

“冬病夏治”穴位贴敷开始了



7 月 14 日是头伏的第一天,在周口市中医院康复中心,前来进行“冬病夏治”穴位贴敷的患者络绎不绝。穴位贴敷疗法,即将药物贴敷在特定穴位,激活人体免疫力、增强机体抵抗力,从而达到“冬病夏治”的目的。图为医务人员在为患者进行穴位贴敷。(陈霞/文 魏凤林/图)

卫生部 加强养生保健科普 提高公众鉴别能力

本报综合消息 卫生部新闻发言人邓海华 12 日在卫生部举行的发布会上表示,卫生部和国家中医药管理局将进一步加强健康教育和健康促进工作,尤其是要做好养生保健知识的科普宣传,帮助公众提高科学鉴别能力。

近年来,随着经济社会的发展、人民生活水平的不断提高,群众越来越关心自己的养生保健,希望通过科学的养生保健来预防和控制疾病。在经济利益驱动下,一些个人和组织利用公众对养生保健的强烈需求,打着所谓专家、权威的幌子,迷惑、欺骗消费者,借机敛财,并对人民群众身心健康造成了严重危害。

邓海华在发布会上对此表示,长期以来,我国健康教育工作相对滞后,对养生保健的宣传和管理还存在这样那样的问题,公众的健康素养普遍不高,对养生保健宣传缺乏自主判断和鉴别能力。卫生部和国家中医药管理局将进一步普及养生保健知识,满足人民群众的需求。要配合国家新闻出版主管部门,加强对养生保健类图书出版的管理,加强对中医养生保健的科学宣传和正确引导;要配合国家互联网信息主管部门,加强对互联网医疗保健信息的管理,使虚假信息没有散布和流传的空间。

(新华网)



“桑拿天”来袭 多喝水莫贪凉

俗话说“热在三伏”。随着“桑拿天”的到来,腹泻、热感冒、急性胰腺炎、面瘫等“贪凉”导致的疾病也进入了高发期。专家提醒:防暑降温要适当,避免过分贪凉使呼吸道、消化道等出现问题。

专家表示,猛吹空调、畅饮冰水等过分贪凉习惯,会导致肠道温度急速下降,引起消化功能紊乱,诱发肠道疾病。室内外温差较大,

还催生了很多热感冒患者,老人和儿童最容易中招。另外,近期因颈椎问题就医的市民逐渐增多,也多是长时间吹空调或频繁冲凉水澡惹的祸。

专家建议市民:解暑消暑要多喝水、多吃蔬果、少吃冷食,保持室内环境卫生,注意通风降温。同时,室内的空调温度不能过低,最好控制在 27℃~29℃。此外,高温天气让

人变得烦躁易怒,市民还要注意及时调整心态,预防“情绪中暑”。

昨天是人伏的第一天,是传统意义上“冬病夏治”敷“三伏贴”的最佳日子。这种中药贴敷疗法适用于呼吸系统疾病、消化系统疾病、关节炎和过敏性鼻炎等,具有预防复发或减轻症状的效果。有兴趣的市民可到附近医院对症治疗。

(宏远)



网络问诊需谨慎 全科医生迎面来

□ 杨寒冰

本周的健康新闻,一是给网络达人们“注射”了一针“清醒剂”;二是给热衷保健品的老年人、喜欢赶新潮的年轻人“泼”了一盆“降温水”;三是给关注健康的细心人“送”了一颗“定心丸”。

淘宝网涉足网上卖药近来引起争议不断。对此,国家食品药品

监督管理局有关负责人 7 月 8 日在新闻通气会上表示,淘宝网没有取得网上售药资格,淘宝商城只取得了《互联网药品信息服务资格证》,没有交易资格。目前,浙江省食品药品监管部门已对淘宝网进行查处,要求其尽快整改。

足不出户便可寻医问诊,到底靠不靠谱?虚拟世界中“指点迷津”的医生、专家,到底是何方神圣?

据了解,在网上给患者提供诊断服务的,大部分是一些医药网站、民营医院,有的甚至是不明身份的个人。在这些网站接受诊断甚至治疗,风险显而易见。一旦发生误诊,出了问题,患者可能无法找到给出治疗意见的“医生”,相关部

门也无法调查取证,患者维权的的可能性几乎为零。

网络达人爱冲动,经历过岁月磨炼的老年人,有时也挺冲动。近日,《生命时报》联合新浪网“健康频道”进行了“保健品消费情况调查”,共有 28949 人参加。调查表明:90.5%的老人有购买保健品的经历;41.7%的人表示,吃后身体没见好,反而还有副作用;32.5%的人表示,吃后无任何功效。

保健品价格不菲,既然无效又有害,何必花那冤枉钱?再看看,花冤枉钱的大有人在。

今夏,不少品牌争推维生素饮料,打出营养健康牌,受到不少时尚人士追捧。营养专家表示,喝饮

料补维生素作用不大,且维生素不宜滥补。

维生素饮料不便宜,既然专家建议不喝,那就少喝或不喝吧,省钱又健康,何乐而不为?

到 2020 年,我国每万名居民将有 2 至 3 名全科医生,这是 7 月 7 日发布的《国务院关于建立全科医生制度的指导意见》中提出的总体目标。啥是全科医生?全科医生是综合程度较高的医学人才,主要在基层承担预防保健、常见病多发病诊疗和转诊、病人康复、健康管理等一体化服务,被称为居民健康的“守门人”。

国家为咱健康着想,派来“守门人”,咱也要争气,把身体养得棒棒的。近日的一项调查给我们提了醒:饮食习惯成为导致慢性疾病的主要原因。

从今天起,做一个勤快的人,科学饮食,规律作息,积极锻炼,朝着健康的目标努力奋进。

健康 7 日谈



安慰疗法 也可助感冒痊愈

本报综合消息 美国一项最新研究显示,如果感冒患者坚信某种安慰疗法能起作用,即使他并没有采用真的治疗方法,安慰疗法也可以帮助他尽快痊愈。治疗感冒的安慰疗法包括喝鸡汤、吃维 C 等。

美国威斯康星大学麦迪逊分校的研究人员在最新一期《家庭医学纪事》上报告说,他们选取了 719 名感冒患者,并安排他们或服用草药治疗感冒,或服用安慰剂,或什么也不服。结果发现,服用安慰剂的患者由于坚信他们服用了药物,平均比什么都没有服用的患者早 2 天半痊愈,而服用草药的患者平均比什么都没有服用的患者早 1 天半痊愈。

研究人员指出,只要感冒患者坚信某种安慰疗法,即使是喝鸡汤或者是吃维 C,也能帮助他们痊愈。这项研究支持了医学界一种说法,即对治疗的信心和感觉是至关重要的。在慢性疼痛、抑郁症、炎性疾病甚至癌症的治疗中,安慰疗法都能显现一定作用。

研究人员建议人们在感冒时吃好、睡好、多喝水,以帮助自己尽快痊愈。

(新华网)