

心胸开阔，心地善良，处事泰然，性格开朗。爱劳动，不懒惰，爱活动，不闲着。

“健康增1岁”市民健身习惯调查分析——

运动使人更健康

> D02

> D03

专家号普通号怎么选?

> D06

宝宝易流鼻血的几种原因

> D08

高考前：一日三餐这样吃

> D09

光脚养生的小招数

> D11

初夏“感冒”警惕鼻炎在作怪

> D13

名人博客：夏日炎炎 心要悠闲

> D16

“原地跑”还我婀娜身姿

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助

火锅里有太多添加剂

以后吃火锅 你可以知道有什么添加剂

国家食品药品监督管理局4月28日下发紧急通知，要求自制火锅底料、自制饮料和自制调味料的餐饮服务单位，应于2011年5月底前向监管部门备案所使用的食品添加剂名称，并在店堂醒目位置或菜单上予以公示。消费者询问食品添加剂使用状况时，餐饮服务单位必须如实告知。这就意味着，以后消费者如果想知道，火锅里是否有“火锅红”、“辣椒精”等添加剂，商家不得以配方保密为由拒不告知。（健闻）



健康提示 手足口病来了 宝宝出疹发热要当心

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

随着气温逐渐升高，手足口病将逐渐进入高发期。市手足口病防治专家组组长、河科大一附院儿科主任杨慧敏教授提醒，手足口病可防可控，预防手足口病需做到“勤洗手、吃熟食、喝开水、晒太阳、勤通风”。小孩一旦出现发热、出疹等相关症状，要及时到医院就诊。

据杨慧敏介绍，手足口病传播途径多，儿童特别是婴幼儿普遍易感。做好儿童个人、家庭和托幼

机构的卫生工作是预防感染此病的关键。

手足口病是由多种肠道病毒引起的常见传染病，以婴幼儿发病为主。大多数患者症状轻微，以发热和手、足、口腔等部位出现皮疹或疱疹为主要特征。少数患者可并发无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、呼吸道感染和心肌炎等，个别重症患儿病情进展快，易发生死亡。少年和成人感染后多不发病，但能够传播病毒。手足口病经胃肠道传播，也可

通过飞沫、咳嗽、打喷嚏等传播，还可通过患者的口鼻分泌物、皮肤、黏膜、疱疹液、手及物品等传播，通常发病后一周内传染性最强。

杨慧敏特别提醒，家长要注意对照手足口病的典型症状予以识别。手足口病的发病初期，常会出现皮肤红肿、身体微热等与过敏性皮炎相似的症状，如口腔内的水疱极易破溃形成糜烂面，皮肤上露出红色的小丘疹，顶端还易出现水泡等。

健闻 7 日谈

□ 杨寒冰

社会老龄化医保要先行 儿童五联疫苗国内上市

中国社会老龄化进程加快，第六次全国人口普查数据显示，大陆的人口为13.39亿，其中，60岁及以上人口占13.26%，65岁及以上人口占8.87%，分别比第五次全国人口普查上升了2.93%和1.91%。

面对这一趋势，各地医保部门纷纷针对老年就医人群及流动人口加大医保投入。

北京市出台政策，规定95周岁以上老人和百岁老人，医保范围内，个人按比例自付部分费用将由政府统一支付（不含保险报销的起付线以下和封顶线以上的费用）。

如今“老漂族”的人数非常多，那么“老漂族”的就医问题怎么解决？

最近，广东省实施新的医保办法，年内实现医

保异地就医即时结算。针对这一情况，业内人士指出，有可能带动老年人群就医地点的变化。

屡屡曝光的食品安全问题，让消费者的警惕性越来越高，用卖相吸引顾客的招数快行不通了。在重庆，大个头的瓜果卖不动，小个头的西瓜、草莓、枇杷越来越受消费者的青睐。

中国青年报社会调查中心通过民意中国网与搜狐新闻中心进行的一项调查显示：82.1%的人认为，应该严惩食品安全监管失职行为；89.5%的人支持将食品安全与相关官员的升迁挂钩，实行重大食品安全事故“一票否决制”。

重庆为基本药物颁发了“身份证”。基本药物生产企业和基本药物经营企业已全部纳入电子监管网。今后，新生产出的基本药物的最小包

装上将全部附上电子监管码，可以有效降低假药流入消费者手中的风险。看来只要想管，只需在细节上稍用心思，便可将监管上的疏漏弥补。

关注完老人、食品，我们再来关注儿童。儿童打防疫针这件事，总是让家长很头疼，不打，担心孩子会生病；打，孩子哇哇的哭声又让家长很心疼。如果能少打又防病，那该多好。呵呵，家长的这一心愿，今后就要成为现实了。

日前，首个儿童五联疫苗在国内上市。该疫苗可同时预防白喉、破伤风、百日咳、脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌感染等五种疾病，使原本为预防这五大疾病所需要的接种针次由12针降至4针，这样我们的宝贝就能少哭几声了。