

怒则气上,惊则气乱,悲则气消,喜则气缓,恐则气下,忧思气结。心理变化,生理变化,功能失调,病理变化,七情内伤,诱发病恙。

“快乐暑期健康行”火热报名中

> C02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> C03

预防肠道传染病
饮食卫生是关键

> C04

糖尿病引起
肩周炎咋治疗

> C05

常做家务
可防子宫癌

> C06

哪些儿科病
需要挂急诊

> C07

一呼一吸
练就“金刚身”

> C08

入伏迎来桑拿天
饮食需讲究

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

三伏“驾到” 冬病夏治正当时

相生: 木生火, 火生土, 土生金, 金生水, 水生木
相克: 木克土, 土克水, 水克火, 火克金, 金克木

绘图 寇博

> C02

桑拿天来袭 多喝水莫贪凉

□ 记者 崔宏远

俗话说“热在三伏”。随着桑拿天的到来,腹泻、热感冒、急性胰腺炎、面瘫等“贪凉”导致的疾病也进入了高发期。专家提醒:防暑降温要适当,避免过分贪凉使呼吸道、消化道等出现问题。

河科大二附院消化内科主任李忍萍表示,猛吹空调、畅饮冰水等过分贪凉习惯,会导致肠道温度急速下降,引起消化功能紊乱,诱发肠道

疾病。室内外温差较大,还催生了很多热感冒患者,老人和儿童最容易中招。另外,近期因颈椎问题就医的市民逐渐增多,也多是长时间吹空调或频繁冲凉水澡惹的祸。

李忍萍建议市民:解暑消暑要多喝水,多吃蔬果,少吃冷食。保持室内环境卫生,注意通风降温。同时,室内的空调温度不能过低,最好控制在27℃~29℃。此外,高温

天气让人变得烦躁易怒,市民还要注意及时调整心态,预防“情绪中暑”。

今天是入伏的第一天,是传统意义上冬病夏治敷“三伏贴”的最佳日子。这种中药贴敷疗法适用于呼吸系统疾病、消化系统疾病、关节炎和过敏性鼻炎等,具有预防复发或减轻症状的效果,有兴趣的市民可到附近医院对症治疗。

健康提示
150医院
不孕不育中心
试管婴儿中心
电话:64119150
http://www.150yh.com

健闻 7 日谈

网络问诊需谨慎 全科医生迎面来

□ 杨寒冰

本周的健康新闻,一是给网络达人们“注射”了一针“清醒剂”;二是给热衷保健品的老年人、喜欢赶新潮的年轻人“泼”了一盆“降温水”;三是给关注健康的细心人“送”了一颗“定心丸”。

淘宝网涉足网上卖药近来引起争议不断。对此,国家食品药品监督管理局有关负责人7月8日在新闻通气会上表示,淘宝网没有取得网上售药资格,淘宝商城只取得了《互联网药品信息服务资格证》,没有交易资格。目前,浙江省食品药品监督管理局已对淘宝网进行查处,要求其尽快整改。

足不出户便可寻医问诊,到底

靠不靠谱?虚拟世界中“指点迷津”的医生、专家,到底是何方神圣?

据了解,在网上给患者提供诊断服务的,大部分是一些医药网站、民营医院,有的甚至是不明身份的个人。在这些网站接受诊断甚至治疗,风险显而易见。一旦发生误诊,出了问题,患者可能无法找到给出治疗意见的“医生”,相关部门也无法调查取证,患者维权的可能性几乎为零。

网络达人爱冲动,经历过岁月磨炼的老年人,有时也挺冲动。近日,《生命时报》联合新浪网“健康频道”进行了“保健品消费情况调查”,共有28949人参加。调查表

明:90.5%的老人有购买保健品的经历;41.7%的人表示,吃后身体没见好,反而还有副作用;32.5%的人表示,吃后无任何功效。

保健品价格不菲,既然无效又有害,何必花那冤枉钱?再看看,花冤枉钱的大有人在。

今夏,不少品牌争推维生素饮料,打出营养健康牌,受到不少时尚人士追捧。营养专家表示,喝饮料补维生素作用不大,且维生素不宜滥补。维生素饮料不便宜,既然专家建议不喝,那就少喝或不喝吧,省钱又健康,何乐而不为?

到2020年,我国每万名居民将有2至3名全科医生,这是7

月7日发布的《国务院关于建立全科医生制度的指导意见》中提出的总体目标。啥是全科医生?全科医生是综合程度较高的医学人才,主要在基层承担预防保健、常见病多发病诊疗和转诊、病人康复、健康管理等一体化服务,被称为居民健康的“守门人”。

国家为咱健康着想,派来“守门人”,咱也要争气,把身体养得棒棒的。近日的一项调查,给我们提了醒:饮食习惯成为导致慢性疾病的主要原因。

从今天起,做一个勤快的人,科学饮食,规律作息,积极锻炼,朝着健康的目标努力奋进。