

人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上,才能建立起来。——(英)欧文

献血有益健康 用血还能“无偿”

> C02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> C02
解读模糊药品说明书

> C03
夏季多喝水 谨防身体长“石头”

> C03
夏季心火旺盛 易失眠

> C04
替您寻医: 治痰多需先确定病因

> C06
睡前吃太饱 孩子不长个儿

> C08
桃李杏都不宜多吃

> C09
闷热天老人少外出

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



3D 电影可能伤眼

严重干眼症、眼疾患者及 8 岁以下孩子别看

目前,《功夫熊猫 2》3D 版上映,各大院线几乎场场座无虚席,但一些人看完后,却觉得眼睛酸疼、干涩、头疼、恶心。

北京协和医院眼科近视治疗中心主任李莹指出,3D 电影是虚拟仿真的结果,这种立体感的获得,需要观看者的眼睛不断增加调节力才能完成。在黑暗的环境中,眼睛的调节能力会下降,而过度的调节势必会导致眼睛疲劳、干涩、酸痛,甚至出现头晕、恶心的症状。另外,干眼症严重、有眼疾的人以及 8 岁以下的孩子,最不宜观看 3D 电影。

(据生命时报)

健康提示

盛夏季节勿贪凉 防暑降温要适当

□ 记者 崔宏远

本周,我市气温持续攀升,最高温度高达 38℃。记者走访获悉,我市各大医院门诊量直线上升,腹泻、腹痛、腹胀、感冒、颈椎病等“贪凉病”频发。专家提醒:夏季食物容易变质,要注意饮食卫生,不要过分贪凉使胃肠道、呼吸道出现问题。

河科大二附院消化内科主任李

忍萍表示,近来一些市民为消暑,猛吹空调或是一次进食过多冷饮,导致胃肠道机能下降,诱发胃肠道疾病。近期患上热感冒的人逐渐增多,也主要是由于室内外温差较大引起的。另外,贪凉也让一些颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出患者叫苦不迭。

李忍萍建议广大市民:盛夏季节勿贪凉,防暑降温要适当,特别是患有高血压、冠心病等疾病的病人,应少吃冷食。室内房间的空调温度不能过低,最好在 27℃~29℃。此外,饮食要低盐,要控制水分的摄入并保证充足的睡眠。如果胃肠出现不适症状,应及时到医院就诊。

另外,河科大二附院中医科主任医师赵东鹰提醒市民,夏至马上就要到了,风湿病、哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎等疾病的患者,可趁此时节用外敷配合汤药的方法,进行冬病夏治。都市人群中常有的一些亚健康状态,也可通过“冬病夏治”的方法来缓解。

健闻 7 日谈

□ 刘淑芬

“塑化剂”成众矢之的

本周健闻中,负面新闻不少,塑化剂因其出现的频率最高,成为当仁不让的“冠军”。

台湾地区因塑化剂引起的食品、保健品安全风波持续蔓延。除食品行业外,塑料制品、化妆品、清洁剂、衣服、玩具、地板等,风波主角——塑化剂几乎无所不在。用台湾媒体的话说,“吃的、喝的、用的、抹的,什么东西都可能含有塑化剂”。

而随着 8 类产品查出含有塑化剂,大陆一批食品企业也陷入塑化剂漩涡之中。

添加剂有毒,谈“塑”色变的人

们只得选择少吃加工食品,回归自然。其实,解决塑化剂的关键是管住首尾两端,摸清原料及其流向的“足迹”,不让这些有毒添加剂混进食品当中,这才是正本清源之道。近日,哈药集团制药总厂的“出镜率”也不低。

哈药集团制药总厂被曝明目张胆乱排放:工厂周边废气排放严重超标,恶臭难闻;部分污水处理设施因检修没有完全启动,污水直接排入河内,导致河水变色;大量废渣要么不分地点简单焚烧,要么直接倾倒在河沟边上。

在媒体的压力下,哈药集团制

“预备役”破血荒难题

药总厂厂长吴志军一行专程进京,就“超标排放事件”,通过媒体正式向公众道歉,愿意“承担一切责任,接受一切处罚”。

企业道歉,行胜于言。说一万句“我错了”,不如来一次实际行动。我们期待看到哈药集团制药总厂反省的诚意,更希望看到“刺鼻气味”不再侵害公众。当然,更要为过去的错误“埋单”。

负面新闻说得太多,难免心情不爽,让我们说点别的吧——

目前,中国未发现有出血性大肠杆菌感染病例。专家还说,出血性大肠杆菌通过食物传播的特性,使

其没有扩散到其他地区的风险,因此,中国公众无须担心。

我国医疗保险支付方式又有新改革:门诊常见病将“按人头付费”;门诊大病及住院治疗疾病探索“按病种付费”。这次改革原则是不增加参保人员个人的负担。不增加负担的改革固然好,但我们更欢迎能切实降低参保人员负担的改革。

本周末北京将开始招募“献血预备役”,血库告急时将通知报名者前往献血,以破解目前随机献血造成的季节性血源短缺局面。北京的这个办法为各地带了一个好头。