

生活像镜子,能照人影子。你哭它也哭,你笑它也笑。常哭病来了,常笑病没了。

控制血压 应对“无形杀手”

➤ B02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

➤ B03
分娩之痛
并非不可承受

➤ B04
腹痛原因复杂
治疗需对症

➤ B05
心脏不舒服
快查查血脂

➤ B06
姜汤治感冒
乱喝也有害

➤ B07
这些药
让乳汁成毒药

➤ B08
秋季谨防干眼症

➤ B09
秋季反复咳嗽
不妨试试艾灸

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



“寒露脚不露” 适时添衣防寒邪

昼短夜变长 早睡早起养精神

今天是二十四节气中的寒露,是天气从凉爽向寒冷过度的转折点,人们应注意避寒养阴,根据天气变化及时增添衣服,注重身体保暖,以防寒邪侵袭。

➤ B09



绘制 寇博 崔莉莎

长假过后 调理肠胃

□ 记者 朱娜

国庆长假期间,外出就餐或外出旅游的读者较多。由于饮食不规律、饮水量的减少以及睡眠的不足,会导致消化不良或上火,一些读者嘴里难免会呼出难闻的气味。

建议读者调整自己的生活规律,一日三餐定时、定量,以素食为主,多吃蔬菜和水果,多食用清淡食物。还要多饮用白开水,保证口腔的洁净和湿润。进行适当的体育锻炼,以增强胃肠功能,促进食物的消化

和营养成分的吸收。

此时也是小儿哮喘多发期。市妇女儿童医疗保健中心哮喘门诊主治医师张春林提醒家长,早晚天气较凉时,不要让患儿进行室外活动。如果外出,可多穿一些衣服,以

防止冷空气刺激引发哮喘,必要时可以给孩子戴口罩。不要让患儿到有花草的地方玩耍,花草是引发小儿哮喘的过敏原之一。哮喘患儿的家长最好随身带一瓶支气管扩张剂,以便小儿哮喘发作时使用。

健闻 7 日谈

保健品未必保健 药贩子网上害人

□ 孟乐

本周,癌症无情地夺走了一个天才的生命。苹果联合创始人史蒂夫·乔布斯不幸辞世,享年56岁。他生前与胰腺癌抗争了8年。我们在哀悼这位传奇人物的同时,也不禁感叹生命的脆弱。

脆弱的生命需要悉心呵护,于是有人把希望寄托于各种保健品。不幸的是,价格不菲的保健食品和保健药品未必真保健。10月4日,中央电视台《每周质量报告》报道,号称添加了人参、灵芝、孢子粉等名贵中药的保健品“香港阮氏喘立停”,竟然是用玉米淀粉、麦芽糊精等“生产”出来的。不法分子为了节省成本,甚至在原料中添加了兽

药。报道说,保健食品中违法添加药物成分的现象并不少见,杭州、南京等地都查出过类似的问题。看来,花大价钱买的保健品也不靠谱。

说起药品,一直被监管部门打击的药贩子现在转战网络了,还形成了收销产业链。据媒体报道,药贩子在网上高价回收保质期内的药盒,并回收旧药重新换包装,然后倒卖给小药店或私人诊所。

众所周知,药品回收存在着巨大的安全隐患。药品的存放易受到温度、湿度等影响,如果药贩子没按说明书的储存条件存放回收来的药品,很可能导致药品

变质,甚至会危及患者生命。网络收药的违法行为隐蔽性更强,使得取证的难度更大。要解决这个问题,除了政府部门要堵住公费医疗监管体制上的漏洞,解决看病贵的问题外,老百姓也要多学学科学用药知识,不能为了贪便宜而危害健康。

10月5日是重阳节,北京市政府出台的敬老政策给老寿星们带来了福音。从今年起,北京95岁以上的老人看病,100%报销,家庭一分钱不用掏。尊老是我国的传统美德,但愿所有的老人都能享受到如此的关爱和温暖。

重阳节,子女们总爱买些松软

的糕点孝敬父母。但北京市食品安全办公布的一组数字令人担忧,有20种不合格食品已在该市停售,其中像牛舌饼、蛋糕、桃酥等是市民经常买的小点心。

北京质监局工作人员在对食品生产企业进行抽查时发现,有的糕点检出的霉菌、菌落总数、大肠菌群等超标,有的是铝残留量超标。糕点中铝超标的主要原因是生产企业过量使用了含有铝成分的膨松剂。工作人员称,市民如购买了不合格食品可凭小票退货。这给我们提了个醒,购物一定要保留小票和外包装,一旦发生纠纷,至少有证据在手,维权理直气壮。