

心胸里头能撑船，健康长寿过百年。心胸里头能拉车，健康长寿一百多。

# 关爱青少年 共同抵御毒品 > C02

本期导读  
电话:64830799  
河科大一附院皮肤科特约

## > C03

夏季常备这些药

## > C03

常困家中老人当心抑郁

## > C04

替您寻医: 口腔溃疡为何缠上了我

## > C05

防晒霜乱用等于没用

## > C06

小儿患鼻炎可能脾不好

## > C08

健康饮食从早餐开始

## > C09

老人吃药一天别超四种

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助

## 夏天最危险的食物

### 少去大排档吃小龙虾、羊肉串、麻辣烫，防止肠道疾病暴发

德国集中暴发的肠出血性大肠杆菌感染事件，让全世界人民的神经都绷紧了，各国纷纷做出行动，以预防疫情的传入和发生。继6月10日我国卫生部宣布制订应急方案后，近日，北京市卫生局、北京市疾控中心也发出通知，为防止出血性腹泻的发生，消费者应少去大排档、路边摊等卫生条件差的地方就餐。小龙虾、羊肉串、麻辣烫等夏天热卖的食物，更是被列为引发肠道传染病的“危险分子”。

(摘自《生命时报》)



制图 寇博

### 健康提示

## 谨防胃肠道和皮肤疾病

□ 记者 朱娜

近日，我市气温偏高，天气干燥，小儿发热症状开始呈上升趋势。此时，要注意饮食卫生和个人卫生，谨防病从口入。

市妇女儿童医疗保健中心急诊科主任梁丽娟说，较高气温有利于各种细菌、病毒的繁殖和传

播，干燥天气容易导致呼吸道黏膜发干。再加上小孩子的身体发育不完全，各个系统功能不完善，急性呼吸道感染、肠道细菌感染以及儿童腹泻等病的发病次数会明显增多。家长要给孩子多饮白开水，勿以饮料代替白开水。成人

如果不注意饮食卫生，乱吃生冷食物或者暴饮暴食，会导致腹胀、腹痛、腹泻、恶心、发热等。建议市民不要因干热而过多摄入生冷饮食，如空腹喝冷饮，或者暴饮暴食。

市中心医皮肤科副主任医

师刘丁说，夏季是皮肤病高发的季节，日光性皮炎是夏季较常见的皮肤病。患者裸露在外面的皮肤经过暴晒后，会出现疹子或红斑。患者外出时应尽量穿长袖，或用丝巾遮挡脖子，或打伞遮挡紫外线。

### 健闻 7日谈

□ 刘淑芬

## 食品添加剂均有法检测

本周值得说的大事还真不少，就让我们一一道来：

健闻一号主角是食品添加剂检测。

近日，有媒体报道称“食品添加剂六成无法检测”，引起社会广泛关注。卫生部有关负责人表示，该说法不够准确，和实际情况是有出入的。中国现有的2314种食品添加剂均有相应的检测方法，对食品添加剂在食品中残留量的检测管理与发达国家基本一致。

虽然检测与安全性不能完全画等号，但我们还是希望通过相应的检测，给广大消费者一个定心丸。

健闻二号主角当数中国奶业

标准。

有“中国奶业第一大炮”之称的广州市奶业协会理事长王丁棉的一番话，让人们心头一紧——中国奶业标准全球最低？！

中国的奶业标准确实低于国际标准，并且越调整越低，这是不争的事实。为什么标准定这么低？答曰：“中国国情”使然，是为了照顾大多数奶农的利益。

这个理由不免有些牵强，难道为了奶农的“经济利益”就可以降低奶业标准了吗？就可以牺牲众多消费者的“健康利益”了吗？

聊起健康和生命的话题，令人遗憾的事儿还有：有数据显示，我

## 精神类疾病应充分重视

国各类精神疾病患者人数在1亿人以上，每年有28.7万人自杀。不仅成人，儿童一样面对严峻的形势，2/3的家庭教育不当，造成孩子存在各种心理问题。如此触目惊心的数字，令人陷入深思：难道中国成了精神疾病大国？精神疾病不仅仅是个体问题，已上升为严重的社会问题和公共卫生问题，是该加以重视的时候了。

20日，德国致命出血性大肠杆菌疫情又有最新发展，德国官员首次发现“人传人”案例。

说了几件令人沮丧的事儿，咱还是说点儿高兴的事儿吧：

由解放军307医院免疫室主

任奚永志教授带领团队成功克隆的稀有“珍贵基因”——编码鸡II型胶原CCOL2A1全长cDNA，获得美国基因发明专利。这是我国迄今为止获得的国际公认具有重大药用价值的首个美国基因发明专利，标志着我国在国际基因科学领域取得突破性进展。

为让病人能及时就医、不用熬夜排队挂号，且减少医院“号贩子”，北京多家大医院继取消“点名挂号”新政后，7月起将统一预约挂号平台，公众通过电话或者网络在家即可实名预约到30家大医院的号源。

真希望这样的好事情在我们身边不断地出现。