健康周刊

96709 24小时生活新闻热线 生活日报

科学止痛 健康护胃

国际自然医学和养生工程研究会、世界健康管理联盟确定2006年的4月9日为第一个“国际护胃日”，今年4月9日是第七个护胃日。俗话说“十胃九病”，作为人体重要的消化器官，胃很容易受到伤害。为了让大家更好地呵护自己的胃，下面介绍一些护胃方面的知识。

护胃行动势在必行

消化道不良事件广泛存在，常见的有腹痛、腹胀、消化不良、烧心、泛酸、恶心、呕吐、腹泻等，严重消化道不良事件有消化道溃疡、穿孔、出血、肠梗阻等。近年消化道不良事件呈急剧上升趋势。据统计，中国有1/5的人口患有肠胃病，居世界首位。

一项关于胃病发病率的调查显示：我国1985年胃病发病率为45%，至2004年发病率迅速提升为73%。调查显示：普通人群中20%～40%有消化不良症状；消化性溃疡也是常见病和多发病，有5%～10%的人一生中患过此病；消化道出血是急症，治疗不及时会引起严重后果，上消化道出血病死率约为4.4%-11%，如发生再出血或出血发生在因其它疾病住院患者中，其病死率则可增至34%。国内资料显示，老年人上消化道出血病死率为13%-15%。种种情形显示，消化道疾病已成威胁人们健康的主要疾病。

谨防“止痛伤胃”

胃肠道疾病的诱因错综复杂。其中一点往往被人们忽略：服用对胃肠道有损害的药物，如非甾体类抗炎镇痛药(NSAIDs)，也是引发胃肠道疾病的重要原因之一，其中又以非选择性非甾体抗炎镇痛药最为常见。

2001年亚太疼痛论坛上提出，“消除疼痛是患者的基本权利”。疼痛目前已成为继体温、脉搏、呼吸、血压之后的第五大生命体征，越来越受到全世界的高度重视。不少人在疼痛发生时习惯随便买点止疼药服用，以为快速达到镇痛效果最重要，且短期使用这些药不会有什么副作用，却不知道已经为胃肠道埋下了安全隐患。

非甾体抗炎镇痛药是抗炎镇痛的常用药，但同时也是重要的消化性溃疡致病因子之一。据统计，46-75%使用非甾体抗炎镇痛药的患者出现出血溃疡，29%因消化性溃疡入院治疗。

非甾体抗炎镇痛药分为非选择性非甾体抗炎镇痛药和选择性环氧化酶-2抑制剂两大类。非选择性非甾体抗炎镇痛药可对胃黏膜造成损害，单次或多次使用时增加上胃肠道出血、穿孔风险高达4.7倍；健康人服用非选择性非甾体抗炎镇痛药两周，就会导致68%—75%的人发生小肠炎症或糜烂。选择性环氧化酶-2抑制剂能有效控制疼痛炎症，同时具有卓越的全胃肠道安全性，显著优于非选择性非甾体抗炎镇痛药。

由于81%因非选择性非甾体抗炎镇痛药导致的严重胃肠道并发症没有发病征兆，可以说非选择性非甾体抗炎镇痛药是胃肠道的隐形杀手。因此，专家建议，服用镇痛药时应选择对胃肠道相对安全的选择性环氧化酶-2抑制剂，尽量避免“止痛伤胃”。

如何降低胃肠道风险

很多人会有这样的疑问，胃肠道危险因素普遍存在，镇痛通常又是不得不治疗的，那么我们如何在日常生活中更好地护“胃”，做到安全镇痛呢？

首先，为保证胃肠道健康，应该养成良好的生活习惯，比如戒烟戒酒、良好的饮食习惯、调整心态缓解压力等。对于，已经存在消化道症状者，应该及早就医，明确诊断，配合治疗。

另外，对于类风湿关节炎、骨关节炎等慢性疼痛患者，以及扭伤、牙疼等急性疼痛患者，很多人出现疼痛直接上药店购买镇痛药。其实，很多日常使用的镇痛药即使是短期使用都会对消化道都有潜在的损伤。

