



这7招可以防感冒



指导专家: 邓莉
河南省首批省级优秀
科普专家、周口市疾病
预防控制中心健康教育
所原所长

基本概念

目前正值寒冬季节,感冒及流行性感冒患者明显增多,新冠疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在。记住这7招,增强体质,做好防护,预防感冒,既能保护自己,也能保护他人。

1 防寒保暖

及时添加衣被,外出时戴帽子、围巾,适时开窗通风,每晚睡前用热水泡脚。

2 讲究卫生

尽量不到人多拥挤的场所,出门戴口罩,勤洗手、睡前刷牙,勤洗勤晒衣被,不共用毛巾等生活用品。

3 合理饮食

冬季日常饮食要遵循保温、御寒和防燥的原则,合理搭配膳食,保持营养均衡,可以学习一些中医膳食养生知识,更好地保护自己。

4 适度锻炼

冬季不适合晨练,可以在室内慢跑、做体操等。气温回升后,可以根据个人情况选择室外锻炼。运动忌大汗,以微微出汗为宜,每次进行半小时左右。

5 充足睡眠

晚上最好是10点以前休息,最晚不要超过11点,保证每天7-8小时的睡眠时间。

6 中医小妙招

每日早晚、餐后仰头含漱盐水,按揉鼻翼两侧的迎香穴,约20-30次,然后用摩擦发热的手掌,轻轻按摩鼻尖和鼻翼,都可以有效预防感冒。

7 接种疫苗

在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。

温馨提醒:

感冒高发季,一旦感冒,要及时到院诊治,不要拖延待自愈,以免延误病情。

(据新华社)

“防低头神器”火了 真的可以拯救“低头族”的脖子吗?

近日,记者注意到在网上有些“防低头神器”热销,号称通过类似颈托样式的产品,可达到防止使用者低头、缓解颈椎疼痛的目的。不过这样的神器真的对于保护颈椎有效果吗?记者请教了南京江北医院副院长、骨科中心主任李涛。

售价不便宜 “防低头神器”销量甚好

随着手机、平板电脑深入生活,“低头族”也越来越多了。很多人因为长时间使用这些产品也带来了不少身体上的不适,眼睛容易花,颈椎容易痛。

近来,记者注意到,一些号称可以支撑起头部,减少对脖子压力的“防低头神器”热销。与过去大家也曾熟悉的专为学生设计的读写坐姿矫正器不同,如今的“防低头神器”更像是一个颈托,不需要夹在书桌上,而是贴合颈部、直接戴在脖子上使用。

在网购平台输入关键词后,很快便有成千上万商品跳了出来。这其中,有国产品牌,也有号称来自日本、韩国等地的进口品牌。价格在100元

左右至500元不等。以一款售价98元、月销量9000+的日本品牌“防低头神器”为例,在宣传中,该商品称其可“提供颈部支撑,减轻颈椎压力,同时维持颈椎的稳定性,避免损伤。”

“脖子立马挺起来了,不能低头,低头难受。”“防低头效果挺好的,特别是平时上班用电脑比较多,也可以戴着预防脖子前倾或是得颈椎病,戴着颈椎也不会那么酸累。”大部分买家对此类商品留下了好评。

可作为姿势提醒 但并无真正的治疗作用

那么,这样托起脑袋、支起脖子的“神器”真的可以保护颈椎吗?南京江北医院副院长、骨科中心主任李涛在接受记者采访时表示,保护颈椎主要有两种,一种为应对急性损伤的,另一种则是应对慢性劳损的。

李涛指出,“防低头神器”其实是想用来应对慢性劳损的,“它确实是在防止低头上有一定用处,但并没有真正的治疗作用。也就是说拿它做保护,作为姿势的提醒是可以的,但是作为治疗用途的话并不合适。”

低头超过60度 相当于颈椎承重27公斤

“业界有专门的生物力学测试。一个人站好了之后,从眼睛平视、不低头也就是0度开始,到慢慢地头向下低,其实颈部受的力量是慢慢加大的。”李涛直言,当我们一直低头,尤其是我们常用的低头姿势超过60度时,在我们头颈部力学汇聚点即颈椎处能够测到的力量大概在27公斤。这就意味着,若是我们保持看手机、读书写字的低头姿势长时间不动,相当于一个小孩骑在脖子上的分量。

那么是不是只有依靠把头支撑住的“防低头神器”才能起到玩手机时保护颈椎的效果呢?

