

# 遭遇电击 如何逃出“鬼门关” > D02

**本期导读**  
电话:64830799  
河科大一附院皮肤科特约

> **D03**  
保护心脏  
专家教你“心”知识

> **D05**  
肝不舒服?  
查查肝功能

> **D06**  
莫让高血压  
偷走孩子健康

> **D07**  
“三乐”守护健康

> **D08**  
素食也能进补

> **D09**  
心理障碍  
根源在“贪”

> **D10**  
按摩治失眠

**本刊热线**  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助

## 秋季养肺 谨记“四字诀” > D10

- 秋主燥，润燥养肺的方法多种多样，读者只要记住“润、动、清、护”四字诀即可。
- 除了要多喝水外，还可以通过多吃一些具有滋阴润燥功效的食物来养肺，如银耳、百合、莲藕等。
- 秋主收藏，秋季锻炼应以“静”为主，如散步、打太极拳、做保健操等。
- 经常按摩迎香穴、肺俞穴等，对肺部有一定的保健作用。

绘制 寇博 崔莉莎

**健康提示**  
电话:64815725  
河科大一附院心血管病医院特约

## 秋分将至 小心寒凉致病

□ 记者 崔宏远

明天是农历二十四节气中的秋分，此后气温降低的速度将明显加快。记者从河科大一附院、市中心医院、河科大二附院、市第一中医院、市第二中医院等多家医院获悉，前几日连阴雨带来的气温骤变，使各大医院门诊、急诊科室的患者比平时增加了近

三成。河科大一附院预防保健科主任刘卫华提醒读者，近期应注意天气变化引发的身体不适，尤其是呼吸道感染、关节痛、心脑血管疾病等多发病、常见病，还要加强锻炼和饮食调养，注意适时增添衣服。

河科大二附院中医科主任医师赵东鹰表示，秋分过后即为“凉燥”，应注意多喝水，多补充温润滋养的食物，如莲子、萝卜、梨等，还要培养乐观的情绪，避免“悲秋”情绪扰乱心情。此外，“秋冻”是我国传统的养生保健方法，但要因人因时而异，尤其是

患有慢性病的老人和婴幼儿，不仅不能“秋冻”，反而要注意保暖。秋季很多人会觉得口中发干，如果你在感觉持续口舌干燥的同时，伴有疼痛灼烧感，要小心可能是患上了口干症，要及时到医院确诊治疗。

### 健闻 7 日谈

## 脑体操助大脑健康 爱牙齿促家庭幸福

□ 孟乐

这一周，各种健康日扎堆儿，让我们一一道来。

9月16日为“全国脑健康日”。脑健康的重点在于预防脑疾病，这就需要我们掌握脑健康的基本知识，早发现，早治疗，防止大脑“死机”。另外，要保持大脑健康，不妨多做“大脑体操”，比如阅读、下棋、游戏等，或者经常打破生活中的惯例，作一些新的尝试，这样会让你的大脑更灵光。

俗话说，“牙疼不是病，疼起来要人命。”相信很多人受到过牙疼的困扰。9月20日是“全国爱牙

日”，今年的活动主题是“健康口腔，幸福家庭”。仔细想想，确实如此，牙齿疾病会给你和家人的健康带来种种隐患，拥有健康的口腔，是家庭幸福的基础。牙齿能否伴我们走完一生？这取决于我们爱不爱它。让我们把每一天都当成爱牙日来过吧，那样，我们一定会身体倍棒，吃嘛嘛香。

人们常说，家有老人是个宝，但人老了，常被疾病缠身。老年性痴呆是一种智力致残症，病人从轻度记忆与认知障碍到最后的植物状态，要经历几年甚至十几年，这对病人和家属来说都是一个痛苦的过程。

9月21日是“世界老年痴呆日”。目前，科学家还没有明确是什么原因导致了老年痴呆症，但是大量相关的科学研究表明，人们可以通过体育锻炼、控制体重、减压训练、健康膳食等健康的生活方式减少老年痴呆症的发生。

其实，关爱身体健康不分老少。9月16日上午，《中国青年报》副总编辑唐为忠在宁波出差时突发心肌梗死不幸去世。他的英年早逝再次为人们敲响了警钟，为何人们的心脏如此“不堪一击”？

目前，心血管疾病已经逐渐成为威胁人类健康的最大敌人。全世界每3个死亡的人中就有1人死于心血管疾病。预计到2020年，心血管病死亡人数将占总死亡人数的50%，其中80%分布在低中等收入人群。未来20年内，心肌梗死将成为人的第一死因。

“迈开腿，管住嘴，不吸烟”，是预防心血管疾病最有效的方式。其实，合理安排饮食，坚持体育锻炼，保持乐观的心态……健康的生活方式是远离一切疾病的法宝。追求健康生活，从今天开始，让我们现在就出发！