

健康小知识

动物实验显示
“二手烟”导致
肝损伤和糖尿病

美国科学家通过动物实验发现,通过衣物、家具等接触“二手烟”,会增加实验鼠出现肝损伤和糖尿病等疾病的风险。

吸烟会使烟草残留物沾染在人体和家居物品表面,积累多种毒素,普通清洁剂无法去除这些物质,形成“二手烟”污染。此前已有研究发现,“二手烟”会危害实验鼠免疫系统。

英国《新科学家》杂志最近报道说,美国加利福尼亚大学河分校研究人员让窗帘、地毯等居室材料接触香烟烟雾,模拟吸烟者家中的情形,然后将这些布料放在实验鼠笼子里。

一个月后,这些实验鼠血液和肝脏里的炎症分子比对照组多出50%;两个月后,实验鼠的肝脏和脑部出现了细胞损伤;4个月后,实验鼠体内的皮质醇水平比对照组高出45%,空腹血糖和胰岛素水平高出30%,这意味着实验鼠的免疫功能下降,糖尿病风险提高。

研究人员在《临床科学》杂志上报告说,这一发现可用于向公众宣传“二手烟”危害。如果证实“二手烟”对人体有类似效果,相关的生物标记物分子可用于临床化验。

研究人员认为“二手烟”与吸烟和二手烟一样危险,并特别告诫父母要保护儿童免受伤害,比如只在户外吸烟,换掉吸烟时穿的衣服再陪伴孩子。儿童呼吸速度较快,而且与家具、地毯接触较多,“二手烟”对他们的影响会更大。(据新华社)

养生菜谱

金秋防燥多食梨

中医认为,梨性味甘、微酸、凉,归肺、胃经,有润肺化痰、清热生津之功。主要用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、咽干舌燥或大便干结之症。

梨虽然是佳果,但并非所有人都适宜。梨有利尿作用,夜尿频者,睡前少吃梨;血虚、畏寒、腹泻、手脚发凉的患者不可多吃梨,并且最好煮熟再吃,以防寒湿症状加重;梨含糖量高,糖尿病患者当慎;慢性肠炎、胃病患者忌食生梨;梨含果酸较多,胃酸多者不可多吃,不宜与碱性药同用。

现介绍4款与梨有关的食疗方。百合适圆梨汁:将1只梨洗净,去核,切成小块,与25克百合和10克桂圆肉,一同放入锅中,加水煮沸后,加入适量冰糖,慢火煮40分钟即可服用。该方具有润肺滋阴、益气安神的功效,可治热病伤津所致的口渴、心烦。

梨膏:将梨去核捣烂,滤渣取汁。梨汁放入锅内慢火熬稠,加入蜂蜜调制成膏。每日服3次,每次15毫升。梨膏可治咳嗽、咽喉肿痛及肺热所致的咳嗽、痰黄黏稠等症。

梨粥:取等量的梨与粳米。先将梨去核、削皮,切成小块。在锅内放入淘洗干净的粳米,一次加足水,待水开后放入梨块,慢火熬煮30分钟即成。秋季早晚吃一碗梨粥可清热解燥,防止鼻子、咽干。

雪梨芹菜汁:取一只雪梨与半棵芹菜洗净后,放在一起榨汁,每日喝一杯。此汁可有效缓解面部痤疮症状。(祝建材)

梨膏:将梨去核捣烂,滤渣取汁。梨汁放入锅内慢火熬稠,加入蜂蜜调制成膏。每日服3次,每次15毫升。梨膏可治咳嗽、咽喉肿痛及肺热所致的咳嗽、痰黄黏稠等症。

梨粥:取等量的梨与粳米。先将梨去核、削皮,切成小块。在锅内放入淘洗干净的粳米,一次加足水,待水开后放入梨块,慢火熬煮30分钟即成。秋季早晚吃一碗梨粥可清热解燥,防止鼻子、咽干。

雪梨芹菜汁:取一只雪梨与半棵芹菜洗净后,放在一起榨汁,每日喝一杯。此汁可有效缓解面部痤疮症状。(祝建材)

长假过后
“节后综合征”来袭

几个小妙招让你轻松应对

本报记者 吴英模

“困!不想上班!”10月9日,回到工作岗位的小雪才上班一个小时就忍不住在群里跟好友吐槽。国庆长假期间,不少市民选择外出游玩或探亲访友,玩得兴起让身体超负荷运转。随着假期结束,从闹到静、从闲到忙的状态一时间让很多人适应不了,节后综合征随之而来。

