

新三院·新形象

天气渐热 护“心”勿放松

天气逐渐热了起来,许多心血管病患者以为“天热了,血压正常了,不用吃药了”或者“天热胃口不好,吃得少,可以停用降脂药了”,但这是错误的。进入5月,虽然大部分心血管病患者的病情趋于稳定,但值得注意的是,由于天气渐热,空气湿度升高,会诱发冠心病的发作,人体皮下血管扩张,出汗多,

皮肤血流量比平时增加,而回流到心脏的血量减少,这会直接影响心肌供血,而降压、降脂、抗凝药,大都具有保护血管内膜、抗动脉粥样硬化和稳定斑块的作用,心血管病者是需要长期服用的。那在这个季节,要如何保护心脏呢?

1.注意防晒降温

在室外活动或劳动时应戴遮阳帽并备足水,防止因周围血管扩张、血容量不足而使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。室内温度保持在25℃左右为宜,隔几个小时要通风换气,这样既可以调节室内的温度,又可以减低室内空气的湿度,提高空气中氧气的含量。

2.适当运动不可少

不能因为怕天热而每天在家里不活动,活动锻炼宜在较凉爽的清晨或傍晚进行,切忌在烈日下锻炼。活动

强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时。

3.补水及时可防病

身体缺水对心血管疾病患者来说非常危险,因此不要等渴了才喝水,每日饮水量不少于1500毫升,最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后都喝一些凉开水。

4.饮食清淡能降压

由于天热,人体的消化功能会减退,食欲下降,饮食宜清淡,可多吃一些新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等,另外要吃一些瘦肉、鱼类,以保证蛋白质的摄入。饭菜不宜过咸,食盐过多会使血压升高诱发心绞痛。

5.坚持治疗是根本

心血管病患者应该坚持进行治疗,长期用药对于疾病的控制和防止复发尤为重要,切勿因为自我感觉身体好转就自行减药、停药。



专家链接

段继豪,市三院心内科副主任,主任医师,发表省级以上论文十余篇,获漯河市科技成果一等奖一项,市第八批“专业技术拔尖人才”,曾先后进修于北京朝阳医院心脏中心、郑州大学第二附属医院心脏康复中心,担任“河南省康复医学会心血管病分会第一届专委会”委员。专长:开展高血压、冠心病、高血脂症、心力衰竭、急性ST段抬高性心肌梗死急性期静脉溶栓治疗,心律失常及其他动脉粥样硬化性疾病的规范化治疗,“双心”治疗,心脏康复治疗。

漯河市第三人民医院
(市妇幼保健院)

健康关爱 来自三院

地址:沙北黄山路与辽河路交叉口
健康热线:3134198

心脑血管病患者如厕要小心

对于心脑血管病患者来说,厕所是一个非常危险的地方,特别是有便秘的病友。解便时用力过度,会使血压骤升,心脏负担急剧增加,容易诱发心肌梗死、心力衰竭、脑出血、脑梗等危及生命的急危重症。那么我们怎样避免这种情况发生呢?

1.健康饮食。每天多吃富含膳食纤维的粗粮和新鲜蔬菜水果,适量饮用有活性乳酸菌的酸奶,调节肠道菌群。没有糖尿病的人群可经常吃些蜂蜜、香蕉、苹果等食物,润滑肠道。

2.养成每天上午定时解便的习惯。因为随着粪便在肠道内的停留,粪便中的水分会逐渐被肠道吸收,导致下午或晚上的粪便比上午的干燥,从而增加排便的困难。每天上午解便,也可以缩短粪便在体内停留的时间,减少有毒废物的吸收。

3.切忌强忍便意。每当感觉到有便意的时候,应该立即放下手中的事情去解便。解便时要专心,不要一边上厕所,一边看报纸或玩手机,长此以往容易引发肛肠疾病。对于同时有慢性便秘的病友,应该在医生的指导下适当使用缓泻剂药物。

除此以外,还有哪些生活习惯能让我们远离便秘呢?

