



夏季中暑自救必备指南



减少慢病应避免五大饮食误区

目前我国慢病发病率在快速上升,影响慢病最重要的危险因素之一就是不健康饮食。中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德表示,吃得健康是减少慢病发生的首要因素。要想吃得健康,必须在膳食结构与数量上避免五大误区。

他表示,这五大误区分别是鸡蛋内含有大量胆固醇,中老年人不宜食用;水果是零食,平时可吃可不吃;植物油主要含不饱和脂肪酸,不会加重动脉硬化,多吃无妨;牛奶致癌,豆浆能代替牛奶;软饮料可当饮用水喝。

针对这些饮食误区,王陇德表示,国际上大量研究表明,每天吃一个鸡蛋不会增加冠心病、卒中的发病风险,同时常吃水果还能够降低中风、冠心病的发病风险。从升糖指数来看,升糖指数较高的是米面类,平常常吃的水果其升糖指数较低。糖尿病患者可以吃水果,只是要控制总量。

他表示,植物油虽是素油,但其产生的能量与动物油一样。不控制植物油,同样可导致能量摄入超标,营养学会推荐的油脂摄入量为人均一天半两左右(约25克)。而一杯奶钙含量等于10杯豆浆,豆浆并不能代替牛奶。软饮料基本都含糖,易导致肥胖,还会引发II型糖尿病,不能把软饮料当水喝。

饮用含糖饮料关联较高致癌风险

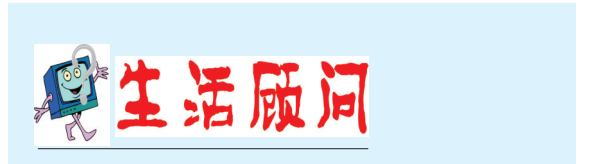
法国研究人员发现,经常饮用包括果汁和碳酸饮料在内的含糖饮料关联较高致癌风险。

巴黎第十三大学研究人员所作的研究显示,每天饮用100毫升含糖饮料,整体患癌症风险增加18%,患乳腺癌风险增加22%。

研究没有显示饮用含糖饮料与癌症风险有因果关系,但研究项目带头人马蒂尔德·图维耶认为两者关联可能是因为“饮用过多含糖饮料是肥胖和体重增加的风险因素,肥胖本身就是癌症风险因素。”

两者关联的另外一个原因可能是含糖饮料中某些食品添加剂可能致癌,如焦糖色饮料所含的4-甲基咪唑。

研究人员2009年至2017年随访101257名平均年龄42岁的法国人,以问卷形式了解他们的饮食习惯。调查对象中79%是女性,21%为男性,在开始随访阶段身体健康。(本报综合)



夏季如何预防手足口病

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安三元社区的市民孙女士想咨询,夏季幼儿该如何预防手足口病?

三元社区卫生服务中心相关医务工作人员介绍,夏日来临,气温升高,各种细菌和病菌更易繁衍蔓延,手足口病也进入高发期,家长们不能掉以轻心。

手足口病是由肠道病毒引起的儿童常见传染病,一般会有两到三天的潜伏期。潜伏期里,幼儿一般会有低热发烧的症状,浑身无力,甚至拒食;之后会发展为口腔红肿,起水泡,甚至发展为口腔溃疡。如果病症越来越严重的话,幼儿可能会出现咳嗽、流鼻涕或者流口水等呼吸道感染的症状,还会有恶心、呕吐的表现。

手足口病可以通过唾液、空气或者直接接触病人皮肤来传播,家长们应尽量避免带幼儿到人的地方,因为这些人流量较大的地方往往通风较差,容易使幼儿受到感染。

家长们要尽量保持家庭环境卫生,卧室里要随时开窗,让空气流通。同时让幼儿养成勤洗手的好习惯,外出可以用幼儿专用湿巾,能够随身携带,又方便又卫生。

平时尽量让幼儿多吃蔬菜水果,多吃清淡少盐的食物,多喝水,多休息,不要喝生水或者碳酸饮料,少吃生冷食物,家用炊具也要加强消毒。如果幼儿感染手足口病,一定要及时就医。

随着夏季最后一个节气“大暑”正式登场,一年中最酷热的时候来了,烈日炎炎,酷热难熬,此时也是中暑频发的季节。闷热潮湿的日子里,哪些事情不要做?遇到中暑情况,该怎样急救?如何根据不同的症状及时解暑?