如何应对节后综合征,你可以试试几个小妙招。

节后综合征一:
精神无法集中,不想上班

从闹到静、从闲到忙的极端转变,容易使人的大脑在节后出现混乱,一上班就觉得全身没劲,工作的时候频频回味的惬意或旅途的热闹,进而产生不想上班、上课,甚至恐惧上班、上课的心理,这些都是节后综合征的典型表现。

妙招:一般这种情形需要一周才能改善,但可以通过一些方法加快改善速度或缓解这种心理。选择听轻音乐,利用沉思、冥想等方式,或者

做一些有氧运动,让节日绷紧的身心都静下来。对节后应该做的工作和事情进行梳理,让自己一目了然,避免无从下手导致的烦躁。

节后综合征二:
生物钟紊乱,身心疲惫

难得放假,家庭聚餐、同学聚会、串门旅行必不可少,导致正常的生物钟被打乱,造成植物神经系统紊乱,很多人常常在节后被“身体憔悴不堪”和“难以入睡”两种极端状况所困扰。

妙招:首先要保持每天8小时的睡眠时间,中午条件允许的要进行午休,但切忌被“补觉”心理所左右,导致对睡眠过于专注,从而加重睡眠障碍。睡眠之余,也可采取轻轻按摩头部、散步、听轻缓音乐等方式,使大脑的疲惫状态得到缓解。

节后综合征三:
疲惫烦躁,容易发脾气

这种状态多出现在外出游玩的人身上,从外面回到家回到岗位上,静下来时,旅途过程的喜怒哀乐会不断出现在脑海中,很容易导致人烦躁不安。而长途跋涉导致身体上的疲惫此时会因为静下来而被放大,特别是路途上的一些不愉快,都会加重节后综合征的症状。

妙招:出现烦躁时,可以来一次慢而深的呼吸,同时采取自我暗示的方式让自己逐渐放松,工作之余可以



跟同事、朋友喝喝茶,聊几个开心的话题,逐渐人就会觉得神清气爽,症状会逐步消失;进行适当的有氧运动,或者进行一次保健按摩理疗或蒸桑拿热疗,也能起到缓解身体疲惫、减轻节后综合征症状的效果。

节后综合征四:
肠胃不适,没有食欲

节假日期间聚餐、宴席不少,胡

吃海喝导致肠胃负担过重,造成消化不良、腹胀、腹泻等问题。有的人还会在节后出现食欲不振这一状况。

妙招:节后一定要饮食清淡,避免油腻,多喝白开水以及多吃新鲜蔬菜、水果,增强胃肠蠕动,润肠通便,排出肠道的有害物质。建议主食以谷类粗粮为主,适量增加玉米、燕麦等成分;多喝粥和汤。

节假日期间聚餐、宴席不少,胡

感冒为何加重了?
吃错药啦!

疗感冒的中成药,可是有时候感冒吃了药不见好反而症状加重,这是什么原因呢?这还要从对症下药说起。中医对感冒有风寒感冒和风热感冒的区分,中成药治疗感冒自然也分别针对风寒感冒、风热感冒,不区分感冒的类型盲目吃药,药不对症,不仅不能治疗感冒可能还会加重感冒症状,延长感冒病程。

风寒感冒指因受凉而引起的感冒,风寒感冒者往往怕寒怕风,咳嗽多痰,鼻塞流清鼻涕,无舌苔或薄薄白色舌苔,全身酸痛,其主要特征是怕冷畏风。风热感冒则是由风热犯表引起,通常表现为发热重,咽喉肿痛,多黄色鼻涕,舌边泛红,易口渴喜凉冷饮。针对风寒感冒,应选用首要功能为疏风散寒的药物,而针对风热感冒可以选用清热解毒的中成药。

感冒也分早期中期恢复期

很多人去医院治疗感冒,想着打打针,吃吃药,症状一没轻了药不用打了,药不需吃了,感冒已经好了,继续“吃香喝辣”。隔几天,咽疼咳嗽,又回到去医院就医的样子。这样做其实是忽视了感冒的三个阶段,感