1.提倡饮食清淡。多食富含维生素C的食物,如新鲜蔬菜和瓜果。40岁以上者,即使血脂正常,也应避免食用过多的动物脂肪和含胆固醇较高

的食物,合并高血压者,应同时限制盐的摄入。

2.进行适当的体力劳动和体育活动。体力活动应根据身体状况、活动习惯和心脏功能状态而定,以不引起不适感为原则。体育活动应循序渐进,不宜勉强做剧烈运动。

3.合理安排工作和生活。生活有规律,保持乐观、愉快的情绪,避免熬夜、过度劳累和情绪激动,劳逸结合。

4.戒烟限酒,积极控制高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖等危险因素。高血压和糖尿病患者需要保持健康的生活方式,坚持药物治疗,定期去医院门诊随访,监测血压和血糖水平,只有血压、血糖达标,治疗才算有效。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信)



疾病预防

健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

别等孩子近视了才去治疗

近视可防控难逆转,孩子出生后定期筛查视力很关键

目前,我国6~15岁儿童的平均近视率已达46.64%。这一现象在经济发达地区更严重,“小升初”“初升高”这两个阶段是屈光不正患病率快速上升的阶段。

专家表示,新生儿的双眼都处于远视状态,这是生理性远视,也是一种“远视储备”,而后随着生长发育,远视度数逐渐降低而趋于正视,这个过程称之为眼球的“正视化”。但随着

现代生活方式的改变,儿童和青少年长时间、近距离或在光线不好的情况下用眼的情况日益普遍,加上睡眠不足、户外运动不足以及营养不均衡等原因,长此以往,就会导致近视等问题的出现。

“儿童近视可防可控。就像我们需要进行健康管理一样,孩子眼睛健康也要进行系统管理,定期进行视力筛查。”专家说,儿童眼病的最大特点

是许多眼病都会导致严重弱视,需要早期发现早期治疗。如果不及早治疗,将会影响儿童正常的视觉发育,导致视力低下、双眼视功能缺陷等,给将来生活和择业带来困难。

“在美国,儿童眼睛健康管理相对完善,孩子出生后每年都会由家庭医生给他定期做视力筛查。家长对孩子眼睛健康管理的意识也比较强。”专



老爸老妈俱乐部

会员长期招募中



漯河日报社老爸老妈俱乐部自成立以来,已举办“剪纸活动”“丝巾沙龙”“挑战地球”“瑜伽课堂”等精彩活动,收获了老老妈妈们好评。上周六联合召陵区天桥街道铁新村社区举办的“创意扎纸花”活动,限额人数报满后,还有老人咨询活动报名事宜,有的老人在咨询了解俱乐部近期活动计划以及报名条件后,立即决定成为俱乐部会员。活动结束后,参与的市民也纷纷报名成为俱乐部会员参加后续活动。

俱乐部的工作人员告诉记者,俱乐部会员一直在长期招募中,同时,俱乐部工作人员将充分发掘老老妈妈们的特长,邀请他们来当一次老师,把自己的技艺教授给其他老人。

“如果您渴望认识志同道合的朋友,参与丰富多彩的活动充实生活,老爸老妈俱乐部欢迎您的加入。”俱乐部的工作人员说,“同时,欢迎有意向为老老妈妈们提供各种活动场地、礼品、技艺的商家和个人联系我们,一起开展更多精彩的活动。”

报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部接待处(105、107路公交到新闻大厦站下车往南走100米)。咨询电话:3170858、15039571679。

微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,可提前了解往期精彩活动花絮及下期活动预告、养生保健知识等。

本报记者 刘彩霞



健康时评

保持积极心态 乐观面对生活

■商 盼

天天喊累,“无聊”、“没意思”如今不少人的口头禅。借着给自己放松,一到周末不是倒头大睡,就是肆意玩耍。可“放纵”之后,仍旧满脸倦容,眼神黯淡。

每每遇到这类朋友,总是会想起曾采访过的一位中医。老先生年过七十,干劲十足,一次出诊5个小时,背不弯、腰不塌,说话中气不减。问他为啥精神头这么好,老爷子呵呵一笑,“秘诀就是爱琢磨!”今天跟学生一起探讨用人工智能传承中医,明天和专家一块论证用基因科学解释中医原理,“活到老学到老,哪有工夫累”。

