

变性手术有了最低标准

什么样的医院能实施变性手术？哪些医生可以开展变性手术？哪些患者可以变性？卫生部医政司16日印发的《变性手术技术管理规范（征求意见稿）》，为医疗机构及其医师开展变性手术设定了最低标准。

医院需有伦理委员会，设整形外科10年

开展变性手术的医疗机构应是三级甲等医院或三级甲等整形外科专科医院，有卫生行政部门核准登记的整形外科诊疗科目。医院

应设有由医学、法学、伦理学等方面专家组成的变性手术技术临床应用与伦理委员会。

手术者至少有5年变性手术临床经验

开展变性手术的手术者应是取得《医师执业证书》的本院在职医师，执业范围为整形外科；同时从事整形外科临床10年以上，有5年以上参与变性手术临床工作的经验，曾独立完成10例以上的生殖器再造术，具有副主任医师及以上专业技术职务任职资格。

变性手术患者应无犯罪记录，有男性癖病且不在婚姻状态

变性手术前患者必须提交以下法律文件及证明：当地公安部门出具的患者无在案犯罪记录证明；当地公安部门备案同意术后更改身份证上的性别；精神科医师开具的男性癖病诊断证明，同时证明未见其他精神状态异常；患者本人要求手术的书面报告等。

管理规范还要求手术前患者必须满足以下条件：对变性的要求至少持续5年以上，且无反复过

程；患者以其选择的性别公开地生活和工作至少2年；术前接受心理、精神治疗不少于1年且无效；未在婚姻状态；年龄大于20岁，是完全民事行为能力人；无外科手术禁忌症等。

变性手术是指通过整形外科手段（组织移植和器官再造），切除其原有的性器官并重建新性别的体表性器官和第二性征。

医界动态



健康提示



考完试来做“心理瑜伽”

无论高考，还是即将到来的中考和学年期末考，考完试至成绩公布前常常是考生心理问题的频发期。考生、家长有必要在这段时间里一起做“心理瑜伽”，疏解心理压力。

考生可适度放松

考试前，考生的心态如同绷紧的弹簧，考试结束，弹簧瞬间爆发，如不经正确地指引和疏导，其产生的破坏力相当巨大。考生往往不能理性对待心理压力，会出现“考后抑郁”或“考后期型焦虑”，极易诱发偏激行为。

缓解考后心理压力，考生的自我调节能力需要加强，把学习、娱乐与旅游相结合，以转移对考试情况的注意力，使情绪得到缓解，摆脱消极情绪的困扰，建立自信，客观地看待成败得失，以一种积极的心态面对未来生活。如果无法自我减压，可求助心理学专业人员。

家长爱孩子要始终如一

家长需以平常心对待孩子，考试已经结束，无论成绩怎样，只能无条件地接受现实；对孩子的关爱不要反差太大，不要考前有求必应，而考后忽略冷淡；多留心孩子的心情变化，理解孩子正承受着的身心压力，适时帮助孩子减轻心理压力，让孩子做些力所能及的家务，或者听听音乐、看看电视、拜访亲友，都能使考试的影响逐渐淡化。（曹泽能）



个人防雷“六字经”

学

培养防范雷击灾害的意识

听

关注天气变化，注意收听广播、电视以及气象部门发布的相关天气信息

察

掌握天气变化的有关征兆，保证雷电发生前预判的准确性

断

雷电时迅速关闭有关电源，比如手机等通信设备

救

不幸发生雷击后，应该迅速组织自救和互救

保

做好个人保护外，还应积极利用有关雷电灾害的相关保险



漂亮女性会让男性变笨

欧洲科学家最新研究显示，一个魅力四射的漂亮女性会“损害”男性智力，让他们无法正常思考。

德国荷兰奈美根大学的科学家选取50名男大学生和60名女大学生，让他们先互相交谈，再参加考试。考试结果显示，男性与美貌异性交谈时无法正常思考。即

使会面结束后，他们仍“头脑混乱”。

这是为什么呢？科学家解释说，男性看到漂亮女性后，第一个念头就是考虑怎样给对方留下好印象。这会占用男性的脑力，降低他们思考其他问题的能力。研究还发现，女性与颇具吸引力的男

性会面时，她们的大脑并不会“苛求自己”，仍能正常思考。科学家认为，这就是为什么在中学和大学里，女生学习成绩普遍好于男生。此外，这也能解释为什么一些有魄力的男性遇到漂亮女性后会失败。（环球）

健康新知



科学解读“粗茶淡饭”

如今许多人把“粗茶淡饭”说成只吃素不吃荤腥，或基本没有菜肴的“淡饭”，还把此作为“健康长寿”之道加以宣传，其实这种理解很不科学。

日本专家熊谷修断言：“靠吃粗茶淡饭长寿，这是一种幻想！”在日本因长寿而闻名的冲绳县和

长野县调查发现，长寿者的饮食品种都呈多样化，有肉、鱼、鸡蛋、蔬菜、水果，但他们饮食适量，且讲究卫生。

现在许多人因吃得太好太多而吃出“富贵病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症……于是有人鼓吹“粗茶淡饭”，又重新回到营