冒的病程可分早期、中期、恢复期,感冒早期各种症状相对明显,包括发烧、咽喉肿痛、鼻塞等;感冒中期发烧症状有所缓解基本消退,会出现热退咳存或热降咳存,此阶段主要为咳嗽,或干咳,或有痰,常常伴有嗓子痒不舒服,这个阶段现在逐渐被认识,被称为“感冒后咳嗽”;到了恢复期,感冒各种症状逐渐消退,但是还会有余热未清、口干等症状。

很多感冒患者通过治疗,在大部分感冒症状逐渐消失只剩下咳嗽时,就认为感冒已经好了不再用治了,结果导致咳嗽迁延不愈。长久咳嗽甚至怀疑自己得了更严重的疾病,而这往往是因为不重视感冒整个病程而使咳嗽反复,这种反复,可能持续几天,几个月甚至反反复复几年。很多朋友误认为咳嗽只是感冒的“后遗症”,实际上说明您当初的感冒刚进入“第二阶段”,还需要用药治疗,我们的经验对于此类咳嗽用中药往往三到五副有效。很多儿童和老年人会出现看似不明原因的长期咳嗽,有些就是因为忽略了感冒三个阶段,没有走完感冒三个阶段,也就是感冒没好利索就匆匆停药导致。所以要正确认识感冒的三个阶段,认真对待不可掉以轻心。

怎样尽早摆脱感冒

在感冒早期,患者还可以自行选一些小药材,加速感冒病程变换,快速有效治愈感冒。

风寒感冒:感冒前期可以用香菜、葱白或生姜煮水喝,达到解表散寒的作用。

风热感冒:可选用板蓝根或清热解毒的中成药。要增强自身的抵抗力,作息规律,劳逸结合,饮食有节,少食辛辣,适当运动,都可以提高防御感冒等疾病的能力,同时,在感冒盛行的季节注意个人防护,避免到人多空气不流通或是流行性感冒频发的地区,最大程度降低感冒风险,保护自己。

另外,很多人认为轻微感冒不用吃药,扛扛就过去了,这种想法并不值得提倡。每个人的体质不同,抵抗力不同,同样面对感冒,身体强壮者也许稍加注意,感冒病程就能很快结束,身体痊愈快,而一些抵抗力不强正气不足,尤其是小孩和老人,不及早治疗,可能会加重病情,延长病程,甚至引起其他疾病,危及生命。所以,一旦感冒要注意症状分清类型,小孩子和体弱的老年人,尽早到正规医疗机构就医治疗。(吴义春)

通知

海南中度实业发展有限公司:

因贵公司三亚龙泉水谷高尔夫文化公园有限公司、海南中度旅游产业开发有限公司未能履行生效法律文书确定的义务。三亚龙泉水谷高尔夫文化公园有限公司已于2017年5月3日以高尔夫球场所有设备、设施被吉林市中级人民法院执行给他人,导致公司继续租赁土地无任何价值,为避免遭受更大的损失,我三亚市吉阳区南丁村一、二、三小组同意三亚龙泉水谷高尔夫文化公园有限公司解除合同的通知书,并特此通知与海南中度实业发展有限公司解除2006年6月20日、2008年8月14日签订的《土地承包经营合同》和《土地承包经营合同补充协议》。此《解除合通知》自送达之日起生效。特此通知。

三亚市吉阳区南丁村民委员会
2017年10月9日

公告

黄某某,男,年龄约55岁。该男子于2004年4月27日经三亚市慢性疾病预防控制中心鉴定为疑似精神病患者,由我站收治于海南省平山医院。该病人于2017年10月3日由于呼吸急促困难经医院抢救无效死亡。自公告30日内如无人认领,将按“三无”人员尸体处理。联系电话:0898-88384179。特此公告。

三亚市救助管理站
2017年10月9日



百合桂圆梨汁

关于“美多综合楼”项目三层设计方案
优化调整征求有关利害关系人意见的公示

三亚美美实业发展有限责任公司和吴俊申请对位于解放路与和平街交叉处已批的“美多综合楼”项目三层按照原有建筑结构将设计方案进行优化调整,具体为:三层原审批会议室、健身房等,调整为瑜伽室、琴房、多功能厅等,不涉及改变原审批建筑面积。根据《城乡规划法》等相关法律法规规定,现按程序进行批前公示,征求有关利害关系人意见,公示时间为7个工作日(2017年10月10日至2017年10月18日),详情请登录三亚规划信息网站www.sanyaup.com.cn查询。