对比之下,这两种生活态度让人深思。其实疲惫源自厌倦,那些对现在的一切感到乏味,总抱怨工作就是重复,没有一点新鲜感的人,像是将自己的生活丢到了墙角,变成了一架破旧的钟表,一成不变地做着机械运动。

如今,知识迭代速度越来越快,瞬息万变的社会环境给那些喜欢学习、善于学习的人提供了机遇。不仅如此,热情积极的态度也更有利于我们构筑健康的生活。

美国肯塔基大学和路易斯维尔大学研究人员曾做过一项长达一年的免疫研究,结果发现,积极乐观的心态不仅能让人保持好心情,还能增强免疫力,有助于抵御病毒和细菌的侵袭。

生活就该像一泓打开的活泉,让潺潺流水时时冲刷自己的心扉,保有动感和能量,始终清澈甘甜、奔流向东。而想要重燃对学习的热情,光有想法并不够,还要掌握必要的方法,才能让热情长久、不断升温。

对待熟悉的工作,不妨尝试精进既有的专业能力。在熟练掌握一种方法之后,发散式的继续学习相关的各种框架。可以按照专注投入、及时反馈、不断修正的原则持续下去,经过一定的训练和积累就会收到新的成效。

在工作之余想要开辟新天地,不妨学会拆分法,把大任务分解成一个个前后相关的步骤,尽可能消除盲区和失误。每迈出一小步,都能从中体会学习的乐趣、蓄积学习的动力。

“苟日新,日日新,又日新。”这种递进式的成长就像萌芽破土、花蕾绽放,当今天的小目标变成了现实,你一定会对明天也充满期待。

公告 漯不动产登公(2018)第222期

根据房屋产权人张衡的申
请,登记在漯河市昌建地产有限公司名下的土地分割转让预登记遗失,宗地坐落:漯河市昌建地产有限公司B10号楼602室,用途:城镇住宅用地,类型:出让,面积:27.41平方米。我中心已初步审查,现予以公告,有异议者请自公告发布之日起15个工作日内持书面材料到我中心提出申请,逾期没有提出异议的,我中心将注销原证书,并办理补办手续。
漯河市不动产登记中心 2018年5月2日

公告 漯不动产登公(2018)第221期

土地使用者:赵晓峰,土地证号:2003007552,坐落:漯河卷烟厂双汇路7号家属楼608室,用途:城镇住宅用地,使用权类型:划拨,面积:22.4平方米,因土地证丢失,声明作废。有异议者请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达漯河市不动产登记中心,逾期我中心将依据申请人申请,补办新证。
漯河市不动产登记中心 2018年5月2日

公告 漯不动产登公(2018)第223期

土地使用者:蔡均奇,土地证号:2003008005,坐落:漯河卷烟厂东区9号家属楼405室,用途:城镇住宅用地,使用权类型:划拨,面积:22.87平方米,因土地证丢失,声明作废。有异议者请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达漯河市不动产登记中心,逾期我中心将依据申请人申请,补办新证。
漯河市不动产登记中心 2018年5月2日

国有建设用地使用权出让网上挂牌公告 (漯国土网挂告字[2018]05号)

经漯河市人民政府批准,漯河市国土资源局决定以网上挂牌方式出让以下一幅地块的国有建设用地使用权,并指定漯河市国土资源局组织实施,现将有关事项公告如下。

一、挂牌地块的基本情况和规划指标要求:

序号	地块编号	地块名称	土地位置	地块面积	土地用途	容积率	建筑密度(建筑系数)	绿地率	出让年限	有无底价	起始价	保证金	增价幅度
1	2018-10	411104-100-208-0007-000	召陵区人民路南侧	18593.21平方米(27.89亩)	工业用地(其他)	1.0<容积率	60.0%<建筑密度	绿地率<=20.0%	工业50年	无底价	626.6万元	314万元	10.0万元

具体以规划部门出具的规划指标为准,详见规划条件通知书。

二、竞买申请条件和要求:
中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织,符合网上出让公告或出让须知中明确的资格条件,均可参加本次国有建设用地使用权网上挂牌活动。