李涛支了一招,“如果不花钱还想看手机脖子不疼,可以站在墙边上,两边臀部和两边肩部一定要接触到墙,在这四个点接触墙的情况下保持后脑勺也贴到墙上,这时候把手机拿起来就不会低着头看了。最好再向上5度到15度左右仰视,这时候看手机就没什么问题了。”

(据《扬子晚报》)

小心哦 缺铁除了贫血还会伤“心”

说到缺铁,不少人会联想到贫血,缺铁确实是贫血的一个常见原因,不过,你知道吗?缺铁和冠心病的关系也很密切,甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在,我们就来看看这究竟是怎么一回事。

预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现,大部分中年人存在缺铁,缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出,大部分中年人存在缺铁,而且通过预防缺铁,大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群,

他们平均年龄59岁,根据体内缺铁情况,划分为两类:绝对缺铁,指人体储存铁下降;功能性缺铁,指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初,60%的参与者存在绝对缺铁,64%的参与者存在功能性缺铁。

随访13.3年后分析发现,相比无功能性缺铁者,功能性缺铁者的冠心病风险增加24%,心血管死亡风险增加26%,全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者,绝对缺铁者冠心病风险增加20%,但与死亡率无关。

盲目大量补铁 小心副作用

当然,上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们,缺铁不仅会导致贫血,还有可能伤

“心”,对于铁缺乏还是要引起足够重视。尤其是特殊人群,应定期检查铁水平,日常膳食注意选择富含血红素铁的动物性食物补铁。那么,日常应如何科学补铁呢?

首先,缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿,建议这些人定期体检,筛查是否缺铁。若存在缺铁,应在专业医生指导下确定合理的补铁方案,切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次,饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》,建议成年女性每天摄入20mg铁,男性为12mg。建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外,多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。(据《北京青年报》)

拍租公告

受委托,我公司定于2022年1月22日9时准时在吉安市市属国有企业资产经营有限公司会议室向社会公开拍卖:“吉安市市属国有企业资产经营有限公司所属25处房屋租赁合同”(9时:1-10号标的;9时45分:11-23号标的;11时:吉州区广场西路4号等2处标的)。有意竞买者请在报名截止时间前完成报名,来公司办理竞买登记手续,并将竞买保证金和报名资料费200元(不退)缴入以下账户(户名:江西吉安赣新拍卖有限公司;开户行:中国银行吉安北门支行;账号:200714406106,有关事项详见《拍卖资料》。报名截止时间:2022年1月21日17时。

咨询电话:13755467588 温女士

江西吉安赣新拍卖有限公司 2022年1月7日

上饶县童家岭铁矿年产30000吨铁精粉建设项目(一期)项目环境影响评价第二次信息公告

上饶县童家岭铁矿年产30000吨铁精粉建设项目(一期)项目环境影响评价报告书征求意见稿现已形成,按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号),征求与该项目建设有关的意见,公开信息如下:

- 一、环境影响评价征求意见稿:公众可自公示之日起10个工作日内到本公司查阅纸质版环境影响评价报告书,公司地址为:江西省上饶市广信区枫岭头镇丁家。环境影响评价征求意见稿全文链接为: <https://pan.baidu.com/s/1FQOWnE7bL-qQcDBUUmgrC>,提取码:w9rm。
- 二、征求意见的公众范围:本次征求意见的公众范围主要为评价范围(约2.5公里范围内)的保护目标,相关部门和机关、事业、企业单位代表等。
- 三、公众提出意见的方式和途径:公众打电话或发电子邮件给建设单位。联系电话:王磊 13907938783;电子邮箱:bochlz@163.com。公众意见表链接:https://pan.baidu.com/s/1li_xfC5c0bTDhusOT12Fag,提取码:0zy3。
- 四、公众提出意见的起止时间:本次信息公开时间为自公示之日起10个工作日内。特此公告。

