猩红热小暴发　做好四项工作

本报记者　李伟强　通讯员　高世博　卢祎舟

近日，全国部分城市的猩红热疫情比往年有显著增加，记者为此走访了郑州市疾病预防控制中心。

据郑州市疾病预防控制中心传染病防治科副主任医师王万民介绍，猩红热是由A群溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病，临床特点为起病急、发热、咽峡炎、弥漫性皮疹，继而脱皮。其传染源是患者和健康带菌者，通过空气飞沫传播细菌。猩红热一年四季均可发生，发病年龄以3~8岁的儿童为主，6个月以内的婴儿因从母体获得被动免疫力，故很少发病。由于易感人群较为集中，猩红热疫情多发生在托幼机构和小学。

猩红热目前尚无疫苗可预防，特异性治疗首选青霉素，一般用药1天后发热消退，皮疹很快消失。治疗需足量使用青霉素10天，也可以选用羟氨苄青霉素、红霉素、洁霉素、氯霉素等。

王万民提醒，根据近年来疫情的周期性特点判断，2011年是猩红热疫情的高发年份。为有效预防猩红热，要注意加强儿童个人卫生和环境卫生，并采取以下4项措施。

及时就医　在猩红热的高发季节，尤其是周围出现猩红热患儿时，家长要密切关注儿童的身体状况，一旦发觉儿童出现发热或皮疹，应及时送往医院进行诊断和治疗。

治疗和隔离患儿　患儿应注意卧床休息，进行住院治疗或居家隔离，不要与其他儿童接触；其他人接触患儿时要带口罩。

通风和消毒　患儿居室要经常开窗通风换气，每天不少于3次，每次15分钟。患儿使用的食具应煮沸消毒，用过的手绢等要用开水煮。患儿痊愈后，要进行一次彻底消毒，玩具、家具要用肥皂水或来苏水擦洗一遍，不能擦洗的，可在户外暴晒1~2小时。

加强学校卫生　在猩红热流行期间，托幼机构及小学要认真开展晨检、午检工作，发现可疑者应请其停课、就医和隔离治疗。患儿接触过的餐具要煮沸消毒，用具、桌椅等用来苏水擦拭消毒。保证室内的通风换气，每天至少3次，每次15分钟。每天应做好教室、文具、玩具和餐具的清洁工作，一旦发现病例，应对患儿接触过的物品进行及时消毒。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

暑假已至　不妨为孩子体检一次

本报记者　李荇　通讯员　刘妍

随着暑假的开始，近日，郑州市儿童医院生长发育中心接诊矮小、肥胖、性早熟的学龄儿童迅速增加，最多的一天达180人(次)。据内分泌科主任卫海燕介绍，随着城市文明的提高和健康知识的普及，独生子女的家长对孩子健康的关注程度普遍增强。

目前，我国儿童的五大健康问题分别是近视、龋齿、贫血、营养不良和肥胖、心理卫生。另外，恶性肿瘤、青少年颈椎病等的发病率也在迅猛上升，但是这些疾病都是可防可治的。因此，为孩子作全面、定期的健康体检，建立伴随孩子成长的健康档案至关重要。

卫海燕提醒，健康从儿童抓起。每年为孩子定期体检1~2次，可以及时发现孩子身体、智力及心理上存在的疾病，早发现、早治疗、早干预是孩子健康成长的保障。另外，孩子成年后，任何疾病的痕迹都可以回过头来，从童年的健康档案里寻找“蛛丝马迹”，有据可查。

为孩子体检很有讲究。内分泌检查通常需要空腹，体检前3天不要服用维生素C、减肥药及抗生素。另外，不同年龄组体检的重点也不同。学龄前儿童可进行先天遗传病方面的检查，如缺铁性贫血、佝偻病和先天性异常等；小学时期的儿童着重检查其生长发育情况，如身高、体重、骨密度、微量元素等；学习成绩不好、注意力不集中的孩子可以进行感觉统合能力、记忆力、学习能力的检测；初中时期的孩子应关注其青春期心理健康和身体发育情况。

3分钟缓解膝盖痛

很多老年朋友有膝盖酸痛的症状，每天只需3分钟，坚持下去就能改善膝盖酸痛。

在家中相对宽敞的空间里，穿上宽松的衣物，脱掉鞋子，仰卧在地板上，两手自然地放在身体两侧。一条腿的膝盖弯曲，使大腿与小腿的角度小于直角。另一条腿伸直，将伸直的腿向上抬，离地面大约10厘米，保持5秒钟左右的时间不动，然后慢慢放下，回到平躺的姿势。休息2~3秒后，再往上抬腿。重复同样的动作20次。

