

私为万恶之源，百病之根。鬼迷心窍，私欲缠身，斤斤计较，患得患失，夜不成寐，日不安神，食之无味，形劳神亏，积累成病，焉能长命？

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

防暑降温这么办

> C03

> C03

乳房也需常做运动

> C04

夏季当心股癣缠上身

> C05

移植心脏=移植记忆?

> C06

光脚玩耍益智又健康

> C07

朱胜昌老两口可真会玩

> C08

盛夏防暑DIY凉茶最给力

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



夏季清补 辨体施治

中医认为,夏季“无病三分虚”,持续的高温会让人体体液和营养物质大量损耗,加上食欲不振、睡眠不足,造成人体摄入少消耗多的情况。此时,适当、对症“清补”能补充机体耗损,有益身体健康。

> C02

绘图 寇博

健康提示

炎炎夏日 谨防皮肤病侵袭

□ 记者 崔宏远

盛夏湿热高温,市民常会因光照过强、汗液滞留或蚊虫叮咬诱发皮肤病,而且还易使原有的皮肤病加重。专家提醒:三伏天要注意多方面护理,谨防皮肤病来袭。

河科大二附院皮肤科主任李永锐介绍,夏季患湿疹、皮炎、真菌

感染和日光性皮炎者较多,很多患者在出现皮肤瘙痒症状后,喜欢用手抓挠,这样做只会让真菌蔓延,形成大面积的皮癣。患者在选择药品时,要根据所患的皮肤病对症下药。如日光晒伤,可外抹芦荟软膏;痱子、汗疹等可局部用炉甘石洗

剂、痱子粉涂抹;毛囊炎、脓疱疮等细菌感染性皮肤病,要用抗菌素软膏;真菌感染的癣要用抗真菌药物;虫咬造成的丘疹、红斑等,可用清凉油或风油精外抹,必要时可服抗组胺药物。

李永锐提醒市民,炎热季节,

饮食应尽量清淡,要多吃蔬果。不要穿紧身衣物,外出最好抹防晒霜。不要过多洗澡,要减少沐浴露、香皂等对皮肤的刺激,洗澡时间也不要过长。洗完澡后,可以使用一些性质温和的润肤露,以保持皮肤的水分。

健闻 7 日谈

五年内人人享医保 北京儿童实名就诊

□ 杨寒冰

医疗保险、儿童健康,人们关心的两大问题,本周的健康新闻均有关注。

卫生部部长陈竺近日在接受香港《星岛日报》专访时表示:“十二五”期间,将全面推行公立医院改革,坚持基本医疗公益性方向,使人人享受医保。

陈竺说,目前,大陆地区共有12.7亿人得到基本医保,覆盖率达95%,其中8.33亿人享受新型农村合作医疗。

从8月1日起,北京将启动医保付费制度改革,实施患者按病种付费,医院将108个病种“打

包”收费。北京也因此成为全国第一个借鉴国际经验推行按病种分组付费的城市。

按病种付费是指将诊断相近、治疗手段相近、医疗费用相近的住院患者,分入若干病组予以定额付费。定额标准为上一年同一病组的社会平均医疗费用。患者实际治疗费用低于定额标准的,参保人按实际发生的费用支付个人负担的部分。超过定额以上部分,患者个人不用负担。

今天是世界卫生组织确定的首个世界肝炎日,主题是“认识肝炎,科学防治”。据统计,我国有2000多

万有临床症状或肝功能异常的乙肝患者需要治疗,实际上接受正规治疗的仅为100多万人,其原因是认知匮乏、盲目求医等,患者不仅浪费了时间和金钱,而且延误了治疗。

专家忠告,乙肝治疗没有捷径可走,需要定期检查,通过正规渠道科学治疗。

近年来,恶性肿瘤成为仅次于意外伤害的儿童“第二杀手”,而白血病又为儿童恶性肿瘤之首。虽然发病原因并不清楚,但有一点是肯定的,与父母或儿童的生活方式和某些环境因素有一定的关系,除了大气污染、父母接触

有毒有害气体或放射线外,最常见的就是受吸烟污染。每天吸烟10支以上的孕妇,包括被动吸烟者,其子女患急性淋巴细胞白血病的危险性增加一倍。专家呼吁,全社会要为儿童创造良好环境。

不仅要创造良好的生活环境,还要创造良好的就医环境。8月起,北京儿童医院将全面推行实名制就诊。患儿父母在挂号前需先行办理患儿实名就诊卡,如就诊时患儿信息与实名就诊卡不符,医生有权拒绝看病。

此举既打击了号贩子,也缩短了患者排队挂号的时间。