所以，在选择抗炎镇痛药前，应先评估胃肠道风险。当自己难以判断如何用药的时候，应当寻找正规的就医渠道，并且详细告知自己的病史、用药史，以便医生给出更准确的用药指导。切勿止了疼伤了胃，在解除病痛时，多考虑考虑胃肠道安全性，做到镇痛、保胃两不误。 **(整理：高雄)**

肠胃病常见的认识误区

▷**对疼痛的认识误区：**

对疼痛能忍则忍，忍一忍就过去了，不服用镇痛药。

▷**对治疗方法的认识误区：**

*就诊时不向医生报告相关病史，医生开什么镇痛药就吃什么药，信医生准没错。

*胃胀、泛酸不属于胃肠道危险因素，不需要向医生咨询，可以自己去药店购买镇痛药服用。

*以前用过镇痛药，再次出现疼痛时就不用复诊，自行购买先前开过的镇痛药服用即可。

▷**对镇痛药的认识误区：**

*偶尔的、少剂量的服用镇痛药不会损害胃肠道。

*外用镇痛药没有与胃肠道直接接触，不会损害胃肠道。

*镇痛药只有即时镇痛的作用，待疼痛稍有缓解后就可以停止用药。

*所有镇痛药的镇痛原理和疗效都一样，产生的副作用也一样，都会伤害肠胃。

*药店所售的镇痛药都是OTC药，对身体不会产生危害。

有医说1

有一种食品安全色，就叫“单调”

在生物界，随着进化需要，不少生物为了适应生存环境，都形成了一种保护色。非独自然界，人类社会，亦复如是。人天然地有一种猎奇猎艳的本能冲动，不管是对娇艳俊逸的异性，还是对色泽诱人的食品，都会趋之若鹜。所以，近日媒体在报道《卫生部拟撤销38种食品添加剂》的新闻时，不忘人性化地补充一句，“食品颜色(比如冰激凌、糕点等)或变单调”，因为其中有17种就是食品着色剂。

炎夏将至，这或意味着以后在冷饮冰柜里，可能看不到色泽艳丽，有无穷吸引力的冰激凌。哪怕以前广告上说，它来自绿色无污染的极品牧场，它本也是以天空蓝或草原绿的“纯天然色彩”示人，那么今后，如果撤销了这些着色剂，可能你也不得不习惯那本就白卡卡的素颜冰激凌。

幸好，这只是需要我们一个简单的心理适应过程，而不是此前的在各种添加剂焦虑中被迫形成的生理适应。事实上，那些繁多的诱人色泽，并非食品本身的颜色。而是在“茶黄色素、茶绿色素、柑桔黄、黑加仑红”等各种着色剂的染布下，人为调制而出的。只是为了迎合人们色香味中“色”的食欲诉求。

而当添加剂泛滥成灾，而其安全性又无一个确切的说法时，对于一些不是“非加不可”的添加剂“还是不加为妙”。这就是当下人们对食品安全，对食品添加剂焦虑的一个最有代表性的集体共识。因为我们此前碰到过太多的“检测无门”或者“技术空白”，给民众心理留下不小的阴影。

回到我们的着色剂话题，仅以冰激凌为例。据权威食品安全专家、湖南省疾控中心吴传业教授说，在冰激凌生产工艺中，着色剂加与不加并不影响生产、储存及营养价值，但市民长期低量吃含有着色剂的食品对健康是有一定影响的。也就是说，为了感官视觉上和纯心理上的对食品颜色的追求，可能会让我们付出身体健康的代价。这显然是得不偿失的亏本生意。

而且，这次也不是说就完全撤销所有食品中的添加剂和着色剂，因为有些确实是必要的而且是长期检测显示无害。比如面包中的面粉改良剂和防腐剂，是生产储存这一食品的必不可少的食材原料。而本次撤销的38种添加剂，则是已不具备技术必要性的添加成分。长期摄入这些添加剂，到底会否有害健康，这时或应该本着宁信其有，不信其无的心理，“宁要‘单调’不要‘风险’”。

素面朝天的女子，有清水芙蓉全无雕饰的原生态的美，而主要靠合成色素和天然色素调出的浓妆艳抹的各色食品，则未尝不有用力过猛之虞。所以，见惯了抛光米、染色肉、激素奶以及色迷目炫的各种蛊惑性的食品颜色之后，回归本真的“单调”食品本色，这样返璞归真的“单调”，何尝不是食品安全的一种保护色，不是民众心理对食品安全色的一种隐秘的诉求？

