

七天健康小周期 调理身体正当时

> D02

告读者

因本报版面调整,《生命周刊》自下期起,由周四出版改为周六出版,下期《生命周刊》出版时间为10月8日(星期六),敬请关注。

本期导读

电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> D03

左眼跳财不靠谱

> D04

抓疙瘩 或许是荨麻疹

> D08

常吃8种食物 可改善情绪

> D09

想升职加薪 常按“加薪穴”

> D10

眼睑有黄斑 提防心脏病

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助

秋季养生 调整饮食远离疾病

秋分以后,气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大,天气时冷时热,易诱发胃肠病、感冒等病症。此时,我们应该在生活和饮食方面进行调整,才能有效保健防病。

> D08



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

欢度十一 健康第一

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

马上就要进入十一长假,市第一中医院医生高治云提醒市民,长假期间亲戚朋友聚会时,要饮食有度,不可暴饮暴食,更不可饮酒过度。暴饮暴食既给胃肠造成负担,也很伤脾。如果不注意饮

食规律导致消化不良,口气会比较明显。假期不可过度熬夜,以免产生疲劳、心率加快、血压波动等不适症状。外出旅行的人,也要注意多喝水,多吃蔬菜水果,尽量不要吃生冷食物,避免发生肠胃炎等

疾病。深秋时节早晚温差较大,气候也较干燥,人们很容易患感冒。预防感冒,在适当体育锻炼的同时,要多吃富含维生素C的食物,如猕猴桃、橙子等水果。感

冒表现为打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽痛等症状时,患者可以不服用药物,多卧床休息、多喝白开水即可。如果出现上呼吸道感染、发热症状,体温超过38.5℃时,要及时到医院就诊。

健闻 7日谈

豆浆致癌纯属谣传 关爱心脏人人有责

□ 孟乐

9月25日,是第十一个世界心脏病日,世界心脏联合会号召每个人都要为自己的心脏健康负责。秋季是心血管病的高发期,如何关爱我们的心脏?不妨接受专家的建议,做个“四有心人”:饮食有节、情绪有度、运动有道、起居有律,让“心”病远离我们。

9月26日,是世界避孕日,旨在提高年轻人的避孕意识,促进年轻人对自己的性行为与生殖健康作出负责任的选择。研究显示,在继发性不孕不育的女性中有88.2%的人做过人工流产手术,经历过重复流

产的女性在正常生育时发生流产的概率是无流产史者的2.5倍。在这里,我们要提醒年轻人,一定要懂得保护自己,要相爱,不要伤害。

癌症在很多人眼中是魔鬼,人们常常谈“癌”色变。最近的一条报道让很多女性陷入恐慌。报道称,女性常年喝豆浆会导致乳腺癌,理由是摄取大量的植物雌激素不能被人体吸收,最终会导致乳腺癌患病概率增加。广东省医学会乳腺癌分会主任委员苏逢锡教授称,高雌激素的确是乳腺癌的发病原因之一,但并非指植物雌激素,所

谓喝豆浆会导致乳腺癌的说法没有科学根据。以讹传讹真可怕,幸亏有专家辟谣,一条不负责任的报道,差点儿让我们跟营养又美味的豆浆说再见。

以往,保健食品上只要出现“宫廷”、“祖传”、“特效”的字眼儿,一定会身价倍增,但究竟是不是秘方,有没有特效,普通消费者无从考证。近日,国家药监局发布了《保健食品命名规定(修订稿)》,虚假、夸大、绝对化的词语禁止在保健食品名称中出现。这样一来,靠在名字上故弄玄虚来

忽悠消费者的路是行不通了。防止上当受骗,不仅要靠政府部门规范管理,还要靠自己慧眼识骗。近年来,打着“养生保健”的旗号,欺骗老人高额购买假药、劣药或普通保健品的事件频频发生。据统计,我国每年保健品的销售额约为2000亿元,老年人的消费占了50%以上,其中70%以上的保健品存在夸大功效的现象。老年朋友一定要识破“免费体验”、“免费赠品”等种种“温情”背后的陷阱,防止被形形色色的“养生经”忽悠。