

十者寿,即:合理膳食者寿,体静心静者寿,清心寡欲者寿,勤于动脑者寿,修身养性者寿,与人为善者寿,谨慎认真者寿,忘病忘忧者寿,听乐观景者寿,老有所为者寿。

“健康增1岁”市民生活习惯调查分析——

# 良好生活习惯是健康根本 > D02、D03

## > D04

替您寻医:成人腹泻要健脾

## > D05

抑郁症也会“藏”起来

## > D09

初夏适宜多撞背

## > D14

手脚冰凉是否容易患癌症

## > D15

看看他们的健康减肥经



近日,《生命时报》在头版头条的位置,刊登了题为《常用干扰内分泌 遇热放出有毒物 塑料伤害我们的健康》的独家报道,提醒人们,为了健康要尽量少用塑料制品。

制图 寇博

### 健康提示

## 胃肠道疾病提前到来

□ 记者 朱娜

每年夏季都是胃肠道疾病的高发季节,但今年有些提前。

市中心医院消化内科副主任赵建平说,每年5月下旬至6月上旬,是胃肠道疾病的高发时节。今年从5月初开始,前来就诊的胃肠道疾病患者就开始增多。年轻患者多是饮食不卫生引发的胃肠道疾病,如急性肠炎、胃炎等;老年患

者多是吃剩饭引发的胃肠道疾病。

赵建平提醒市民,进入夏季,气温普遍较高,食物容易孳生细菌。避免发生胃肠道疾病,最直接有效的方法就是,减少外出吃饭的机会,尽量自己动手做饭。要坚持饮食清淡的原则,过于油腻或调料过多都会引发急性肠炎或胃炎。尽量不吃剩饭剩菜,放置时间过长或变质的剩饭剩

菜,一定要倒掉。隔夜的剩饭剩菜,食用时要热透。

初夏,市民可适当吃些苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳的作用,如苦瓜等。初夏季节,不宜进行过于剧烈的运动,尽量选择散步、慢跑、打太极拳、钓鱼、种花等较为平和的运动。

### 健闻 7日谈

□ 杨寒冰

## 职业病诊断有望简化 抑郁症患者备受关注

连续聊了几周食品话题,本周咱聊聊食品以外的事。

据介绍,一般情况下,一个职业病患者从认定到理赔,需要走10余项法律程序,耗时至少1149天。即使走完全部程序,仍有三成多患者最终无法获得赔偿。

疼痛的身,受伤的心。如何让职业病患者的权益受到重视?得到保护?

近日,国务院常务会议讨论并原则通过《中华人民共和国职业病防治法修正案(草案)》,草案完善了职业病诊断制度,在经过进一步修改后,将由国务院提请全国人大常委会审议。有关人员透露,此次修改会着重解决简化职业病诊断程序的问题。

9日,北京开出首张暂停医师医保处方权“罚单”。据北京市医保中心的通报,某医生将不可报销的药物“掉包”为可报销治疗项目,违反了基本医疗保险的规定。该医师作为“医疗保险不信任的医师”,被记入医保医师诚信系统,3年内,凡是该医师开出的处方,医疗保险将一律不予报销。这意味着,对医疗保险违规行为的处理,已由原来的“医院”延伸至“医师”。

“主任医师”、“副主任医师”的职称,不能只是给医生带来待遇和名气的“帽子”,具有这些高级职称的医生,更应该切实为患者提供专家级的服务。

从6月起,北京市三级医院主任医师出诊次数,平均每周不少于3个半天,副主任医师每周不少于5个半天。医院每周专家门诊的上下

午开诊比例应达到1:1,有条件的医院,应在16时后或晚间开设知名专家门诊和特需门诊。专家平均每月停诊不得超过一次。

首都北京医疗界的“动作”总能引起全国人民的关注,也许有一天,这些行之有效的办法会从祖国的心脏辐射到全国各地。

抑郁症已成为全球一大精神疾病,不仅给患者本人,同时也给患者的家庭带来沉重的精神负担和经济负担。因此,科学治疗抑郁症,积极改善抑郁症患者情绪低落、兴趣减退等各种症状,已成为当前人们首要关注的焦点。

今年,中国医师协会总会及其精神科医师分会,将联合有关机构,在全国范围内新建13家关爱中心,重点关注抑郁症患者。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助

### 快来领礼品吧!

凡参加本刊“健康增1岁”市民饮食、生活、健身习惯调查问卷的读者,请携带与答卷上署名一致的有效证件,于12日、13日、16日的上午9时至下午5时,到新区洛阳日报报业集团大厦19楼晚报大厅领取礼品,过期不候。来时可乘坐57路、33路、29路、70路、75路公交车,到厚载门街站下车。