中国疾控中心的专家介绍,根据症状的轻重,高温中暑可分为轻症中暑和重症中暑。轻症中暑可表现为头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗、全身乏力、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等。

重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。重症中暑可以表现为这三种类型的混合型。中暑可以导致死亡。

热疹

热疹,又称痱子,是一种在炎热、潮湿的天气里大量出汗而引起的皮肤刺激。它可以发生于任何年龄,但常见于少年儿童。这种皮疹在肌肤凉爽后不久可自行消失。

识别:痱子看起来像一个红色的丘疹或小水疱群。常出现在脖子、上胸部、腹股沟、乳房下和肘折处。

处理:热疹最好的处理方法是提供一个凉爽、湿度小的环境。保持患处干燥。使用痱子粉可以让感觉好一些。热疹的治疗很简单,通常并不需要去医院接受专业的救助。

晒伤

人们应尽量避免晒伤。虽然晒伤引起的不适通常很轻微,一般一周以后可自行缓解,但它仍然是一种对皮肤的伤害。严重的晒伤需要到医院进行医治。

识别:皮肤变红,可以感到疼痛,暴晒后温度异常升高。

处理:如果未满1周岁或出现发热、水泡或严重疼痛的症状,要咨询专业的医生。在处理晒伤的皮肤时,应注意以下几点:

- 避免反复日晒。
- 晒伤的地方请冷敷或浸泡在凉水中。
- 在晒伤的地方涂抹保湿乳液,不要使用霜、软膏等质地过于浓稠的护肤品。
- 不要挤破水泡。

热痉挛

热痉挛通常发生在人进行剧烈运动且大量出汗时,使人身体中的盐分和水随汗液一同流失。肌肉中的含盐量低可能是造成热痉挛的原因。此外,热痉挛也可能是热衰竭的一种表现。

识别:热痉挛表现为肌肉疼痛或抽搐。通常剧烈活动之后,发生在腹部、手臂或腿部。常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。如果有心脏病史,或者正在进行低盐饮食,要特别关注热痉挛问题并及时咨询医生。

处理:如果情况还没严重到需要就医的地步,至少做到以下几点:

- 停止一切活动,静坐在凉爽的地方休息。
- 饮用稀释、清爽的果汁或运动饮料。
- 即使痉挛得到缓解,之后的几小时内也不要再进行重体力劳动或剧烈的运动,那样只会进一步透支能量导致热衰竭甚至热射病。
- 如果病人有心脏病史、低盐饮食或1小时后热痉挛的状况还没有消退,要寻求专业的医疗处理。

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,现委托赤壁市土地储备交易中心联合湖北中成拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P(2019)11号赤壁市南山镇嘉陵线北侧地块一宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度	绿化率	建筑限高	出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	竞买备用金(万元)
【2019】11号宗地	赤壁市南山镇嘉陵线北侧(合1.1亩)(加油站)	73357	商业用地(加油站)	<0.5	<45%	>20%	<10米	商业40年	7722	38	8

备注: P(2019)11号地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《赤壁市南山镇嘉陵线北侧地块控制性详细规划条件通知书》为准。