(华西都市报)

■医界动态

市中心医院护理志愿者走进军休所

4月6日，在世界卫生日来临之际，市中心医院南丁格尔志愿护理服务队在护理部主任肖凌凤带领下，到济南市军休八所，为离休老干部进行健康保健知识的宣传和“十巧手”运动操的训练。活动得到了市民政局副局长赵湘尧、济南军区第八干休所所长左永忠等领导的支持并亲临现场参与活动。

该院门诊部科护士长牟利宁做了题为《预防高血压控盐策略》健康知识讲座。该院护理志愿者孟利平、姜慧丽、王祯讲解并示范“十巧手”健康保健操的动作要领及治疗功效，发放了亲手制作的健康“十巧手”宣教资料，并带领老干部们一起进行了手部保健操的演练。通俗易懂的语言、形象生动的模型和气氛热烈的现场互动，40余名老干部热情高涨，他们仔细地听、认真地记、涌跃地发言，表现出了极大的兴趣，对这次活动给予了高度评价。

(通讯员：马庆林)

市三院启用“一卡通”和门诊电子排队叫号系统

从4月7日零时开始，济南市第三人民医院门诊收费系统“一卡通”正式运行，新系统的运行将简化就诊流程，缩短就诊时间，极大地方便患者就医。

为使“一卡通”系统能够按计划顺利运行，医院专门召开多次协调会，对运行中可能出现的问题及时解决。在启用之初，在门诊大厅临时增设多台机器，为就诊患者提供办卡服务，避免病人出现扎堆现象，合理安排人员到门诊大厅进行导诊服务。

在启用“一卡通”的同时，电子排队叫号系统也同步在门诊外科、内科、妇产科和小儿科等诊室启用。患者及家属可以在候诊厅内的语音呼叫和电子屏幕的就诊信息提示下，及时了解自己的就诊次序，缓解等候的急躁情绪，合理安排候诊时间，营造了公平、合理、有序的良好环境。 **(邱少波)**

慈善在行动，健康进万家

——济南第一藏医院慈善义诊活动走进章丘明珠小区

4月8日上午，济南第一藏医院联合章丘市东方物业管理有限公司在明珠小区广场举行了“送温暖、献爱心、进社区”以及“关爱百姓健康，创建和谐社会”为主题的大型慈善义诊活动。

本次义诊活动，济南第一藏医院共派出专家和医护人员二十余人，按照分工有条不紊地为居民检查。一些早有准备的居民还拿出之前的病历本和检查报告、CT片等向专家咨询，专家耐心地给予诊断、解释，提出合理治疗建议，并根据病症开处方。服务人员专车接送需要购药的居民到当地药店买药，让群众足不出户就能享受到良好的医疗服务。

本着“弘扬雪域医术，造福百姓健康”的服务宗旨，济南第一藏医院一直致力于为老百姓的求医问药提供方便和指导，真正把医疗健康服务和实惠送到百姓家中。本次义诊活动共接诊200余人，为当地百姓送去了价值50000余元的代金体检卡，受到当地百姓的欢迎和赞扬。

济南推广家庭医生式服务

日前从济南市卫生局了解到，济南市决定在试点的基础上，今年在全市推开家庭医生式服务。

社区卫生服务机构将根据辖区居民实际户数，合理设置家庭医生服务团队。服务团队由全科医生、社区护士、公共卫生人员组成。济南市规定，社区居民可根据自身意愿，在辖区选择团队签约。每个家庭医生服务团队负责300户～500户。签约居民在享受基本医疗服务和基本公共卫生服务项目的基础上，还可享受到健康生活方式干预、个人健康状况评估、慢病病友俱乐部、亲情上门服务、转诊绿色通道服务和优惠。

