

关键词:食物中毒
健康日历:6日全国爱眼日
健康预报:要预防肠道传染病、食物中毒、肝病、风湿病等。
保健要点:●此时是孩子生长发育较快的时段,要注意给孩子加强营养。●注意饮食卫生。●注意防暑降温,启用空调前要清洗消毒。

运动疗法 还需“对症下药”

> C02



关爱低视力患者 提高康复质量

6月6日是第16个全国“爱眼日”。5月17日,国家卫生部医政司发出了《关于开展2011年全国“爱眼日”活动的通知》,把2011年全国“爱眼日”主题定为“关爱低视力患者,提高康复质量”。

通知指出,“爱眼日”活动期间,要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入城市社区、农村和乡镇,开展义诊和健康咨询活动,为群众提供眼保健服务,普及低视力防治知识,帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法,培养群众良好的用眼习惯,降低眼病发病率和致盲率。(健闻)

制图 寇博

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> C03

输液不能随意调快慢

> C04

替您寻医: 小儿“枕秃”不都是缺钙

> C05

睡不好觉 血糖会高

> C06

新生儿口腔卫生也需护理

> C08

健康吃粽子有窍门

> C09

有疝气别总站着

> C10

名人博客:管好你的盐勺子

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

健康提示

本周谨防感冒和腹泻

□ 记者 朱娜

市中心医院急诊科主任朱平提醒市民,近日气温变化较大,市民要谨防感冒和腹泻。

初夏时节气温还不是很稳定,可能前一天还是艳阳天,一些怕热的

市民用上了空调和凉席,第二天就降温了,使人很容易感冒、发热等。建议市民不要急着使用空调和凉席,等气温升高稳定后再用也不迟。

入夏后人们的饮食比较随意,

尤其喜爱吃生冷食物,如西瓜、冷饮等,但要注意不能吃过多的生冷食物,防止损伤肠胃,引发腹泻。有时,腹泻也会引发感冒、发热。

此外,一些高血压患者要及时增

减衣服,防止天气变化引起血压波动,同时还要注意保证充足的睡眠,不能劳累过度。如果高血压患者的血压出现变化,要注意勤观察,一旦出现不适症状要及时到医院就诊。

健闻 7日谈

□ 刘淑芬

食品召回征求民意 随手拍给力控烟活动

近几日,“食品召回”、“男生吸烟”、“随手拍”、“毒黄瓜”几个词从林林总总的新闻中凸现出来。

国家质检总局新修订的《食品召回管理规定(征求意见稿)》公开征求民众意见。按照规定,食品生产企业应当及时对召回的不安全食品进行无害化处理或者予以销毁,不得将无害化处理后的产品重新用于生产和销售。

民以食为天,食以安为先。民众对食品召回纷纷建言献策,热切盼望中国食品溯源制度早日建立,给所有的食品都配上“身份证”,让问题食品无法面市。

世界无烟日刚刚过去,无烟的日子仍遥不可及。《中日韩高中生身心健康状况比较研究报告》显示,中、日、韩三国中,中国男生吸烟比例最高,尝试吸烟的时间也最早。中国男生尝试吸烟的时间集中在小学和初二,日、韩男生则集中在初二和初三。

青少年吸烟主要受社会环境、家庭和个人因素影响。稚嫩的身躯被烟雾缭绕,不能不让人痛心。

以后,烟民在医院吸烟被拍并在网络上“曝光”的概率将越来越大。中国健康教育中心/卫生部新闻宣传中心正式启动无烟医院随

手拍活动,并公布了该活动在新浪微博的官方账号:随手拍支持控烟。此举意在借网络的力量,让更多的人参与到落实室内公共场所禁烟行动中,通过曝光公共场所吸烟的恶习,唤起大家的重视,重新找回那新鲜的空气。

有消息证实,“限塑令”实行以来,少用了240亿个塑料袋,累计减少塑料消耗60万吨,相当于节约石油360万吨,“白色污染”问题得到一定程度的控制。今后,医院、餐馆等场所将纳入“限塑”范围,市民到餐馆打包剩菜、到医院买药也要有偿使用塑料袋了。

其实,限塑3年,超市的塑料袋减少量达到2/3以上,农贸市场仍然我行我“塑”。要想改变消费者的使用习惯不那么容易,人们热衷使用塑料购物袋,是因为它方便。如果有能替代塑料袋的环保方便袋,人们自然就不再用塑料袋了。

近日,德国“毒黄瓜”事件愈演愈烈,已造成14人死亡,另有数百人感染。此外,瑞典、丹麦、奥地利、瑞士、英国、荷兰均已报告感染病例,欧洲一时陷入恐慌。欧洲“毒黄瓜”事件提醒我们,在夏季要注意新鲜果蔬的健康食用方法。