- 竞买人资格:中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请竞买(除法律、法规另有规定外),申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提出竞买申请,并按《拍卖出让须知》中要求提供相应文件资料。
- 本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。
- 现场踏勘和地块情况介绍:地块自公告之日起在其所在地公开展示,赤壁市土地储备交易中心与湖北中成拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行专门组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。
- 领取拍卖文件与报名的时间与地点:申请人可于2019年8月6日至2019年8月27日16时前到赤壁市土地储备交易中心或湖北中成拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。
- 竞买资格确认:申请人应于2019年8月6日至2019年8月27日16时前到赤壁市公共资源交易中心一楼大厅提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间为2019年8月27日16时(以实际到账时间为准)。经审查,申请

赤壁市自然资源和规划局 二〇一九年八月六日

赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局委托赤壁市土地储备交易中心联合湖北中成拍卖有限公司以公开拍卖方式出让P(2019)12号赤壁市赤壁镇赤壁社区2018-23批次-04号地块一宗国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:

宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度	绿化率	建筑限高	出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	竞买备用金(万元)
【2019】12号宗地	赤壁市赤壁镇赤壁社区(合3.14亩)	209238	商服用地	<1.2	<30%	>30%	<12米	商业40年	2786	139	10

备注: P(2019)12号地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的《赤壁市赤壁镇赤壁社区2018-23批次-04号地块控制性详细规划条件通知书》为准。

- 竞买人资格:中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请竞买(除法律、法规另有规定外),申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提出竞买申请,并按《拍卖出让须知》中要求提供相应文件资料。
- 本次国有建设用地使用权拍卖出让采取增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。
- 现场踏勘和地块情况介绍:地块自公告之日起在其所在地公开展示,赤壁市土地储备交易中心与湖北中成拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行专门组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。
- 领取拍卖文件与报名的时间与地点:申请人可于2019年8月6日至2019年8月27日16时前到赤壁市土地储备交易中心或湖北中成拍卖有限公司获取拍卖文件及报名。
- 竞买资格确认:申请人应于2019年8月6日至2019年8月27日16时前到赤壁市公共资源交易中心一楼大厅提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间为2019年8月27日16时(以实际到账时间为准)。经审查,申请

赤壁市自然资源和规划局 二〇一九年八月六日

热衰竭

热衰竭是一种高温引起的相对温和的健康问题。它可以是高温暴露,体液补给不足,或身体水、盐、矿物质不平衡,经由几天的连续积累发展而来。这是身体对因大量出汗而过度流失水分和盐分做出的响应。

老年人、高血压患者、在高温环境中进行重体力劳动或长跑等剧烈体育运动的人更易发生热衰竭。

识别:热衰竭起病迅速,其症状包括:眩暈、头痛、恶心或呕吐、大量出汗。

脸色苍白极度虚弱或疲倦肌肉痉挛昏厥,通常片刻后立即清醒。

发生热衰竭的人皮肤有可能是冰凉且潮湿的。患者血压下降,脉搏快且虚弱,呼吸急促且浅,轻度脱水,体温稍高或正常。此时,患者如有反胃、腹泻或呕吐,会失去更多体液导致情况继续恶化,甚至热射病。如果症状严重或伴有心脏疾病或高血压的情况,请立即就医!

除此之外,可先帮助病人降温,如果症状持续不好转或继续恶化,要及时寻求医疗救助。

处理:凉爽且不含酒精的饮料;休息;凉水澡或擦拭身体;开空调;换上轻便的衣服。

热射病

当身体无法调节自身的体温时,会发生热射病。高温导致体温调节中枢功能障碍,使身体温度迅速升高。在10—15分钟内,体温可达到40摄氏度以上。如果不接受紧急救护,热射病可导致死亡或残疾。

识别:热射病的表现多样,可能包括:

- 头晕;
- 搏动性头痛;
- 恶心;
- 极高的体温(口腔体温大于39.5摄氏度);
- 皮肤红、热、且干燥无汗,怕冷,快速、沉重的脉搏,意识模糊,口齿不清,不省人事。

处理:如果看到以上任何迹象,说明此时的情况很有可能威胁病人生命安全。在试图给病人降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话。