如果您平时有腰痛的毛病，可以坐在椅子上进行。具体方法是：浅坐在椅子面略高的椅子上，一条腿的膝盖弯曲，使大腿与小腿呈90度。另一条腿伸直，脚踝自然弯曲，脚后跟着地，脚尖离地。伸直的那条腿向上抬时，请注意膝盖不要弯曲。伸直的那条腿的脚后跟离地板约10厘米时，静止5秒钟左右后再慢慢放下。脚后跟着地后休息2~3秒，反复做20次。

以上运动以20次为1组，早晚各做1组。

(张军)

自学5招轻松护眼

现在的家庭几乎都有电脑，电脑辐射很强，看的时间久了，眼睛就会干涩，导致视力下降。因此，学会保护眼睛的方法很重要。

眼球运动　若连续坐在电脑前1个小时，可做一些眼球运动。如眼球向上望，呼一口气，再将视线移回中间，吸一口气，如此重复3次，然后进行下面、左边及右边的相同动作。

眨眨眼睛　眨眼让眼睛分泌泪水，保持眼部湿润，对于配戴隐形眼镜的白领而言是相当重要的。

间歇休息　短暂的休息可让眼睛放松，对眼睛有很大的帮助。离开座位，找一些远距离的目标来看，维持大约10秒。

调整电脑屏幕距离　建议眼睛与电脑屏幕之间的距离为50~70厘米，屏幕应略低于眼水平位置10~20厘米，呈15~20度的下视角。角度及距离能降低眼睛对屈光的需求，减小眼球疲劳的概率。

慎戴隐形眼镜　如果你本来泪水分泌就较少，眼睛容易干涩，在电脑前就更不适合佩戴隐形眼镜了，要戴框架眼镜。在电脑前佩戴隐形眼镜的人，最好使用透氧程度高的品种。

(邱玉华)

学会5招远离口臭

如果你被口臭困扰，就来看一看预防口臭的措施吧。

少喝酒、不抽烟　白酒、啤酒、葡萄酒、威士忌等都是需要避免的，因为它们的残留物会附着在齿垢上，渗入消化系统。抽烟者的口腔里总有一股焦油味，要想口气清新，最好戒烟。

餐后刷牙　口臭的罪魁祸首是细菌所形成的黏膜(即齿垢)，附着在牙齿及牙龈上。这些细菌待在阴暗的角落，啃噬着食物残屑，制造出腐败的气味。因此，饭后刷牙尤为必要。

饭后漱口　如果身边没有牙刷，可以用漱口水取代。用餐后，到化妆室漱漱口，有助于去除食物的气味。你可以根据颜色及味道选择漱口水。琥珀色及有药味的漱口水里含有挥发性精油(例如欧薄荷、冬青油等)以及安息香酸钠或安息香酸。红色及有辣味的漱口水中可能含锌化合物。这两类漱口水均可中和口腔内细菌所产生的废物，但它们的缺点是只能暂时遮盖口气。

嚼口香糖　和漱口水一样，薄荷口香剂或口香糖都只能暂时遮盖口气，仅适用于简短的面试或约会等场合。

嚼茶叶　茶叶是很好的口腔清洁剂，你可以用茶叶水漱口。如果你不幸刚吃过大蒜或腥鱼，而又有一个重要的约会时，那不妨以茶叶水漱口，再拿一小撮茶叶放在口中咀嚼，它会帮你渡过短时间的难关。

(殷红才)

养生漫画

常饮一点茶，养生又排毒。王晓东/画

常食一点醋，健胃又杀菌。王晓东/画

健康餐桌

腌腊制品莫入冷冻室

山东省烟台市　贺军成

按照一般的生活常识，人们会认为食品，尤其是荤腥食品，应放在低温条件下储存，而且温度越低越好。其实这种认识有一点儿片面，因为腌腊制品就是一个例外。

我们知道，食品中的水分在0摄氏度以下时会被冻结成小冰晶。咸肉、咸鱼、火腿、腊肉等腌腊制品含有较多的食盐和脂肪，小冰晶在食盐存在的情况下会促使食品中的脂肪加快氧化，进而导致腌腊制品更快酸败变质，不但口味变差、营养价值降低，还会产生很多对人体有害的物质。

