

年终岁末,主妇们忙着“血拼”(shopping购物),采购过年的货品。医生提醒,在大包小包满载而归的同时,当心染上了“购物病”。

逛街购物悠着点

年终“血拼”,当心“拼”出病

□记者 熊大平



逛商场逛得头晕

案例:上周末,小汪和两个同事乘车去武汉逛街。一大早起床,赶到武汉已经是九点。在商场逛了不到两小时,小汪就感到头晕。

分析:市中医院康复科主任刘良生称,商场内空气流通不好,加上天气寒冷,暖气开放,年底商场人流量大,空气质量更差,造成大脑缺氧。如果有感冒、头天晚上休息不好等原因,会加重不适感。

支招:计划逛商场的人,头天晚上要休息好。逛前一定要就餐,以清淡的蔬菜为好,油腻食物摄入过多会增加缺氧头晕的症状。

逛商场时感觉不适要立即出去透气。如果有感冒、咳嗽等呼吸道感染的患者,最好不要去商场这种人员密集的场所,以免加重个人不适,也防止二次传播。

手拎重物伤手腕

案例:上周三,徐女士趁休息时间上街采购年货。两个小时的功夫就买了炒货、坚果、糖果等几十斤年货提在手。她用几条购物袋分装,边走边歇提回家。第二天,她左手腕和腰部就开始疼痛。

分析:刘良生分析,如果患有椎间盘突出,或者中老年人骨质疏松,突然短时间内超负荷提重物,增加腰椎压力,就会出现酸疼症状,引发旧病。

如果长时间用手指钩住购物袋,手指会出现发紫、缺血,有腕管综合征的患者,也会旧病复发。

支招:建议购物时不要将重物长时间

挂在手臂上,不要长时间保持一个姿势去抓握重物。如果已经出现酸疼,就热敷疼痛处,减少手肘关节用力。一般三五天可以缓解,如果休息后腰疼没缓解,要到医院检查。

逛街走出关节炎

案例:谭露周末带着妈妈、姥姥逛街买过年新衣,在商场逛了几圈,货比三家之后,终于给两位老人买到了合心意的衣服。但是回家之后,姥姥的膝盖就开始疼。

分析:逛街打年货,一家人一齐出动,就得不停地走、看。腿部一直活动,尤其上楼梯时膝关节剪切力、下楼梯时人体的冲击力,都集中在膝关节。而随着年龄增加,45岁以上人群都会不同程度地出现膝关节炎,这种关节软骨退变,在压力过大、步行过多之后,很容易诱发。轻的出现酸疼,

重则影响休息。

支招:在购物时尽量不爬楼梯,比较远的距离最好乘车,逛累之后找个座位休息一下,也降低炎症发生。

高跟鞋磨损踝关节

案例:冬天穿高跟靴子很漂亮,但是穿着逛一趟街下来,还真有点吃不消。陈燕心想穿着高跟鞋逛商场好配衣服,但是逛完街回家整个脚板酸疼,连续一周都不敢再穿高跟鞋。

分析:打年货时走路较多,下肢容易疲劳。高跟鞋走路过多,踝关节、腰部受力方向改变,会出现胀疼。其次,足底前掌受过多挤压,肌肉受损。

支招:逛街时穿舒适的矮跟或平底鞋,外出回来之后,可进行足底按摩,缓解疲劳。

心没宽 体却胖 职场忙人陷入“过劳肥”

□记者 熊大平

临近年关,正是一年中最忙的时候,可是繁忙的工作不仅没让体重下降,反而不断增加,这是怎么回事?有专家表示,这就是俗称的“过劳肥”,是由于劳累引起的肥胖,不仅仅身材走样,而且会给身体健康埋下祸根。

越忙越胖怎么回事?

