变化较为敏感，冠心病、心肌梗死等患者也有所增加。

张冠磊提醒市民，天气转热，室内要经常开窗通风，以减少病菌数量并抑制其繁殖。多注意个人卫生，饭前便后要洗手，平时勤洗澡、勤换衣服。从冰箱或冰柜里取出的食物不要急着吃，

应在常温下放一会儿再吃，而且一次不宜吃太多。还要注意补充身体所需水分，每天保证喝水2000ml左右。同时，饮食上可多吃些蔬果，尤其是凉性蔬菜，如苦瓜、芹菜、芦笋等，有利于生津止渴、清热泻火。另外，还要注意手部、眼部卫生，防止因接触传染患上急性出血性结膜炎，即俗话说的“红眼病”。

健闻 7日谈

□ 杨寒冰

## 问题奶粉险成冰糕 虚假宣传药品曝光

民以食为天，食以安为先。本周又暴露出若干食品安全问题，仍让人心生忐忑。

三聚氰胺的“幽灵”再次现身：最近，重庆警方查获一批“问题奶粉”。这些“问题奶粉”从内蒙古畅行千里来到重庆，险些被制成儿童喜爱的冰糕进入市场。黑心的商家，又变着花样来坑害祖国的花朵，那稚嫩的身体哪经得起他们无情的毒害？

早在2009年6月1日，《中华人民共和国食品安全法》已正式实施，保障食品安全工作步入了法制轨道。有了法律的保护，老百姓能否吃得放心？看看下面的数据。

仅2010年一年，全国各地查处违法违规行为13万起，抓获犯罪嫌疑人248名，取缔和停产违规企业10余万家。

重罚之下，仍有“黑商”以身试法。究其原因，乃是暴利之下有“勇夫”。违法成本低，食品安全法对违法企业的制裁不足以伤筋动骨。看来法律颁布了，全面落实、严格执法、加大办案力度仍待强化。

和假药相比，食品的利润又成了“小儿科”。某抗衰老注射剂，代理商购买时，每10支450元，而零售时，价格升到了每10支1250元。

虚假宣传、牟取暴利，容你不得。近日，国家食品药品监督管理局在其官方网站上公布了年度第一期违法广告汇总名单，详细曝光了药品名称、生产单位。

为了少上当受骗，咱老百姓不能偷懒，应多看看报纸，多登录官网，留心一下哪些是黑心企

业，哪些是假冒商品。

别人坑咱，那是防不胜防。但是，咱不能自己害自己，不能身体有点小病，就去吃抗菌药。随意购买，家中常备，有病就吃，吃着吃着就有了抗药性，甚至可能引发其他疾病。

为了帮助咱老百姓改掉乱用抗菌药物的不良习惯，卫生部将制定《医疗机构抗菌药物管理办法》，以国家的名义帮助我们养成正确用药的习惯。

其实，专家也早有提醒：如果是一般的感冒、喉咙痛，只要多休息、多喝水，就可以起到缓解作用，不需服用任何抗菌药。同胞们，自信一点，相信我们的身体，在没有抗菌药的情况下，照样可以战胜一些疾病。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助