■健康播报

今天是世界帕金森日：警惕帕金森病家族遗传

随着我国老龄人口增多，帕金森症这个在60岁以上人群中发病率高达1%-3%的神经系统疾病，已经引起社会广泛关注。

专家介绍，约10%的帕金森病患者有家族史，呈不完全外显的常染色体显性遗传和常染色体隐性遗传。有帕金森病患者的家庭，须注意预防，要及时发现并治疗。

医生提醒，预防帕金森病，除要避免接触有毒化学物质外，还应当增强体质、延缓衰老，注重预防和监控高血压、高血脂、高血糖、脑动脉硬化等老年性疾病。患者一旦出现静止性震颤、运动迟缓、步态异常等症状时，应尽快就诊，医生将根据患者病情制订个体化治疗方案，以免病情恶化造成严重后果。

沪市(600287—600597)(二)(10日)

代码	简称	收盘	涨幅%	简评
600287	江苏舜天	6.86	3.47	仍将缩量整理
600288	大恒科技	6.47	-0.61	仍将继续调整
600289	亿阳信通	6.77	1.80	仍应看淡
600290	华仪电气	7.52	3.16	仍应看淡
600291	西水股份	6.27	1.29	下跌趋势明显,观望
600292	九龙电力	10.99	4.17	仍将微幅整理
600293	三峡新材	7.36	1.24	继续不看好
600295	鄂尔多斯	12.12	0.17	仍有回落空间
600297	美罗药业	6.58	7.34	继续保持乐观
600298	安琪酵母	0.0	0.0	0.0 停牌
600299	ST新材	8.09	-0.74	调整仍将延续
600300	维维股份	7.20	2.56	上行可能性较大
600301	ST南化	4.79	3.01	仍可继续看好
600302	标准股份	4.75	1.06	调整仍将延续
600303	曙光股份	6.81	1.49	空方占主动,不乐观
600305	恒顺醋业	10.90	0.55	仍应看淡
600306	商业城	12.24	2.51	仍将继续调整
600307	酒钢宏兴	3.97	0.25	继续维持弱势
600308	华泰股份	4.00	1.01	不看好
600309	烟台万华	13.68	2.47	继续不看好
600310	桂东电力	12.11	0.08	空头强大,暂时难好转
600311	荣华实业	9.25	1.43	机会较小,不介入
600312	平高电气	8.30	-1.31	空头强大,暂时难好转
600313	ST中农	7.63	0.66	机会较小,不介入
600315	上海家化	31.65	-1.09	下跌空间较大,离场
600316	洪都航空	15.05	0.33	后市难有机会
600317	营口港	3.93	0.77	仍有可能大幅下跌
600318	巢东股份	12.40	2.39	调整仍将延续
600319	亚星化学	5.27	0.57	回调空间较大
600320	振华重工	4.60	0.88	多方无招架之力
600321	国栋建设	4.47	0.22	下跌趋势明显,观望
600322	天房发展	3.61	3.14	仍将缩量横盘
600323	DR南海发	6.76	-33.14	回调空间较大
600325	华发股份	8.87	3.26	多方强势,仍有上行空间
600326	西藏天路	11.69	4.00	上涨趋势明显,守仓
600327	大东方	6.99	-0.71	下跌趋势明显,观望
600328	兰太实业	10.15	1.81	在小区间内盘整
600329	中新药业	8.80	0.57	下跌趋势明显,观望
600330	天通股份	7.96	1.53	多方无招架之力
600331	宏达股份	8.66	1.52	下跌趋势明显,观望
600332	广州药业	12.52	0.89	仍将保持低迷盘整
600333	长春燃气	6.91	1.62	空头强大,暂时难好转
600335	*ST盛工	17.15	0.70	可以看好
600336	澳柯玛	4.69	1.52	减仓,不介入
600337	美克股份	7.78	1.43	可以看空
600338	ST珠峰	7.24	3.13	似乎空方占据一定主动
600339	天利高新	6.91	2.67	后市难有机会
600340	华夏幸福	23.43	1.69	调整仍将延续
600343	航天动力	12.30	1.07	调整仍将延续
600345	长江通信	13.43	1.05	减仓,不介入
600346	大橡塑	8.19	-0.12	似乎空方占据一定主动
600348	阳泉煤业	18.05	2.50	仍有较大回落空间
600350	山东高速	3.67	0.00	多方无招架之力