专家提醒，储存腌腊制品，既不能放在高温处、阳光下，也不能放在可使水结冰的低温条件下。长期观察与实验证明，腌腊制品可以放在阴凉通风的地方，最适宜的温度是3~8摄氏度，最好不要超过10摄氏度，这样就可以延长腌腊制品的保质期。

孕妇应多吃3种鱼

鱼肉的蛋白质含量高，远远高于其他肉类，且属优质蛋白质，易消化。鱼肉还含有丰富的维生素A、维生素D及矿物质。鱼肉不仅可以预防心血管病，还有利于神经系统的发育。因此，孕妇应多吃鱼。

但是，孕妇不能吃4种鱼，即鲨鱼、鲭鱼、旗鱼及方头鱼。因为这些鱼的汞含量比较高，汞进入孕妇体内后，会破坏胎儿的中枢神经系统，影响胎儿的大脑发育。

另外，孕妇应多吃3种鱼。

鲫鱼：有益气健脾、利水消肿、清热解毒、通络下乳等功能。腹水患者用鲜鲫鱼与赤小豆共煮汤服食，有很好的疗效。用鲜活鲫鱼与猪蹄同煨，连汤食用，可治产妇少乳。鲫鱼油有利于增强心血管功能，还可降低血液黏稠度，促进血液循环。

鲤鱼：有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、安胎通乳、清热解毒等功能。鲤鱼与冬瓜、葱白煮汤服食，治肾炎水肿。大鲤鱼留鳞，去肠杂，煨熟，分服，治黄疸。用活鲤鱼、猪蹄煲汤服食，可治产妇少乳。鲤鱼与川贝末少许煮汤服用，治咳嗽、气喘。

鲢鱼：有温中益气、暖胃、润肌肤等功能，是温中补气的养生食品。

(刘雨)

治病的战略战术

辽宁省义县中医院　吕秀娟

治病犹如打仗，患者对病魔的态度有时显得至关重要。人得了病，怕不行，愁也没用；不理它、不在乎它，更危险。怎么办？有人对待自己的疾病，战略上藐视，战术上也藐视，结果导致不测之祸、无妄之灾。

刚过花甲之年的李某，患有较重的心肌梗死。但他是个天生的乐观派，不把疾病放在心上，不循俗规，不听人劝。本来已经出现几次征兆，他还是执意去出差。在长途汽车上，他与陪同人员谈笑风生，兴致蛮高。可是，唠着唠着人们听不到他的声音了，一瞅，他的脑袋已经歪到了一边。喊几声，没回音，人们才知道大事不妙，赶紧搜索他的“急救盒”，可他没带在身上。等大家把他送到医院时，已经回天乏术了。

我的一位老同事，也犯了战术上藐视的错误。一天，他觉得身体不适，明明知道自己的心脏不好，却不在意，结果疾病发作。当家人发现后把他送到医院时，已经晚了。这里我们可以来几个设想：假如他发现身体不适就去医院，假如他身上常备急救药，都有极大可能避免发生后来的不幸。然而，这些假如都被他藐视了。

对待疾病的正确态度应该是胆大心细。所谓胆大，就是坚信病能治愈，心里放得开；所谓心细，是指在具体治疗上一定要认真对待。“千里之堤，溃于蚁穴；数尺之躯，丧于趾疾”，对任何细小的疾病都不可粗心大意。该检查时要按时检查，该吃药时要按时吃药，该注意的要注意，医生的嘱咐要严格遵守，不能想当然，也不要怕麻烦，尤其在病情好转时，不能忘乎所以、无所顾忌。

三伏天　喝点荞麦茶

三伏酷暑来临，不妨喝点荞麦茶，解暑又健康。

荞麦具有“实肠胃、益气力、续精神”的作用，含有大量的芦丁、纤维素、硒及维他命等营养物质，不仅适用于防治高血脂、高血压和糖尿病等，还可防治肥胖。

需要提醒的是，荞麦虽佳，但性凉，一次不宜多食，脾胃虚寒、消化功能不佳、经常腹泻、体质敏感之人不宜食用。

(聂锋)

郑州贝斯特科技发展公司
(天津大宇科技有限公司河南总代理)
厂价供应
妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微米光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电工作站、脑电地形图仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血流变、血球仪、微量元数分析仪、监护仪、各种类型B超等。
地址：郑州市南关街68号
联系电话：13703865906（24小时服务电话）
(0371)66215358

