

养生三戒：一戒大怒，二戒大欲，三戒大醉。三戒之中，大怒为首，不可轻发。

“快乐暑期健康行”等你来参加

> C02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> C03

烈日炎炎
去火消夏有讲究

> C04

夏日
谨防日光性皮炎

> C05

当心,儿童也会
患上糖尿病

> C08

清凉不伤身
吃“冰”讲究方法

> C09

内外结合
锻炼身体

> C10

多晒太阳防近视

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



饿时喝碗粥 吃饭挺直腰 多嚼硬食物 不谈扫兴事
健康饮食 20 个金标准 >C02

绘图 寇博

湿热天气当心中暑

□ 记者 朱娜

本周后几日,我市气温开始回升,大家将有湿热难耐的感觉。

市第一中医院医生高治云提醒市民,夏季气温较高,长时间进行户外活动,如果不及时补充水分,很容易出现中暑症状,如头晕、头疼、恶心、乏力等。市

民应调整外出时间,尽量避免高温时段外出,或者避免在烈日下久留。

市民如出现中暑症状,应服用藿香正气水、十滴水等药物,或将少量风油精滴入水中饮用,以缓解中暑症状。如果患者情况比较

严重,不可自行处理,最好到医院及时就诊。同时,市民还要预防“空调病”的发生,不要长时间呆在空调房内,空调温度不能过低,设置在26℃左右即可。

在湿热的桑拿天里,市民可多食用些黄瓜、丝瓜、薏米等。

健康提示
150医院
不孕不育中心
试管婴儿中心
中证:64119180
www.lyd.com.cn

健闻 7 日谈

□ 杨寒冰

失业者免费参医保 三聚氰胺不再超标

本周的健康新闻,让人的心情如放晴的天,褪去阴霾,晴空万丈。

医疗费用节节攀高,让人轻易不敢去医院。失业者更不敢想象:“生病了,我拿什么去医院看病?”党和政府是全心全意为人民服务的。近日,人力资源和社会保障部下发通知,对失业人员参加职工医保作了详细规定:领取失业保险金人员,在失业期间可参加职工医保,保费由失业保险基金支付,个人不缴费。

有份医保,且不用自掏腰包,失业者紧揪着的心,总算能轻松一些了。医院方面也应做出降价

动作,以减轻患者经济负担。7月3日,卫生部部长陈竺在上海表示,公立医院设立“院中院”,已经产生很多弊病,应剥离“院中院”,还公立医院于人民。

据调查,北京市居民的基本健康指标位居全国前列,但也面临着一些健康问题。从统计数据来看,慢性非传染性疾病已成为市民健康的主要威胁,2010年北京市居民的前三位死因分别为恶性肿瘤、心脏病和脑血管病,占全部的73.8%。

慢性病一旦缠身,难以根除,最好的办法就是预防。近日,中华

医学会科普部宣布,将于今年8月开展“中国糖化血红蛋白教育计划”第二阶段工作。

此前,“中国糖化血红蛋白教育计划”已开展了第一阶段的工作,活动覆盖全国30个省会城市和直辖市,共培训相关医务工作者1.1万余人。培训的内容主要包括糖化血红蛋白与糖尿病管理、糖化血红蛋白与糖尿病诊断和筛查、糖化血红蛋白的检测等,这对减少糖尿病发病,延缓糖尿病并发症将起到重要作用。

今年6月,新的“生乳国家标准”颁布实施一周年。“新国标”实

施一年来的执行情况如何?一直被负面新闻“缠身”的中国奶业界,近日终于传出了好消息。奶业界相关负责人介绍,全国奶牛养殖状况不断改善,奶业生产恢复到婴幼儿奶粉事件前的水平。2009年以来,累计抽检生鲜乳样品3.3万批次,其中奶站2.6万批次,运输车7000批次,三聚氰胺检测值全部符合国家管理限量值规定,未检出其他违禁添加物。

娃娃是祖国的未来,希望中国的奶粉不仅不再三聚氰胺超标,而且奶粉的蛋白质含量、菌落总数也能够真正达标。