600351	亚宝药业	6.84	1.48	多头行情可望维持
600352	浙江龙盛	6.22	0.97	下跌趋势明显,观望
600353	旭光股份	6.64	-0.30	似乎空方占据一定主动
600354	敦煌种业	17.28	-0.58	多方无招架之力
600355	ST精伦	4.99	-0.99	后市难有机会
600356	恒丰纸业	7.18	0.98	维持上蹿格局
600358	国旅联合	4.35	2.11	小区间内继续整理
600359	新农开发	8.25	1.10	似乎空方占据一定主动
600360	华微电子	4.44	2.07	继续不看好
600361	华资实业	6.14	0.49	仍将继续调整
600362	江西铜业	24.59	0.99	仍应看淡
600363	联创光电	8.06	6.33	在小区间内盘整
600365	*ST通葡	7.50	0.00	仍应看淡
600366	宁波韵升	19.09	1.38	仍可继续看好
600367	红星发展	14.31	2.00	仍将继续调整
600368	五洲交通	6.24	-1.11	可以看好
600369	西南证券	8.84	0.11	调整仍将延续
600370	三房巷	4.71	1.95	箱体整理格局不变
600371	万向德农	16.81	-0.41	空方占主动,不乐观
600372	中航电子	24.90	0.04	下跌趋势,离场为妙
600373	中文传媒	0.0	0.0	0.0 停牌
600375	华菱星马	10.99	1.10	空头行情,坚决离场
600376	首开股份	12.28	3.19	上行可能性较大
600377	宁沪高速	6.02	0.50	仍可继续看好
600378	天科股份	10.64	1.43	减仓,不介入
600379	宝光股份	7.96	0.25	减仓,不介入
600380	健康元	5.91	1.20	调整仍将延续
600381	贤成矿业	8.08	1.00	可以看空
600382	广东明珠	8.04	1.26	仍可继续看好
600383	金地集团	6.22	4.36	强势上行为主
600385	ST金泰	4.10	0.49	下跌趋势,离场为妙
600386	北巴传媒	9.22	0.22	上下都无大空间
600387	海越股份	9.04	0.33	调整趋势明显
600388	龙净环保	25.00	-4.73	空头强大,暂时难好转
600389	江山股份	7.26	1.40	机会较小,不介入
600390	金瑞科技	12.77	0.95	似乎空方占据一定主动
600391	成发科技	0.0	0.0	0.0 停牌
600392	太工天成	0.0	0.0	0.0 停牌
600393	东华实业	5.59	7.71	继续保持乐观
600395	盘江股份	29.53	2.82	谨慎做多,不追涨
600396	金山股份	7.31	7.03	强势仍将延续
600397	安源股份	14.71	1.59	仍有回落空间
600398	凯诺科技	4.04	0.25	不看好
600399	抚顺特钢	5.52	0.36	谨慎做多,不追涨
600400	红豆股份	5.01	5.25	处于强势,上扬将延续
600401	ST申龙	8.10	-1.58	下跌趋势明显,观望
600403	大有能源	26.39	0.46	后市难有机会
600405	动力源	7.39	0.27	多头行情可望维持
600406	国电南瑞	20.75	0.92	下跌趋势明显,观望
600408	安泰集团	4.30	2.87	仍将继续调整
600409	三友化工	7.13	0.99	继续不看好
600410	华胜天成	10.16	2.63	不看好
600415	小商品城	7.43	0.95	不看好
600416	湘电股份	7.72	2.25	调整仍将延续
600418	江淮汽车	6.42	1.58	仍将无量整理
600419	ST天宏	9.55	-1.34	后市难有机会
600420	现代制药	11.09	1.56	恢难出现突破
600421	ST国药	4.97	5.07	上升趋势将维持
600422	昆明制药	15.23	3.61	上升趋势将维持
600423	柳化股份	6.51	1.56	下跌趋势明显,观望
600425	青松建化	12.94	2.05	不看好
600426	华鲁恒升	8.58	2.02	调整仍将延续
600428	中远航运	4.86	4.07	强势未尽,坚决守仓
600429	三元股份	5.62	0.90	减仓,不介入
600432	吉恩镍业	14.14	2.17	仍有大幅回调空间
600433	冠豪高新	10.28	-3.11	下跌动力大,注意风险