三亚市规划局
2017年10月10日

关于三亚嘉仕度假公馆
项目应用太阳能热水
系统补偿建筑面积的
公示

根据《海南省民用建筑应用太阳能热水系统补偿建筑面积管理暂行办法》等相关规定,现对三亚嘉鹏科技发展有限公司在市崖城镇创意产业园开发建设的三亚嘉仕度假公馆项目应用太阳能热水系统拟补偿建筑面积进行公示,公示时间为10个工作日(2017年10月10日至2017年10月23日),详情请登录三亚城市规划信息网http://www.sanyaup.gov.cn/进行查询。如有意见,请于2017年10月23日前反馈我局。

三亚市规划局
2017年10月10日

关于三亚嘉仕温德姆
海景酒店项目应用太阳能
热水系统补偿建筑面积的
公示

由三亚嘉鹏科技发展有限公司申请建设的三亚嘉仕温德姆海景酒店项目位于三亚市崖州区创意产业园内,该项目屋面面积为5973.13平方米,太阳能热水系统集热器实际面积2168平方米,应用面积67052.54平方米,根据《海南省民用建筑应用太阳能热水系统补偿建筑面积管理暂行办法》、《三亚市太阳能热水系统建设应用管理办法》,拟补偿建筑面积1318.5平方米。现按要求对项目应用太阳能热水系统拟补偿建筑面积进行公示,公示时间为10个工作日(2017年10月10日至2017年10月23日),详情请登录三亚城市规划信息网http://www.sanyaup.gov.cn/进行查询。如有意见,请于2017年10月23日前反馈我局。

三亚市规划局
2017年10月10日

公告

张玉蛟:

蒲米祺向我局申请坐落在三亚市天涯区儋州村三巷42号的土地使用权登记,该宗地南边与你相邻,根据《土地登记规则》规定,需你现场指界签章,经多次联系不到你,我局工作人员于2017年9月27日已在你家门口墙壁上张贴指界通知书,已超过7日,但你还没来指界签章,我局重登此公告。请你于公告之日起15日内持本人身份证及《土地房屋权证》到市国土资源局土地权属调查办主任室指界签章,逾期我局将缺席指界处理。

三亚市国土资源局
2017年10月9日

关于槟榔河控规
B-2-6、B-2-8地块
(槟榔河文旅特色小镇
项目)规划调整的批前
公示

槟榔河控规B-2-6、B-2-8地块(槟榔河文旅特色小镇项目)位于天涯区槟榔河片区,项目权属用地面积约170.1亩。该项目建筑密度、绿地率等调整事项已经市城乡规划委员会2017年第三次会议审议通过,根据《城乡规划法》的相关规定,现对该规划进行批前公示,公示时间为30天,详情请登录三亚城市规划信息网http://www.sanyaup.gov.cn查询。

三亚市规划局
2017年10月9日

《行政处罚决定书》送达公告

经调查,吴文华未取得《医疗机构执业许可证》擅自在全市天涯区文明路110号开展口腔诊疗活动的行为,违反了《医疗机构管理条例》第二十四条规定,根据卫生部《关于对市场监督管理执法中有关法律适用问题的批复》(卫政法发[2005]81号),依据《医疗机构管理条例》第四十四条的规定,本机关决定对你作出1、没收诊疗药品及器械壹箱;3、处以罚款人民币叁仟圆整(¥3000)的行政处罚。同时责令立即停止一切诊疗执业活动。

因你下落不明无法直接取得联系,本机关依法公告送达三卫医罚[2017]11号《行政处罚决定书》。你应当自公告之日起六十日内到本机关领取《行政处罚决定书》,逾期

即视为送达。依照《行政处罚法》的有关规定,如不服本处罚决定,可在收到决定书之日起60日内向海南省卫生和计划生育委员会或三亚市人民政府申请复议,或六个月内向三亚市城郊区人民法院起诉,但不得停止本处罚决定。逾期不申请复议也不向人民法院起诉,又不履行行政处罚决定的,本机关将依法申请人民法院强制执行。特此公告。联系地址:三亚市文明路145号三亚市人民政府第二办公大楼一楼三亚市卫生监督所医疗机构监督科,联系电话:88271955。三亚市卫生和计划生育委员会
2017年10月9日