

吐音不同, 强健脏腑: 吐“嘘”养肝,吐“呵”强心,吐“泗”养肺,吐“吹”健肾,吐“呼”养脾,吐“嘻”理气。

面对各种疼痛困扰,你会选择“忍一忍”、“抗一抗”,还是……

痛了你就喊出来 > B02

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> B03

莫名全身酸痛
或是纤维肌痛症

> B05

光吃不长肉
查查甲状腺

> B06

孩子该打
流感疫苗了

> B07

老年人不可
乱用止泻药

> B09

喝中药
怎样才能不苦

> B10

秋季进补
宜选8种食物

> B11

化解职场焦虑
试试这些妙招

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



霜降养生: 保护脾胃是关键

> B09

10月24日是霜降。霜降是秋季的最后一个节气,也是秋季到冬季的一个过渡。霜降时脾脏功能处于旺盛时期,由于脾胃功能过于旺盛,易导致胃病,因此此节气是慢性胃炎和胃溃疡、十二指肠溃疡复发的高峰期。

绘制 寇博 薛绮俊

健康提示
电话:64815725
河科大一附院心血管病医院特约

天气燥冷 当心呼吸系统疾病

□ 记者 崔宏远

俗语说:“寒露不算冷,霜降变了天。”10月24日是二十四节气中的霜降,霜降过后,气温下降较为迅速。河科大二附院呼吸内科主任梁军提醒市民,此时呼吸系统疾病、心脑血管疾病和消化

系统疾病等容易发作,老年人还容易患上“老寒腿”的毛病,读者要注意保暖防病。

这一时节的特点是燥冷,慢性支气管炎容易复发或加重。梁军表示,冷空气对气管的刺激较大,

再加上现在空气中致敏物质较多,都容易诱发慢性支气管炎。此外,感冒、扁桃体炎等,也会诱使慢性支气管炎复发。有时感冒好了,但咳嗽却缠绵难愈,超过3个月就可能发展成慢性支气管炎。

读者应加强锻炼,提高抗病能力。抵抗力弱的老人和儿童,尤其要注意保护好呼吸系统,最好坚持每晚睡前用热水泡脚,以起到调整脏腑功能、增强体质的作用。

健闻 7日谈

□ 孟乐

“缝肛门”拷问医患关系 新骗术上演当心上当

本周,一场去年发生的医患纠纷,因为患者的诉讼再次受到公众的关注。2010年7月,深圳产妇林女士在凤凰医院产男婴后,发现其肛门处有缝线,认为肛门被缝,助产士却称是免费为其做了痔疮手术。这宗闹得沸沸扬扬的“缝肛门”事件,时隔15个月,进入了司法层面的拉锯战。今年10月18日,继助产士张吉某状告林女士丈夫侵犯其名誉权之后,林女士也状告凤凰医院和助产士张吉某对其造成了人身损害,索赔27万多元。

这起事件将医患关系的话题再次推到了舆论的风口浪尖。其实,医生和患者并不是敌对关系,

疾病才是双方共同的敌人。且不说当事人谁是谁非,当下,如何“缝合”医患关系的裂缝,如何从制度上寻找改善医患关系的良策,才是最应该值得全社会深思的。

如今,孕妇常常被戏称为“国宝”,集万千宠爱于一身。但武汉媒体报道的一名孕妇因为天天吃营养大餐而患上糖尿病的消息,给“重点保护对象”们敲响了警钟。孕妇患糖尿病后,妊娠高血压、流产、尿路感染概率都大大增加,还会导致新生儿低血糖、低血钙、呼吸窘迫甚至先天性畸形等。看来,要生个健康宝宝,合理饮食、适度运动才是王道。

孕妇喜欢大吃大喝,而有些女性则为了保持身材不爱吃饭,靠服用维生素片来增加营养。据英国《每日邮报》报道,最新研究发现,女性服用维生素片弊大于利,有可能导致过早死亡。苗条诚可贵,生命价更高。真想拥有好身材,运动减肥更靠谱。以前,不少人认为维生素是无害的,实际情况并非如此。美国的一项最新研究成果表明,男性服用维生素E更容易患前列腺癌。

本周,发生在郑州一家大型医院的一个骗局,让我们看到了骗子的新花样,要小心提防。10月18日,身患胸膈疾病的李老汉,揣着东拼西凑的1.5万元救命钱办理

了住院手续,在病房楼找病床时,一个身穿“白大褂”的中年女子态度热情,声称能帮其找个“单间病房”,最后却以“办抽血手续”为由骗走了老人的入院证和押金条。医院规定,病人在入院24小时内,若未在医院产生任何费用,病人或家属即可拿着入院证及押金条到收费处取押金,这叫“退号”。没想到,骗子会盯上押金条,骗别人的救命钱!

目前,该骗子取钱过程的监控录像已被查到,郑州市公安局丰产路派出所已介入此案。骗子终究会落入法网,但我们还是要多多个心眼儿,以后不要再上类似的当。