600435	中兵光电	9.15	0.77	下跌动力大,注意风险
600436	片仔癀	69.10	-1.14	仍有可能大幅下跌
600438	通威股份	5.38	1.32	下跌趋势,离场为妙
600439	瑞贝卡	7.50	0.40	仍有回落空间
600444	ST国通	0.0	0.0	0.0 停牌
600446	金证股份	6.42	3.22	似乎空方占据一定主动
600448	华纺股份	3.90	1.30	可以看空
600449	宁夏建材	23.54	1.29	调整仍将延续
600452	涪陵电力	8.44	0.36	回调空间较大
600455	*ST博通	0.0	0.0	0.0 停牌
600456	宝钛股份	21.58	1.51	可以看空
600458	时代新材	0.0	0.0	0.0 停牌
600459	贵研铂业	17.84	1.36	下跌趋势,离场为妙
600460	士兰微	11.20	1.82	仍应看淡
600461	洪城水业	7.46	1.08	多方无招架之力
600462	*ST石岭	0.0	0.0	0.0 停牌
600463	空港股份	5.60	-0.71	空头强大,暂时难好转
600466	迪康药业	6.81	0.74	多方无招架之力
600467	好当家	9.15	-1.29	有风险,应谨慎
600468	百利电气	13.68	2.09	仍应看淡
600469	风神股份	8.21	1.23	下跌空间较大,离场
600470	六国化工	9.91	1.95	仍应看淡
600475	华光股份	11.99	-1.48	机会较小,不介入
600476	湘邮科技	8.16	-2.63	空头行情,坚决离场
600477	杭萧钢构	5.43	0.56	空头行情,坚决离场
600478	科力远	0.0	0.0	0.0 停牌
600479	千金药业	10.16	1.91	调整仍将延续
600480	凌云股份	9.11	2.02	回调空间较大
600481	双良节能	8.46	1.56	继续维持弱势
600482	风帆股份	9.67	2.11	空方占主动,不乐观
600483	福建南纺	5.80	0.35	仍将继续调整
600485	中创信测	9.23	1.32	多方无招架之力
600486	扬农化工	15.79	5.06	稳持微幅调整格局
600487	亨通光电	0.0	0.0	0.0 停牌
600488	天药股份	5.83	1.75	继续不看好
600489	中金黄金	21.70	1.64	不看好
600490	ST合臣	25.24	0.48	下跌趋势明显,观望
600491	龙元建设	6.31	-2.62	有风险,应谨慎
600493	凤竹纺织	5.58	1.45	仍应看淡
600495	晋西车轴	11.71	-0.59	有风险,应谨慎
600496	精工钢构	7.51	0.13	回调空间较大
600497	驰宏锌锗	15.51	1.17	仍应看淡
600498	烽火通信	26.98	-0.44	有风险,应谨慎
600499	科达机电	0.0	0.0	0.0 停牌
600500	中化国际	7.10	0.28	调整仍将延续
600501	航天晨光	8.89	-0.20	仍可继续看好
600502	安徽水利	14.12	3.29	调整仍将延续
600503	华丽家族	6.91	2.67	可以看空
600505	西昌电力	10.00	-3.38	空头强大,暂时难好转
600506	ST香梨	0.0	0.0	0.0 停牌
600507	方大特钢	4.59	2.68	调整仍将延续
600508	上海能源	20.48	1.59	可以看空
600509	天富热电	8.53	0.83	似乎空方占据一定主动
600510	黑牡丹	6.21	4.37	维持箱体震荡
600511	国药股份	12.29	8.09	维持低量整理态势
600512	腾达建设	3.08	0.65	后市难有机会
600513	联环药业	11.32	1.25	仍将继续调整
600515	ST海建	4.83	0.62	后市难有机会
600516	方大炭素	10.81	2.37	调整仍将延续
600517	置信电气	13.94	-0.21	空方占主动,不乐观
600518	康美药业	13.45	1.05	上行可能性较大
600519	贵州茅台	208.11	-0.55	上行可能性较大
600520	中发科技	10.21	2.82	减仓,不介入
600521	华海药业	12.27	1.74	上升趋势将维持
600522	中天科技	18.59	1.36	机会较小,不介入