养不良的另一个极端。

对“粗茶淡饭”要科学解读，它是指俭朴生活，而不是字面意义上的“粗”的茶、“淡”的饭，应是平衡膳食，食物多样化（包括蔬菜水果），不大吃大喝，避免营养过剩。

（余文）

早恋易致心理障碍

美国学者研究发现，17岁前谈情说爱的少年，因无法应对初恋带来的情绪困扰，将会为日后患上心理障碍埋下隐患。

研究发现，女孩子比男孩子更易被男女的感情关系所伤。经分析，感

情纠葛使女孩子发展成抑郁症的机会增加了三分之一；而患相思病的男孩子则比女孩子有更大机会转向酗酒及犯罪的可能。

研究同时指出，女孩子容易受感情伤害并不

是因为她们对男女之事较感兴趣，事实上，女孩子对男女感情的兴趣比男孩子少。专家发现，对于女孩子来说，最容易坠入情网的年龄是13~14岁，男孩子则是14~16岁。一个有感情烦恼的青

少年，注意力不集中，学习成绩及跟家人的关系也逐渐变差。

家长和老师对孩子的早恋要引起重视，给予正确引导和健康、科学的性教育，帮助他们及时走出早恋误区。（杭兰芳）



“健康热线”专栏启事

为更好地为市民服务，本报医疗保健版开设了“健康热线”专栏，您可寻医问药，也可以交流个人健康心得，同时，诚邀我市医学界人士积极参与。

您可通过发送电子邮件的方式传给本版编辑，也可拨打电话13939492657进行咨询。

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

电话:8380632 13803949698
地址:周口市八一南路火车站北300米路西
网址: <http://www.zkebh.com>
周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉

专科医院，主治耳鼻喉、鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎等，不吃药、不打针、随治随走。该院先后获得“健康中国诚信医院”、“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉，院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。

周口市交通医院

腰椎间盘突出专科，（仅收680元）40%一次性治愈，不愈者再次治疗免费。
地址:中心汽车站东300米路北
电话:8219120 13949956845

周口市钱氏中医骨病医院

主治:股骨头坏死，骨髓炎骨坏死，风湿类风湿合并股骨头坏死，强直性脊柱炎合并股骨头坏死。
地址:七一路界牌街荣阳清真寺东100米
电话:8260682 8865228 13526225081 13838608833 13623943712

家庭保健



一杯豆浆享“瘦”夏日

营养学家认为，肥胖不是营养过剩，而是由结构性营养不良造成。因此，减少动物产品的食用量，增加天然植物食品在饮食结构中的比例，是达到健康减肥的必由之路。

食用豆浆后主食的摄入量相应减少，同时又提供了人体易吸收的优质植物蛋白质、较低的脂肪、碳水化合物和一定量的钙，还富含卵磷脂和大豆异黄酮。因此经常饮用鲜豆浆，可起到平衡营养、调整内分泌和脂肪代谢系统、分解多余脂肪、增强肌肉活力的作用，既保证人体有足够的营养，又达到了健康减肥的作用。

女人到了30岁，体内的雌激素开始减退，这样就会加速体内的钙质流失。每天坚持喝一杯豆浆，能增加人体雌激素的及时补充，美体的同时也能让自己更加女人味。（曹金丽）



专注好豆浆

九阳15年

咨询电话: 8230822

8239708

九阳豆浆机

夏季饮茶提醒

炎热的夏季，饮茶应该注意以下几个方面：

一、隔夜茶不要喝。夏天气温高，细菌繁殖力强，加之许多人泡茶后不盖杯盖，茶的一些成分被氧化，胺类物质增多，隔夜茶饮后会对人体有害。

二、空腹不要饮茶。人空腹时，胃中含有大量胃酸，茶能稀释胃液。茶喝得越多，胃的压力越大，容易引起心慌、四肢无力等胃酸中毒现象。

三、喝茶不要过浓、过猛。茶中含有大量咖啡因，喝多后易引起兴奋、头昏、心律紊乱等不良现象。

四、妇女在月经期、怀孕期、哺乳期不宜饮茶。茶叶中含有咖啡碱、可可碱等物质，具有兴奋神经和心血管等作用，易使妇女在此期间出现心跳加快、月经紊乱、失眠、贫血等现象。（小杰）

天誠茶莊

茶香時正 自然手嫩

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699

二店:市文明路与七一路交汇处 6088099

三店:市周商路邦杰大道南段 6089099

四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

周口市骨伤病研究所

不手术 股骨头坏死 椎间盘突出

地址:火车站东200米(路北)
电话:8394879 13700821618