李女士是一家国企的老总助理,年终各种会议增多,为准备会议材料,她常常忙到凌晨下班,第二天照常上班。这种生活状态从去年11月份以来,已经持续了两个月。最近一次称体重,李女士发现比夏天重了8斤。

为什么忙碌没有消耗脂肪,反而使体重增加呢?市中心医院同济咸宁医院综合医疗科鲁应佳介绍,加班不代表有运动。超负荷工作,特别是李女士这种办公室加班族,长时间对着电脑整理资料,脂肪代谢很慢,使人长胖。

压力、饮食是主因

鲁应佳表示,压力过大和不规律饮食是办公室一族长胖的重要原因。

首先,压力过大,饮食习惯也会偏向重口味,使体内热量过剩。而在工作时,因工作量大,自然起身体休息的机会很少。长时间不运动,热量囤积在体内,腰腹部最为明显。

其次,因白天的忙碌,往往在晚上结束工作之后,晚餐营养过剩。这种不规律的饮食,打乱人体代谢。

此外,如果缺少睡眠,反而会分解一种物质,增加激素的分泌,使人更容易发胖。

“过劳肥”不仅让体重增加,更重要的是长期这样,体内脂肪堆积,为高血压、高血脂及各种代谢综合征埋下隐患。

因此,鲁应佳建议,白领在年终加班忙工作时,要抽时间锻炼、释放压力,规律饮食、控制体重。不要在忙碌的工作中丢失了健康。



KP[2013]01号采矿权、P[2013]002-006、021号国有建设用地使用权挂牌(拍卖)出让结果公告

2013年1月24日,由咸宁市矿业权储备交易中心、咸宁市土地交易中心联合湖北诚信拍卖有限公司举办的咸宁市KP[2013]01号采矿权、P[2013]002-006、021号国有建设用地使用权挂牌(拍卖)出让现场会,在咸宁市行政服务中心开标一室(D301)举行,现将出让结果公告如下:

编号	名称	P[2013]002号	P[2013]003号	P[2013]004号	P[2013]005号	P[2013]006号	P[2013]021号
项目名称	咸宁长江产业园(一)	咸宁长江产业园(二)	咸宁长江产业园(三)	咸宁长江产业园(四)	咸宁长江产业园(五)	茶花路南侧(原药铺山矿区)	
位置	长江产业园内青龙路与贺胜路之间	长江产业园内青龙路与贺胜路之间	长江产业园内青龙路与贺胜路之间	长江产业园内青龙路与贺胜路之间	长江产业园内青龙路与贺胜路之间	茶花路南侧	
用地面积(平方米)	109055(163.58亩)	64252.31(96.38亩)	114804.72(172.21亩)	111177.54(166.77亩)	109012(163.52亩)	4656.59(6.98亩)	
出让年限	商服用地40年	商服用地40年	商服用地40年	商服用地40年	商服用地40年	商服用地40年	
规划用途	住宅用地	住宅用地	住宅用地	住宅用地	住宅用地	住宅用地	
容积率	≤2.5	≤2.5	≤2.5	≤2.5	≤2.5	≤5.7	
建筑密度	≤25%	≤25%	≤25%	≤25%	≤25%	≤30%	
绿地率	≥35%	≥35%	≥35%	≥35%	≥35%	≥25%	
竞买保证金	1378万元	788万元	1451万元	1405万元	1378万元	231万元	
竞买备用金	3445万元资信证明(含保证金)	1970万元资信证明(含保证金)	3627.5万元资信证明(含保证金)	3512.5万元资信证明(含保证金)	3445万元资信证明(含保证金)	578万元的银行资信证明(含保证金)	
起拍价	6890万元	3940万元	7255万元	7025万元	6890万元	1155万元	
成交价	0	3940万元	0	0	0	2240万元	
竞得人	流挂	咸宁市荣盛投资发展有限公司、武汉市湖景山庄房地产开发有限公司	流挂	流挂	流挂	湖北三阳置业有限责任公司	

挂牌矿区编号	KP[2013]01号
采矿权名称	赤壁市余家桥乡药铺山矿区(石灰岩矿)
矿区位置	赤壁市余家桥乡药铺山矿区
矿种	石灰岩
矿区面积	0.1834平方公里
X Y	
(80西安坐标系)	1、3289496.691,38466872.356 2、3289403.168,38467531.382 3、3289121.892,38467502.493 4、3289227.582,38466847.863
本次出让开采标高	+130米至+85米
保有资源储量(333)	547.83万立方米
本次出让资源储量(333)	493.05万立方米
出让年限	24.6年
履约保证金(万元)	30
挂牌起始价(万元)	122
成交价(万元)	0
竞得人	流挂

联系电话:0715-8126627
咸宁市土地交易中心
二〇一三年一月二十四日