适合基层医院的检验设备
ZC系列血细胞仪，HCC系列全、半自动生化分析仪，XN系列血凝仪，W-200尿机，血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放，成本低，操作简便，性能稳定，性价比高。
长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验，进口材料品质，自主核心技术。
郑州办事处：13503860245　(0371)63963757
售后热线：15803803944　地址：郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

诚　聘
内儿、妇产、放射、骨外、针推、康复科(对骨质增生、颈肩腰腿痛有专长)医师、编辑及市场营销人员(懂药品销售、计算机、经济类)若干名；另招驾驶员2名(30岁以内，真诚实干，懂武术者优先)。
温州联系电话：15888771188　15888772288

www.YLQX888.com
医疗器械　网上商城
免费咨询：400-699-1096
或致电：(0371)65370167　65370177
·送货上门，货到付款。
·厂家直销到客户，省掉诸多中间环节，价格更低。
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种，并且以每月几十个产品的速度递增，品种最全。
·网上逛逛，就能省钱

欧洲产品质量领袖奖开立彩超
一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。
二、2009年被定为“国家级高新技术企业”。
三、国内首家获得4D彩超注册证，技术领先。
四、产品批量出口全球110多个国家和地区。
五、价格低，24小时售后服务，保修期两年。
河南办事处：(0371)63219614
联系人：申洪亮　15343810076

疼痛专科常年招生　综合门诊加盟
使你的业务突飞猛进，使你的科室、诊所更具有竞争力，这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊，浮针、火针、三氧等各种特殊疗法，治疗疾病立竿见影，功效神奇。包教包会，学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等；另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。每月1日、15日开班
医院地址：河南省郸城张完医院二楼疼痛专科
报名电话：13939403763　联系人：刘涛

省内高招代码：6383　中招代码：081
河南护理职业学院2011年招生简章

河南护理职业学院的前身为河南省卫生学校(原安阳卫生学校)，创建于1951年，地处中国历史文化名城，八大古都之一，《周易》、甲骨文发祥地，曹操高陵发掘地，红旗渠故乡——安阳市境内的洹水河畔。

河南护理职业学院是河南省唯一一所省管国家级重点卫生类学校，河南省卫生职业教育集团理事长单位。该学院占地面积25万多平方米，建筑面积8万多平方米；现有职工235人，其中具有高级职称的教师52人，享受国务院政府特殊津贴专家、省市优秀专家和省市学科、学术技术带头人22人，博士、硕士研究生54人，双师型教师67人。图书馆藏书18.17万册，订阅中外文报刊杂志400余种，电子图书馆藏有3200多种文献资料，工具书800多种，病案100多万种，文献量11000多万条。该学院拥有8个实训中心，68个实验室，实验实训总价值1976万元；开设有护理、口腔工艺技术、农村医学、助产、医学检验技术、药剂等中等专业和高级护理、助产、口腔医学技术、医学检验技术、药学等高中起点全日制专科和护理、助产、口腔医学技术、医学检验技术、药学等初中起五年一贯制专科，以及基层卫生人员学历教育。在院学生4000余人。

河南护理职业学院先后与山东大学联合开办高级护理、卫生事业管理、药学等专业本科和专科层次国家承认学历的网络教育班。与新乡医学院成人教育本、专科班，专业达20余种。

河南护理职业学院始终坚持“以就业为导向，以服务为宗旨”的办学方针，遵循“依法治院德为先”的管理观念，医学教育事业取得了辉煌成就。该学院先后被确定和荣获：国家教育部、财政部确定为中央财政支持的护理实训基地；全国教育系统先进集体；河南省示范性职业院院；河南省文明学院；河南省卫生职业教育集团总部；山东大学网络教育河南省学院中心；国家职业技能鉴定所；河南省卫生职业教育先进单位；河南省技能型人才培训基地；河南省大中专毕业生就业工作先进集体等。

全国人大常委会副委员长韩启德院士为河南护理职业学院题写了院名，全国政协原副主席王文元为该学院题词：“师有特技，生有特长，院有特色。”为该学院的发展指明了方向。

半个多世纪以来，河南护理职业学院始终坚持“以学生为主体，以教师为主导，以能力为本位，以质量为核心”的办学理念，为社会培养了5万多名大中专毕业生，学生就业率达到98%以上，为保障人民的健康安全和河南省医疗卫生事业的发展进步作出了突出贡献。目前，该学院已成为立足河南、辐射全国，以护理、口腔为专业特色，中高等职业教育相结合，影响较大、示范作用明显的医学教育基地。