600523	贵航股份	11.45	0.35	空头行情,坚决离场
600525	长园集团	7.91	-0.13	仍应看淡
600526	菲达环保	11.60	-0.17	下跌趋势,离场为妙
600527	江南高纤	8.25	2.10	有望维持上涨
600528	中铁二局	0.0	0.0	0.0 停牌
600529	山东药玻	10.26	0.69	减仓,不介入
600530	交大昂立	7.64	0.39	有风险,应谨慎
600531	豫光金铅	18.91	0.80	可以看空
600532	*ST华科	7.83	1.56	仍有回落空间
600533	栖霞建设	3.47	2.36	后市难有机会
600535	天士力	35.94	1.27	可以看空
600536	中国软件	15.85	0.89	空方占主动,不乐观
600537	亿晶光电	15.56	0.19	多方无招架之力
600538	ST国发	6.16	0.98	调整趋势明显
600539	ST狮头	4.86	0.41	回调空间较大
600540	新疆新农	7.10	2.16	有风险,应谨慎
600543	莫高股份	9.78	0.62	调整仍将延续
600545	新疆城建	5.75	1.23	多方无招架之力
600546	山煤国际	26.49	1.34	仍将继续调整
600547	山东黄金	0.0	0.0	0.0 停牌
600548	深高速	3.94	-0.25	仍将继续调整
600549	厦门钨业	42.20	-1.06	多头行情可望维持
600550	天威保变	10.19	0.30	下跌空间较大,离场
600551	时代出版	11.37	1.79	空头行情,坚决离场
600552	方兴科技	20.69	0.00	有风险,应谨慎
600555	九龙山	4.08	2.26	做多趋势明显,看好
600557	康缘药业	11.26	0.72	空头强大,暂时难好转
600558	大西洋	10.49	-0.10	仍将继续调整
600559	老白干酒	30.00	-0.63	看多风险不大
600560	金自天正	12.25	0.49	下跌趋势,离场为妙
600561	江西长运	8.96	0.79	调整仍将延续
600562	ST高陶	28.37	0.78	下跌趋势明显,观望
600563	法拉电子	16.67	-0.89	机会较小,不介入
600565	迪马股份	4.05	1.00	做多趋势明显,看好
600566	洪城股份	7.84	-0.25	下跌空间较大,离场
600567	山鹰纸业	4.72	0.85	仍有可能大幅下跌
600568	中珠控股	19.18	-0.52	仍有大幅回调空间
600569	安阳钢铁	2.66	1.14	后市难有机会
600570	恒生电子	12.96	0.00	多头行情可望维持
600571	信雅达	7.67	-0.65	不看好
600572	康恩贝	8.24	1.73	仍将继续调整
600573	惠泉啤酒	7.44	1.22	减仓,不介入
600575	芜湖港	8.77	0.11	继续维持弱势
600576	万好万家	8.85	2.31	可能继续小箱体整理
600577	精达股份	10.88	0.93	继续维持弱势
600579	ST黄海	4.66	1.08	仍将继续调整
600580	卧龙电气	5.44	-0.18	仍有较大回落空间
600581	八一钢铁	7.99	1.27	仍应看淡
600582	天地科技	16.44	-0.72	仍有大幅回调空间
600583	海油工程	5.67	2.16	继续维持箱盘
600584	长电科技	5.52	1.66	减仓,不介入
600585	海螺水泥	17.04	1.55	仍可继续看好
600586	金晶科技	5.05	3.06	有风险,应谨慎
600587	新华医疗	28.19	-1.64	下跌趋势明显,观望
600588	用友软件	20.19	1.00	可谨慎看多
600589	广东榕泰	6.08	0.66	机会较小,不介入
600590	泰豪科技	7.11	0.71	仍有可能大幅下跌
600592	龙溪股份	8.07	0.62	空方占主动,不乐观
600593	大连圣亚	14.99	5.49	减仓,不介入
600594	益佰制药	16.87	2.12	可谨慎看多
600595	中孚实业	6.26	0.64	空头行情,坚决离场
600596	新安股份	6.92	1.62	微幅整理态势不变
600597	光明乳业	9.56	2.36	多方强大,可继续看好

本版数据及简评,不作买卖依据
个股数据资料来源于山东神光启明星Level-2