

大众卫生报

国内统一刊号CN43—0036 http://hunan.voc.com.cn 全国邮发代号41—26

服务读者 健康大众

全国文明单位



长沙生殖医学医院

建院十八年 专业治不孕
已为 1.6 万个不孕不育
家庭送去了拥有孩子的欢乐

电话: 0731-88817088 88110666
院址: 长沙汽车西站枫林三路 179 号

人们常喜欢将拖把藏在屋里某个不起眼的角落，殊不知躲在角落里的拖把却成了细菌的窝藏地。

把你家的拖把“晾”出来

详见 12 版

湖湘名医 名老中医药专家 刘绍贵

刘绍贵 主任药师、硕士生导师，全国第三批名老中医药专家学术继承人指导老师，医院药剂科学术带头人。中华中医药学会理事，全国医院中药管理学会委员，湖南省中药专业委员会主任委员，省新药评审委员。从业 40 余年，对中药临床应用、中药炮制、中药鉴定、中药调剂及贮藏保管等有深入研究。 胡翠娥 摄



》》》详见今日本报 03 版通讯《责任 良心 天职》

就餐遭遇洗手难

本报讯（记者 王璐）都说“餐前便后要洗手”，可长沙市白领李小姐 5 月 19 日无奈地告诉记者，她平时的工作餐都在公司附近的小店子解决，几乎所有的餐馆都没有洗手的地方，让她感到非常不便。

李小姐说，由于在长沙商业区东塘上班，中午她经常跟同事到周边小店“物色”各类美食。最近李小姐在网上看到一则消息，说卫生部门检测结果显示，一张旧菜单至少暗藏了 500 万个细菌，建议市民在饭店就餐用菜单点完菜后要记得马上洗手。长了个心眼的李小姐在随后的 3 天里，每到一家餐馆都要问问服务员有没有

洗手的地方。令她惊讶的是，居然每一个餐馆都没有洗手的地方，即使有卫生间的餐馆也并没有洗手液、香皂等洗涤用品，而且环境杂乱不堪。

记者随后走访了长沙市内 5 家中餐馆，其中有 3 家餐馆表示可在餐馆里卫生间所设水盆洗手，另外 2 家连卫生间都不能提供。在一家吃盖码饭的小店，记者向店主询问是否有洗手的地方，女店主犹豫了一下，指指后厨表示里面的厕所可以洗。记者进入厕所发现，厕所非常阴暗潮湿，洗手的水龙头正下方放着一个盛满滴水的塑料桶，旁边是一堆未洗的衣袜，角落还摆放着

藕煤及各种盛放食物的碗盆。看到厕所的环境，记者不仅不想洗手，甚至已经没有用餐的胃口了。

长沙市卫生监督所卫生监督员张玲告诉记者，目前国家并未明确法规要求餐饮单位必须为顾客提供洗手。“直接用手抓食物的厨房、作坊里都必须有洗手的地方，但是这样的地方普通顾客是不能进入的。”张玲表示，大中餐企业洗手间的配备上做得稍好，但小型餐饮单位，尤其是小吃店、烧烤摊等往往很难提供相应设施。她建议市民尽量选择环境较好、可以提供洗手消毒场所的餐馆就餐，以免因洗手不到位导致“病从口入”。

精彩导读

中风
暑夏也高发 07

健忘
缠上年轻人 08

减压
五种食物帮考生 13

慢跑
寿命延长 6 年 15

上网自查病 吓得写遗书

本报讯（记者 王璐 通讯员 高琳）28 岁的蒋先生上个月偶发鼻塞头痛，懒得去医院看病，便自己上百度查询，发现自己的症状跟很多严重疾病相似，万念俱灰的蒋先生写下了遗书。最后在家人的陪同下来到长沙市中心医院检查，才发现病情并没有他想象的那么可怕。

“容易擦伤或出血，如牙床出血……极易感染，如出现嗓子痛，并伴有头痛……”网络上这些典型的白血病症状跟蒋先生的症状似乎很类似，给自己“确诊”后的蒋先生顿觉虚弱不堪，开始失眠，食欲不振，体重也急剧下降。在朋友的劝说下，蒋先生到医院经过头部 CT 检查、五官科检查，最终确定是“鼻中隔偏曲”，跟“白血病”没有一点关系。

该院耳鼻咽喉头颈外科医师周定刚介绍，市民如发现身体异样后，一定要去正规医疗机构进行检查，千万不要自己上网查找病因，如果自己简单的根据网上的描述进行诊断的话，很可能出现心理焦虑，并且容易贻误病情。

人体是阴阳的复合体，阴阳平衡是健康之本，阳虚的人还得——

三分补阳 七分养阴

详见 14 版