

生宝宝那些事儿

我国新生儿出生缺陷发生率呈上升趋势,孕检是预防出生缺陷的关键环节,哪些孕检项目是必须做的?哪些可有可无?孕检该怎么做?什么时候做?

> B03

本期导读
电话:64830799
河科大一附院皮肤科特约

> B02

院前急救
生命的保护神

> B06

孩子长得太快
未必是好事

> B09

老年人当防
“电视腿病”

> B11

当心这些
“猝死相”

> B12

好感小信号
透露女人心

> B14

立冬
吃对食物过好冬

> B15

马路不是“斗牛场”
小心患上“路怒症”

本刊热线
18903886990
洛阳协和医院友情赞助



秋冬之交 顺时养生

秋冬之交处于“阳消阴长”的过渡阶段。如何健康度过秋冬之交?在加强锻炼、讲究卫生的同时,顺应天气、科学养生也很关键。

> B10

绘制 寇博 李琮

健康提示
电话:64815725
河科大一附院心血管病医院特约

天气比较阴冷 注意保暖防病

□ 记者 朱娜

近几日清晨,我市常常出现轻纱薄雾天,整个城市笼罩在薄雾中,看上去颇有诗意,但是,对人体健康有一定影响。

市中心医院神经内科三病区医生许晓辉提醒市民,白雾容易与空气中

的污染物结合,大量吸入雾气对人体健康有害。建议有晨练习惯的市民,近日不要起太早。最好吃过早饭后再外出锻炼,此时太阳已经升起,雾气会逐渐消散。外出锻炼时不宜做剧烈运动,以轻微有氧运动为

宜。呼吸道疾病患者,更不适合在雾天锻炼,可以在室内适当锻炼。

另外,近段时间我市天气较阴冷,气压较低,很多心脑血管疾病患者在此时出现不适症状。心脑血管疾病患者和高血压患者要注意保

暖,及时增加衣服,宁可多穿一件也不能受凉。平时服用的药物,仍然要坚持服用,以保持病情稳定。同时,还要保持大便通畅,如果大便干燥,心脑血管疾病患者用力解大便时,会导致血压升高,容易发生意外。

健闻 7 日谈

不可迷信洋品牌 “吃动平衡”保健康

□ 孟乐

“爱宝宝,就给他最好的!”这句话被广泛应用于各种婴幼儿用品的广告中。妈妈们为了不让宝宝输在起跑线上,常常“只买贵的,不买对的”。尽管很多洋品牌比国产品牌的产品价格高出一大截,妈妈们还是横下一条心,买!于是,奶粉要买进口的,护肤品也要买进口的,为了宝宝嘛,买个放心!

但洋品牌真的让人放心吗?本周的两条新闻让人大跌眼镜。

据媒体报道,青岛的王先生在专卖店为孩子选购了一桶荷兰原装进口美素奶粉,开封后第二天竟然在奶粉罐里发现一条活虫。他与经销商沟通索赔时,竟然被要求先证明虫子是荷兰国籍!

另一条新闻是关于强生公司的。婴儿洗发水作为强生标志性的产品之一,两年前曾被美国的安全化妆品运动联盟查出含有毒物质,包括可致癌的二恶烷及可释放出甲醛的季铵盐-15。该组织近日发现,这款洗发水已修改了配方,摒除了上述有毒物质。不过,让人不爽的是,改后的产品仅在英国、丹麦、日本等8国销售,在中国等地出售的产品仍含毒。

专家称,强生完全可以做到在全世界的市场上都供应更安全的婴儿洗发水,但是它拒绝这样做。

无奈之后是无语。商家在做广告时总把产品吹得天花乱坠,但与

现实之间的距离,只能依靠我们的信任去填补。请问精明的商家,你确信消费者在经历了一次次的伤害之后还会信任你吗?

强生玩的是“双重标准”,中药也有“双重标准”。最近,广州白云山制药总厂卷入了召回风波。该厂生产的中成药白云山感冒清胶囊,因被检测出含有西药成分扑热息痛,而被香港卫生署勒令召回。

在香港,中成药不允许添加西药成分,而此类药品在内地却是合法的,且广泛流通于市。如此“内外有别”,根源在于香港的中药标准远比内地严格。

中成药添加西药成分的最大

隐患是,患者过分迷信“中成药是纯中药制剂”,往往会忽视中成药中的西药成分,出现用药过量或重复使用名称不同但成分相似的药品,导致副作用。

要想不生病,每天多运动。本周,卫生部和中国记协举办了健康知识传播激励计划知识共享会,健康专家倡导每天步行6000步以上,或进行1个小时左右的体育锻炼,以达到“吃动平衡”。专家表示,吃得多而动得少是造成超重、肥胖和一些疾病高发的重要原因,“吃动平衡”就是倡导大众每天的能量摄入和能量消耗要达到平衡。为了健康,动起来!