

安身之本在于食,不知食
宜者不足以全生。食当熟嚼,常
思淡食。食欲数而少,不欲顿
而多。切忌饮酒过多,饱
食即卧。

拿什么拯救你疲惫的身心

> C02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> C03

湿热天防疖夏

> C04

中药调理
治疗神经性皮炎

> C05

7招让你
热天快速入睡

> C06

小儿出黄疸
家长怎么办

> C07

白岩松
天热也坚持走

> C08

夏季养生
讲“粥”道

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



贪凉小心患上“阴暑症”

它比中暑更难治疗
且涉及的人群更广

> C03

听说过“阴暑症”吗?在空调房里呆久了,总感觉
喉痛咽干;睡觉时用电扇、空调对着吹,醒来感觉四
肢酸痛、头重脚轻;贪食大量冷饮后,出现鼻塞流涕、
呕吐、腹泻等症状。如果你有上述症状,那你已经不幸
“中招”了。

绘图 寇博

过度吹空调当心“吹”出病

□ 记者 朱娜

本周天气以湿热为主,人们总
想呆在凉爽的空调房内,由于过度
吹空调,咽疼、感冒、发热等上呼吸
道感染患者增多。

河南科技大学第一附属医院
内科门诊主任、主任医师李正斌
说,夏季天气炎热,人们出汗很正
常。然而,有些人贪图凉爽,整日
呆在温度过低的空调房内,于是

出现了感冒、咽疼、发热、头晕等
症状。这些首发症状看起来是上
呼吸道感染,其实多数是由过度
吹空调引发的。患者服用药物后
症状很快得到缓解,但过后病情
易反复,有的患者可能一周内反
复发热三四次。

此类患者不要一味靠服用药
物来治疗,可以适当运动增强免疫

力,减少在空调房内的时间,多饮
用白开水,促进排泄。

李正斌建议市民,不要长期呆
在空调房内,使用一段时间空调
后,最好将空调关掉,打开窗户通
风。空调房内较干燥,人们要注意
补充水分,防止皮肤和体内水分流
失。每天进行体育锻炼,也是增强
体质的好方法。

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

健闻 7 日谈

抗生素滥用严重 新药品质升量减

□ 杨寒冰

本周的健康新闻,重点关注
居民的生活细节。

头疼、感冒、拉肚子,当这些常
见病侵袭身体时,很多人习惯性地
到药店买药,头孢类的消炎药更是
常买药品。不用对的,只用贵的,需
要时用,不需要时也用,超时或超
量使用……中国疾病预防控制中心
传染病预防控制所所长、中国微
生物学会副理事长徐建国研究员
近日直言:中国滥用抗生素的情
况,已到不容忽视的地步。

据报道,滥用抗生素的习惯
与近期在德国蔓延的肠出血性大
肠杆菌疫情及去年曾引起恐慌的

“超级细菌”都有着极大的关联。

专家指出,不要怕细菌来袭。
“大多数细菌其实是好细菌。”徐
建国说,人类离开了细菌,其实无
法生活。在身体不需要抗生素的
时候滥用抗生素,可导致菌群失
调,最直接的结果就是使人体免
疫力下降。

免疫力下降不是好事。有一
个可怕的病——艾滋病(获得性
免疫缺陷综合征)就与免疫系统
大有关联。17日,第六届世界艾
滋病大会在罗马召开,会议透露,全
球艾滋病防治之路任重道远,平
均每25秒就有1人死于艾滋病。

妇女和儿童是最大受害者,每分
钟都有1名被感染的婴儿诞生。

预防艾滋病,除了洁身自好、
正确使用血制品外,重要的一条就
是重视健康,提高身体免疫力。“
不干不净,吃了没病”这话不是没有
科学道理。中国农业大学食品学院
专家指出,洗菜不是越久越好,长
时间浸泡,并不能够完全洗净残留
农药,甚至还会使致癌物亚硝酸盐
增多。因此,洗蔬菜应该把住亚硝
酸盐这道关,最好用流水反复冲洗
3至4次,尽量避免浸泡,如果非
要浸泡,时间也不要超过20分钟。
多吃蔬菜是很多人的减肥妙

招。在夏季,想减肥者更多,心也更
切,于是盲目借助“高科技”来减
肥。殊不知,所谓的“高科技”其实
换汤不换药,价格高未必效果好。

打着高科技的幌子,换一个
新名,成分没变,价格飙升,伪新
药实在让人痛恨。在相关部门不
断加大监管力度的情况下,伪新
药“虚火”逐渐降下,真正的新药
开始出现。

2011年上半年,新申报项目
中,新药(含创新药)占38%左右,
仿制药占52%左右,改剂型占
10%左右。国内新药开发质升量
减,这是一个好现象。