

美丽金秋 让健康与您同行 > D05

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> **D06**
儿童秋冻悠着点

> **D08**
中秋节
巧吃月饼促健康

> **D09**
赶走潜藏在
心里的魔鬼

> **D10**
爱健康
爱微运动

> **D11**
按摩穴位治落枕

> **D12**
女人抑郁
易中风

> **D13**
冠心病
不可秋冻

> **D14**
“糖妈妈”
该怎么办

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

教师节 > D02、D03

健康锦囊送教师

在第27个教师节到来之际,本刊将教师的常见病进行归纳总结,并请医疗专家为教师送上健康锦囊,送去节日的祝福。



绘制 寇博 崔莉莎

健康提示

欢乐中秋 健康相伴

□ 记者 崔宏远

中秋小长假马上就要到了,不管你是准备外出游玩还是打算“宅”在家里,欢度假期的同时可不要忽视健康。河科大二附院呼吸内科主任梁军、营养科副主任任静提醒市民,假期要特别注意预防呼吸系统和消化系统疾病,尽量规律饮食、保证睡眠,避免节后综合征秋后算账。

中秋佳节,美味中自然少不了月饼。任静介绍,月饼属于高脂、高糖、高热量和难消化的食物,吃多少大有讲究。对于女性来说,除去一日三餐摄入的热量外,一天吃1/3个月饼为宜,男性吃月饼一天最好不要超过1个,儿童和老人一天吃1/4个月饼就足够了。

假期市民还要注意饮食卫生,适时增减衣服,以免引发感冒、急性胃肠炎、感染性腹泻等疾病。梁军表示,市民要养成良好的卫生习惯,防止病从口入,杜绝暴饮暴食,多吃清淡少油的食物,以缓解肠胃不适。出游时最好随身带一些应急和常见病防治药物,如氟哌酸、感冒胶囊等。

国家职业标准领队“彩云之男”提醒市民,趁着假期到户外运动,一定要根据自己的身体状况和年龄选择适宜的项目,提高自我保护意识,避免意外伤害。

梁军提醒市民,小长假的最后一天,最好用来调整身体生物钟,平静心情,补充体力,尽快恢复工作状态。

健闻 7 日谈

“保健月饼”不靠谱 医疗保障惠民生

□ 孟乐

中秋节就要到了,月饼秀扎堆上演。由于竞争激烈,商家想出各种鲜招促销,常常把月饼的功效说得天花乱坠。这不,竹炭月饼、杂粮月饼、虫草月饼……各种新概念月饼让人目不暇接。无论如何,咱老百姓心里得有杆秤,过节吃月饼无可厚非,但不能多吃,因为月饼再改头换面,也改不了其高油、高脂、高热量的本质,依靠吃月饼来保健不靠谱。

长期以来,牛奶行业丑闻不断,这回出事的是光明乳业。几天前,南京一个男孩在喝光明牌鲜

奶时,竟喝到了5条活蛆。面对“活蛆门”,光明乳业解释称,可能是运输环节出了问题。从“三聚氰胺事件”到“牛奶标准之争”,我们一直在担心能否喝上真正的“放心奶”。光明乳业不是黑心小作坊,而是国内屈指可数的大品牌,却也生产出了这样令人作呕的产品,这让消费者情何以堪?失去了信任的光明乳业,前途还会光明吗?

9月3日上午,中国质量协会公布了2011年我国液态奶用户满意度测评结果。消费者对乳品企业的广告宣传信任度较低,有

四成消费者对液态奶质量与其广告宣传的一致性表示不满意。当中国奶企的老总们看到这个结果时是不是该反省一下?

牛奶让人不放心,牙膏近日也遭到了质疑。前不久,有国外媒体称,美国食品药品监督管理局与美国环境保护署正在评估“三氯生”的安全性,而一则关于“牙膏中的三氯生可能会致癌”的消息也在微博上疯传。

对于此事,中科院的康经武表示,三氯生是一种抑菌剂,毒性并不大。不过,我们还是希望专家

尽快拿出评估结果,给公众一个确切的答案。

本周也有好消息。卫生部称,截至目前,我国基本医疗保障制度已覆盖超过12.5亿的人口,成为世界上最大的医疗保障体系。这意味着咱老百姓看病负担减轻了,以后不用再为虚高的药价买单。更让人欣慰的是,目前,中西部地区的一些县已经陆续开始实行免费医疗。的确,政府将有限的财政向民生倾斜,真正让老百姓得到实惠,才是医改的最终目标。