

笑做健康“不倒翁”

> D02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> D03

天凉了
快治脚气

> D05

“九九龄杯金秋
健康行”活动启幕

> D06

宝宝牙病
耽误不得

> D08

秋季饮食
走出三大误区

> D09

男人“虚”
大多是心病

> D10

结婚季
新娘爱美丽

> D11

不用药物养五脏
摄养得法保健康

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



中秋节后养生 注意选择蔬菜 > D07

中秋之后养生应该专注于蔬菜。蔬菜不仅养生,还辅助治疗一些疾病。结合应季蔬菜,本刊给读者推荐一份“养生蔬菜目录”:

- 预防感冒:莴笋和菜花
- 脸上不长痘痘:生菜和苦瓜
- 避免消化不良:韭菜和香菜
- 防止上火:菠菜和番茄

绘制 寇博 崔莉莎

健康提示

一夜冷一夜 保暖防生病

□ 记者 崔宏远

“白露秋分夜,一夜冷一夜。”白露过后,寒凉渐重。河科大二附院心内科副主任医师周元峰提醒市民,气温降低,又到了心脑血管病、呼吸道疾病和消化道疾病的多发季节,患有这些慢性病的市民要格外注意保暖。

哮喘和支气管炎患者要注意调节饮食,避免因体质过敏而导致疾病复发。

近日气温突降,人的血管骤然收缩,血压容易波动,易诱发心脑血管疾病,有病史的市民要注意保暖,儿童和老人也要及时添加衣服

和被褥,避免感冒、腹泻等季节常见病侵袭。

因过敏引发的哮喘病人,平时一定要注意饮食。周元峰提醒,这类市民要少吃海鲜和辛辣的食物,如鱼、螃蟹、虾、辣椒等,宜清淡饮食,少吃盐,多吃些新鲜蔬果和易

消化的食物。

气温降低,市民还要当心胃病“骚扰”,平时要规律饮食,戒烟限酒,可适当多吃些滋润的食物,既可以补脾胃,又能养肺润肠,如芝麻、蜂蜜、梨、胡萝卜、菌类等。

健闻 7 日谈

出生缺陷如何预防 药品告急该谁负责

□ 孟乐

一组数据让人震惊!我国每年有80万~120万名缺陷儿出生,平均每30秒就有一名。

9月12日,是我国第五个“预防出生缺陷日”。出生缺陷给国家、社会造成的经济损失是无法估量的。对每个家庭来说,如果宝宝出生就有缺陷,整个家庭将被卷入痛苦的漩涡。专家说的对,只要加强婚检、产检等优生优育措施,生个健康宝宝不是梦想。

近日,卫生部发布的《儿童跌倒干预技术指南》引起了社会热议。很多网友认为,让祖国的花朵健康成长,我们义不容辞,但儿童

在成长过程中免不了跌倒,发布跌倒干预指南有些小题大作,甚至有网友调侃,今后一段时间,残疾人跌倒干预技术指南、孕妇跌倒干预技术指南、醉汉跌倒干预技术指南是否将陆续出台?

尽管《儿童跌倒干预技术指南》受到了非议,但卫生部近日公布的《急诊病人病情分级试点指导原则(征求意见稿)》还是很科学的。当人患急病时,会在第一时间挂急诊。以前,医疗机构一般是按照就诊时间的先后顺序来处置病人的,今后将实施病人病情分级制度,拟将急诊科从

空间上分为“红黄绿”三区,急诊病人按病情轻重分为“四级”,进行区别救治。此项制度的实施,可以最大限度地挽救生命。在这里,我们要呼吁一下,如果病人被分到绿色区域,请耐心等待,因为医生可能正在抢救生命垂危的病人。

俗话说:“巧妇难为无米之炊。”医生的医术再高明,没有药品也无能为力。近日,心脏手术常用药鱼精蛋白在全国多地医院纷纷缺货。

尽管近九成的心脏手术必须在术后使用鱼精蛋白,但鱼精蛋白

长期以来价低利薄,生产企业先后减产或停产。对于鱼精蛋白告急,卫生部称,牵扯到药品断货的事情应该由国家食药监局负责,而国家食药监局表示,该局只负责药品生产的审批和质量安全。

药品降价一直是解决老百姓“看病贵”的一大法宝,但长期生产微利产品对厂家的效益无疑会产生不利影响,减产、停产是他们的自然选择。对此,政府该有什么作为,值得探讨。无论如何,这种情况不能持续下去,这毕竟关系到众多心脏病患者的生命安危。