

吃饭七成饱，穿戴适当少，耐点饥和寒，益寿又延年。这就验证了健康之名言：“若要身体安，三分饥和寒。”

肿瘤为何盯上年轻人

> D02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> D03

过度节食
易诱发脂肪肝

> D05

小心“跟屁虫”
盯上你

> D06

不良走姿影响
孩子大脑健康

> D07

面对“秋老虎”
养生很重要

> D08

怎样用调味品
更健康

> D09

粗心大意
是一种“心理病”

> D11

察言观色
看出五种病脸色

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



纸尿裤对宝宝腿部发育是否有影响虽然没有定论，但我们重视宝宝生长的每个环节，要均衡安排宝宝的饮食，多带宝宝到户外晒太阳，同时，在选择宝宝用品时要格外小心。

> D06

制图 寇博 赵韵

宝宝形腿

纸尿裤惹的祸



健康提示 忽冷忽热 当心“气象病”侵袭

□ 记者 崔宏远

俗话说：“秋季无寒暑，一雨便成冬。”连日来的阴雨天气，使人感到了阵阵寒意。记者从我市多家医院了解到，随着昼夜温差逐渐变大，近期就诊的呼吸道疾病、心脑血管疾病患者有所增加。专家提醒，市民应提早做好防护，提防天

气变化引起的“气象病”。河科大二附院呼吸内科主任梁军表示，忽冷忽热易引发感冒、支气管炎等上呼吸道疾病，尤其是儿童和老人，自身抵抗力弱，更容易给病菌可乘之机，做好预防的首要工作是注意保暖。

梁军提醒市民，秋季要保证充足的睡眠，还要及时调整饮食，应多喝水，吃温润的食物，如葡萄、核桃、梨等，不要吃生冷的食物，特别是冰镇食物。市民还要适当运动，尤其是孩子和老人，可以循序渐进地增强抗寒和自身免疫能力，避免

秋季多发病侵袭。另外，河科大二附院心内科副主任医师周元峰特别提醒，夏季把心血管疾病用药量减少的患者，一定要根据医嘱改变用药，并注意劳逸结合，把血压、血糖控制在合理范围内。

健闻 7日谈

血燕造假引人深思 信任危机导致血荒

□ 孟乐

最近，外媒一则关于“马来西亚血燕造假”的报道引起了很多人的关注。为什么有那么多人愿意花大钱去购买能致癌的“血燕”？这不能不引起我们的深思。如今，药价高企而疗效甚微，于是，老百姓认为“求医不如求己”，希望通过养生保健的方式提高自身的抗病能力。可悲的是，我国的保健品市场鱼龙混杂，我们渴望得到更多可靠的养生保健信息，却经常一不留神儿就被“养生大师”、“养生教母”等骗子给忽悠了。无良商家也经常制造一些像血燕这样骗人的养生概念产品，

将黑手伸进消费者的腰包。老百姓需要健康养生，更需要健康的养生市场，希望相关部门能加强监管，通过正当的渠道普及科学的养生知识，加强全民健康教育，维护老百姓的身心健康。血燕是假的，血荒是真的。由于信任危机导致无偿献血者日益减少，北京近期出现了血荒，血液库存量仅有标准库存量的33%，多家医院不得不推迟或暂缓手术。北京市红十字血液中心表示，在必要时会发动应急志愿者献血。其实，无偿献血是一种爱心的

表现，人们最想知道自己捐献的血有没有被合理使用，一旦得到的答案是否定的，热情一定会降低。很多人没有时间煲汤，浓汤宝便成了快节奏生活的好帮手。近期，在中国已有80多年发展历史的联合利华公司惹上了麻烦。该公司旗下的家乐牌浓汤宝多个口味产品被指包装标注含混不清，产品配料中写着“可能含有小麦、大豆、鸡蛋、奶制品、鱼”。联合利华方面解释，消费者对可能含有的鱼、虾成分过敏，公司为保险起见给出提示。我们作为消费者，

看到商家如此标注产品配料，第一个感觉是该公司生产不科学、不严谨；第二个感觉是他们在以不合理的标志掩盖产品缺陷，以逃避责任。这样的产品没有别的出路，只能下架。让我们远离问题食品，多享受健康美食吧。近日，美国健身杂志《体线》邀请多位营养专家，从果蔬、坚果、零食等各种食物中评选出最健康的9种食物，分别是柠檬、西兰花、黑巧克力、红薯、三文鱼、核桃、大蒜、菠菜、豆类。虽然这项评选看起来缺乏新意，但多吃果蔬、坚果、豆类肯定不会有错。