

## 品质生活以健康为起点

品质生活节九月七日至九日相约绿城广场

健康展区送您健康



高品质的生活以健康为起点,由本报主办的“首届郑州品质生活节”将于9月7日~9日在绿城广场举行,而健康无疑是其中最大的亮点之一。郑州晚报健康部将联合河南省人民医院、郑州市第一人民医院、郑州市儿童医院、郑州大学第三附属医院、华山医院、皓齿口腔等20多家知名医院的骨科、妇科、儿科、口腔科、耳鼻喉科、眼科等诸多特色科室为市民提供健康咨询,知名健康品牌黄金搭档、背背佳等也将为市民提供健康服务,普及健康知识。

见习记者 聂广利



健康教育快车

感冒、肺炎、肠道疾病来袭

### 初秋 防止疲劳后着凉

虽然白天“秋老虎”仍然在“发威”,天气炎热难耐,但早晚刮出的阵阵凉风,已让我们感觉到了秋季的到来。专家表示,换季之时,通常也是疾病高发之时,感冒、肠道疾病等此时都喜欢光顾,慢性支气管炎等一些“老毛病”也特别容易复发,而外出行走的

人仍需注意防暑。

夏秋交替之时忽冷忽热的天气,可为许多疾病的发生创造条件。记者近日从郑大一附院急诊科获悉,近期细菌性痢疾肠道疾病、伤风感冒、中暑、空调病患者的就诊量仍旧居高不下。因此,如何预防这些疾病变得很重要。

专家建议,预防疾病应将其阻挡在源头,预防秋季肠道疾病主要是防止着凉,特别是要防止疲劳后着凉,因为疲劳使身体免疫力下降,病毒容易乘虚而入。但细菌性痢疾,应杜绝“病从口入”,少食多餐,饮食合理。外出的人应常备中暑药物,中暑患者应多喝绿豆

汤、淡盐水或服用太极藿香正气液等。初秋之时,白天热,晚上气温偏低,晚上睡眠最好盖条薄被子。肺炎患者首先要注意调节气理,记得早晚添加衣服防止受凉。由于吸烟是引发慢性阻塞性肺部疾患的重要因素,因此要尽量戒烟。

晚报记者 詹莉莉

教育是进步的动力 皓齿向教师致敬

9.10教师节 真情奉献

免费皓齿经典洁牙

45分钟轻松享受欧洲顶级齿科技术

郑州市教师今日起至9月20日国际爱牙日前(含9月20日)进行电话或登门预约,均可免费获得以上服务

■集齐5期广告可获得价值1000元惊喜馈赠

皓齿绽放 闪亮登场



皓齿口腔 HAOCHI DENTAL

有皓齿 更健康

☎ 68966222

▶ 郑州市兴华南街59号

■ 网址:www.hcdental.cn



■活动解释权归皓齿口腔所有