

拨开防腐剂的重重疑云 > D02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> **D03**
7种犯困贪睡
是大病预警

> **D04**
更年期可适当
补充雌激素

> **D05**
瓜果保鲜
慎选保鲜膜

> **D06**
小儿打防疫针
并非越多越好

> **D08**
长期吃素的
隐性伤害

> **D09**
从白发生长位置
判断健康

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

盘点害人的减肥偏方

 **水果减肥法**

 **吃辣减肥法**

 **呕吐减肥法**

 **吸烟减肥法**

 **断水减肥法**

> **D10**

制图 赵韵

健康提示

立秋后谨防上呼吸道疾病

□ 记者 朱娜

民间素有“秋后伏，热死牛”的说法，现在虽然已经立秋，但气温并不低，市民要谨防患上呼吸道疾病。

近段时间，有不少市民患上了咽炎，总感觉嗓子有些痒痒的，睡觉和工作都受影响。如果不及时治疗，就很容易引起上呼吸道

感染。据市第一中医院医生高治云介绍，天气忽冷忽热最易引发感冒等上呼吸道疾病，主要原因是呼吸道黏膜受到温差的刺激，抵抗力减弱，给病菌可乘之机。建议市民增加户外运动，增强抵抗力和免疫力，饮食要注意多补充水分，可以多吃银耳、梨、百

合等。立秋后，小儿秋季腹泻以及各种胃肠道疾病会有所增加。市妇女儿童医疗保健中心儿科主任王丽提醒家长，要尽量少让孩子吃生冷食物，吃得过多会伤及孩子的肠胃，导致出现厌食、腹泻、腹胀等症状。从冰箱拿出来的食物不要直

接吃，最好要加热一下，或者放置一段时间再吃。需要注意的是，当孩子出现感冒症状时，家长要在医生指导下给孩子喂感冒药。家长不要长期给孩子喂板蓝根、降火宝等寒凉之药，这种做法起不到预防感冒的作用，反而会损伤孩子的肠胃功能。

健闻 7日谈

勾兑醋让人提心吊胆 药价降你我拍手称快

□ 孟乐

近日，“勾兑醋”、“毒奶粉”、“拆线事件”、“药品降价”等成为健康新闻的关键词。

“柴米油盐酱醋茶”与老百姓的生活密切相关。日前，山西醋产业协会副会长王建忠透露一个消息：中国每年消费约330万吨食用醋，但市场上销售的真正意义上的山西老陈醋不足5%，也就是说，消费者平常吃的醋基本上都是醋精勾兑的！

据专家称，国家允许勾兑，但不能使用工业冰醋酸。可怕的事实是，依照我国目前的技术水平，无法鉴定醋中添加的是工业冰醋酸还是食用冰醋酸。

老百姓更是无从判断。不过，专家的建议值得一试：买醋时，不

要只看瓶身标的是“老陈醋”，还要看看里面的成分，只要有苯甲酸钠的，一定不是老陈醋。虽然有了简单的鉴定方法，我们心里不免还是酸酸的，老百姓要求不高，只希望能明明白白地放心消费。

除了食用醋，奶粉的安全更牵动着亿万父母的心。最近，在天涯社区，百名准妈妈上传了她们的肚腹照片，发起了一场“安全奶保卫战”。“毒奶粉”、“奶粉疑致婴儿性早熟”等事件频频发生令人担忧。究竟我们的后代还会不会再次遭受“毒奶粉”的威胁？准妈妈联合起来，一起来捍卫未出生的小生命的权利。这场“百肚事件”越来越受到人们的关注，但愿能唤起奶粉厂商的良知，让我们的下一代在安全

的环境中健康成长。医生本是神圣的职业，悬壶济世，救死扶伤，但“拆线事件”让人看到了一个黑心医生的丑恶嘴脸。8月5日，在武汉打工的小曾不慎割伤手指，在到医院缝合伤口后，因无法付足医药费，医生又将已缝合好的伤口拆了线。如此恶劣的行为实在让人不齿，不仅有违医生的职业道德，而且有违做人的根本。据媒体报道，目前该医生已被停止职业资格，真是罪有应得。

民间有不少关于食物“相克”的传说，流传较广的有大葱不能与蜂蜜同吃，土豆不能与香蕉同吃等，否则会引起中毒，甚至死亡。这种说法究竟是不是真的？近

日，中国营养学会名誉会长、修订中国居民膳食指南的营养专家葛可佑教授明确给予了否定。营养专家说，食物相克论调卷土重来，没有科学依据，出书的都是非医药、营养专业的机构。看来，有人想卖书忽悠咱，咱可得擦亮眼睛，不能上当。

本周负面消息云集，总算还有一个好消息能让人拍手称快。发改委近日发出通知，决定从9月1日起降低部分激素、调节内分泌类和神经系统类等药品的最高零售价格，共涉及82个品种、400多个剂型规格，平均降价幅度为14%。能减轻患者负担，老百姓举双手赞成。但愿这样的好事多些、再多些。