三、确定竞得入选人方式:
本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按照“价高者得”原则确定竞得入选人。

(1)地块如果未设底价的,报价最高者即为竞得入选人。
(2)地块如果设有底价的,报价最高且不低于底价者即为竞得入选人。

四、报名及保证金截止时间:
竞买申请人可在2018年5月2日至5月30日登录河南省国土资源网上交易系统(以下简称网上交易系统),提交申请。地块编号:2018-10竞买保证金到账截止时间为2018年5月30日16时。

温馨提示:为避免因竞买保证金到账时间延误,影响您顺利获取网上交易竞买资格,建议在保证金到账截止时间的1至2日之前交纳竞买保证金。

五、挂牌报价时间:
2018-10地块为2018年5月23日9时至2018年6月1日16时。
挂牌网址:河南省国土资源网上交易系统(http://www.hngty.cn/home.jsp)。

六、出让资料获取方式:
本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让须知及其他出让文件。挂

国有建设用地使用权出让网上挂牌公告 (漯国土网挂告字[2018]05号)

牌出让须知及其他出让文件可从网上交易系统查看和打印。

七、资格审查:
本次国有建设用地使用权网上出让实行竞得人入选资格后审制度,即竞买申请人在网上交易系统按规定递交竞买申请并按时足额交纳了竞买保证金后,网上交易系统将自动颁发国有建设用地使用权竞买保证金到账确认书,确认其竞买资格,出让人只对网上交易的竞得入选人进行资格审查。如因竞得入选人的资格审查未通过,造成本次出让地块不成交的,由竞得入选人自行承担相应责任。

八、风险提示:
竞买人应该谨慎报价,报价一经提交,不得修改或者撤回。网上挂牌报价截止之前,竞买人至少进行一次有效报价才有资格参加限时竞价。

操作系统请使用WinXP/Win7/Win8,浏览器请使用IE8.0、IE9.0、IE10,其他操作系统与浏览器可能会影响您正常参与网上交易活动。数字证书驱动请到河南CA官方网站下载,并正确安装。请竞买人在竞买前仔细检查自己电脑的运行环境,并先到网上交易模拟系统练习,以免影响您的报价、竞价。

联系电话:0395-3137121
联系人:漯河市地产交易所
特此公告

漯河市国土资源局
2018年5月2日

注销公告

临颍县启明农业服务有限公司股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由王利中、石海红、郭秀峰组成,请债权人于2018年5月2日(公司发布公告之日)起45日内向本公司清算组申报债权。
联系电话:17083952666
临颍县启明农业服务有限公司 2018年5月2日

注销公告

漯河市众惠人力资源有限公司经公司决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由王艳三、王尧、周二库组成,请债权人于2018年5月2日(公司发布公告之日)起45日内向本公司清算组申报债权。
联系电话:13193929988
漯河市众惠人力资源有限公司 2018年5月2日

启事

2018年4月17日1时50分许,107国道临颍县王老庄路口发生一起交通事故,致一女性当场死亡,死者年龄40岁左右,上穿土黄色毛衣,下穿黑色裤子,脚穿杂色布鞋,现死者无人认领,望知情者或家属积极与临颍县交警大队联系。
联系电话:110 韩警官 15639570219 谢警官 15639570369
临颍县交通警察大队 2018年5月2日

遗失声明

●河南通慧餐饮管理有限公司公章(号码:4111010024803)及财务专用章(号码:4111010024804)丢失,声明作废。
●程晓宇经营的温州商厦城鞋包经营部税务登记证正本(证号:411102197810065699)丢失,声明作废。
●编号为N410203389,姓名为王浩霖,出生日期为2013年5月14日的出生医学证明丢失,声明作废。
●河南强翔电力设备有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91411100396235737Y)丢失,声明作废。
●编号为P411596337,姓名为杨沁蕊,出生日期为2015年10月28日的出生医学证明丢失,声明作废。
●河南宏泰集团实业有限公司公章(编号:4111010066805)丢失,声明作废。