一、招生专业及学制　A、普通专科(高中)：

专　业	学制	学历	学　费	招生对象(应届)	招生人数(人)	专业代码	备　注
护理	3年	专科	4400/年	高中毕业生	450	630201	河南护理职业学院
护理(英语方向)	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630201	河南护理职业学院
助产	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630202	河南护理职业学院
医学检验技术	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630401	河南护理职业学院
药学	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630301	河南护理职业学院
口腔医学技术	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630406	河南护理职业学院

B、五年一贯制、普通中专：

专　业	学制	学历	学　费	招生对象(应届)	招生人数(人)	专业代码	备　注
护理	5年	专科	4400/年	初中毕业生	300	630201	河南护理职业学院
助产	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630202	河南护理职业学院
医学检验技术	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630401	河南护理职业学院
药学	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630301	河南护理职业学院
口腔医学技术	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630406	河南护理职业学院
护理	3年	中专	1900/年	初中毕业生	500	10014101	可参加对口升大学
护理(涉外)	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10014103	可参加对口升大学
农村医学	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10034107	可参加对口升大学
口腔修复工艺	3年	中专	1900/年	初中毕业生	150	10094111	可参加对口升大学
助产	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10024105	可参加对口升大学
医学检验技术	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10074109	可参加对口升大学
药剂	3年	中专	1900/年	初中毕业生	150	10114113	可参加对口升大学
护理	3年	中专	1900/年	高中毕业生	450	10014102	可参加对口升大学
护理(涉外)	3年	中专	1900/年	高中毕业生	50	10014104	可参加对口升大学
口腔修复工艺	2年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10094112	可参加对口升大学
药剂	2年	中专	1900/年	高中毕业生	120	10114114	可参加对口升大学
农村医学	2年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10034108	可参加对口升大学
助产	3年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10024106	可参加对口升大学
医学检验技术	2年	中专	1900/年	高中毕业生	85	10074110	可参加对口升大学

二、招生及报名方式与时间

㈠普通专科：A、招生对象：参加2011年全国普通高等院院招生统一考试人员。B、实行学院负责，招办监督体制，坚持德、智、体全面考核，以公开、公平、公正为原则，以普通高院招生统一考试成绩为录取基本依据，从高分到低分择优录取。C、录取过程中，按照考生报考学院志愿先后录取，即先录取一志愿报考我院的考生，若一志愿录不满时，再考虑录取二、三志愿考生。

㈡五年一贯制：参加本年度中招考试的应届初中毕业生。学生由所在中学统一组织到当地招生办公室办理报名手续，填报河南护理职业学院(代码：081)的相应专业，也可直接到学院报名，学院将按照中招考试成绩择优录取，成绩须在当地录取分数线以上。

㈢3年制：参加中招考试的应届初中毕业生，填报河南护理职业学院(代码：081)相应专业，学院即可录取，分数不限。应、往届初中毕业生也可持初中毕业证于现在开始到学院招生就业科直接报名入学，待遇与中招录取学生一样。毕业后发放中专毕业证及就业报到证。即日起也可登陆学院网站(www.hnswx.com)进行网上报名或直接到我院招生就业科报名入学。

㈣2年制：应、往届高中毕业生持高中毕业证即日起可登陆学院网站(www.hnswx.com)进行网上报名，也可到学院招生就业科直接报名入学。毕业后发放中专毕业证及就业报到证。

三、学生待遇及就业：

㈠普通专科、五年一贯制，修业期满，成绩合格，由河南省教育厅颁发普通高等教育专科毕业证书及就业报到证。

㈡2年制、3年制毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书及就业报到证。

㈢按照国家规定，五年一贯制及普通中专学生前两年均可享受每年1500元生活补助。

㈣学院每年举行毕业生就业供需见面会，并与多家用人单位建立了用工协议，学院负责推荐就业。

㈤学生在院期间可考取相应的国家职业资格证书(如计算机等级证书、口腔、针灸推拿、营养师、育婴师等级证书、医疗信息化等级证书等)。

㈥学生在院期间可参加山东大学远程教育继续深造获得教育部电子注册的本科学历，也可参加对口升学考试进入高院学习。

学院招生处电话：(0372)2294330(24小时)3696811　**传真：**(0372)2294330

联系人：万卫党、王新庄、李利江

学院地址：河南省安阳市北关区盘庚街67号(安阳市原轻工路67号)　市内乘2路，25路，18路至终点站均可到达。

网址：www.hnswx.com

邮箱：hnshwx@163.com