- 将病人移到阴凉的地方。
- 不论使用何种方法,迅速给病人降温,比如:将病人浸泡在浴缸的凉水里;将病人放在凉水淋浴下;用浇花的水喷洒在病人身上;用凉水擦拭病人的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;或天气干燥时,将病人裹在凉水浸湿的单子或衣物里用风扇猛吹。
- 监测病人的体温,坚持努力帮助病人降温直到体温降到38摄氏度。
- 如果急救人员未能及时赶到,请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。
- 不要给病人喝水。
- 尽快得到专业的医疗救助。

有时,病人的肌肉会因热射病发生不自主的抽搐。发生这种情况时,要阻止病人伤害到自己。不要在病人的嘴里放任何东西,不要试图喂液体给他/她补充水分。如果发生呕吐,请翻转病人的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅。

提醒

这些自救措施并不能真正替代医疗救治,它可以帮助人们自我识别身体的预警信号并及时做出反应,防止中暑的状况进一步恶化。

抵御夏季中暑最好的措施就是预防——保持凉爽。炎热的天气里,在饮水、行为活动及服装方面做些简单地改变,就可以很好地预防中暑,保持健康。(本报综合)

健康视点
jian kang shi dian

通城县烟草专卖局

开展“升学宴”“谢师宴”专项整治工作

本报讯 通讯员胡楚报道:近日,通城县烟草专卖局组织开展“升学宴”“谢师宴”专项整治工作。

加大宣传力度。通过会议、OA网、微信、QQ等形式广泛宣传“升学宴”“谢师宴”专项整治工作精神,确保人人知晓,增强红线意识。

全面排查摸底。通过个人报告、组织摸底等形式对全体干部职工子女高考升学情况进行排查摸底,掌握真实信息,加强对党员干部的监督管理。

开展提醒谈话。组织有子女升学的干部职工开展集体廉政提醒教育座谈,并签订《承诺书》,增强自律意识。

强化监督执纪。加大专项检查、随机抽查、明察暗访的监管力度,切实做到发现一起、查处一起、曝光一起,问责一起。

金叶风
咸宁市烟草专卖局主办

遗失声明

龚承文遗失位于赤壁市赤壁镇赤壁社区五组的农村土地承包经营权证,证号:421281002202050078J,特声明作废。

咸宁恒信之星汽车销售服务有限公司遗失中国建设银行股份有限公司咸宁支行开户许可证,核准号: J5360002055501, 账号: 42050169600800000360,特声明作废。

江永福咸安食品科技有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91421202M A48W8702B,特声明作废。

九州建材经销部遗失中国工商银行股份有限公司通山支行基本存款账户开户许可证,核准号: J5366000167502,账号: 1818020109200064653,特声明作废。

拍卖公告
受委托,我公司对以下标的进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:
一、标的物基本情况
位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道117号宾馆门面三年租赁权,建筑面积:46.8㎡,参考价:96900元/年,竞买保证金:50000元。
二、竞买人资格
1.参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。
2.拍卖标的禁止经营:噪音、污染行业。
三、有意竞买者请于2019年8月15日16时前到我公司索取竞买资料和竞买保证金并办理竞买登记手续。
四、拍卖会于2019年8月16日10时在嘉鱼县公共资源交易中心(嘉鱼县司法局6楼会议室)举行。
五、本标的自公告之日起在其所在地公开展示。
六、联系方式和银行账户
(一)湖北辰盛拍卖有限公司
联系人:朱先生
电话:18971500917
(二)银行账户
户名:湖北辰盛拍卖有限公司
账号:181800509200009211
开户银行:咸宁市工行嘉鱼支行
湖北辰盛拍卖有限公司
2019年8月6日

崇阳中医院 骨伤科

(咸)医广[2019]广告
电话:3066175 3066171 3066230
地址:崇阳县天城镇程家巷36号