上饶县童家岭铁矿 2022年1月7日

上犹县英稍片区综合治理与生态修复工程公众参与调查环境影响评价信息公示

上犹县英稍片区综合治理与生态修复工程位于上犹县英稍片区,地处黄埠镇黄沙村和感坑村交界处,位于上犹江流域仙人脚电站部分区域至罗边湖区域,两岸岸线长9.1公里。主要建设内容及规模:实施英稍片区土壤修复和森林质量提升、地质灾害防治、污水处理、防洪堤及岸线修复、河湖清淤疏浚等5个子项目,综合治理英稍片区罗边湖两岸岸线9.1km,红线区域面积2平方公里。工程总工期约36个月。

本项目符合《江西省生态功能区划》等国家及地方相关政策;符合当地区域规划及环境功能区划;在强化“三线一单”约束的基础上,辨识了项目的重点污染源,开展了环境影响评价,并据此提出了项目环境保护措施,从而减少了项目实施及运营期间对涉及区域的生态环境影响。在落实环评提出的环境保护要求和对策后,从环境角度评价,本项目实施是合理的。

项目相关信息已在生态环境公示网(<https://gongshi.qsyhbgi.com/h5public-detail?id=272611>)发布,详细信息可登录该网站查询,如有意见或建议,请联系:建设单位:上犹县英稍片区开发有限公司;姜经理,电话:19170761327 环评单位:江西观立环保服务有限公司;许工,电话:15387845019 E-Mail:1445423849@qq.com。

江西省天然气管网与西二线新余联通工程第二次公示

江西省天然气管网与西二线新余联通工程环境影响报告书已完成征求意见稿,根据生态环境部令 第4号《环境影响评价公众参与办法》,现公开以下信息,征求与该建设项目环境影响评价有关的意见,公示日期为10个工作日。公众可通过网络查阅报告及下载公众意见调查表(链接: <https://pan.baidu.com/s/1fm2bn2r38Tay0ueCGgvPVw>;提取码:8lk5);纸质材料可在江西省天然气管道有限公司查阅。

环境影响评价信息公告

弋阳县送袄哥种养殖专业合作社年出栏10000头生猪养殖建设项目位于江西省上饶市弋阳县湾里乡庙前村,项目符合国家和地方产业政策。在严格落实建设单位设计的污染控制措施和环评提出的各项环境影响减缓措施的前提下,从环保角度来讲,本项目建设是可行的。现按要求登报征求项目附近居民、单位对项目在环境保护方面的意见和建议!联系方式:建设单位:弋阳县送袄哥种养殖专业合作社(陈风雨13049007850);环评单位:上饶市信江环保科技有限公司(杨工 18950331179),项目更多信息详见环评互联网网站:<http://www.eiabbs.net/thread-523785-1-1.html>

公告

中联建设集团股份有限公司承建的九江开发区人民医院项目工程,现已竣工结算完毕。请有关涉及到该工程债权债务的单位及个人自登报之日起90日内到我公司办理登记手续,逾期我公司不承担任何经济和法律责任。(省内)联系人:刘琳,联系电话:15070034814 特此公告

中联建设集团股份有限公司 2022年1月7日

经济晚报全省刊登热线: 18970034856

比亚迪新能源汽车零部件产业园项目环评信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令[2018]第4号)规定,建设项目环境影响评价征求意见稿形成后,建设单位应向公众公示相关环评信息。现将比亚迪新能源汽车零部件产业园项目环评信息进行第二次公示,广泛征求社会公众对项目建设的意见和建议。

- 一、项目基本情况:比亚迪新能源汽车零部件产业园项目位于赣南产业合作示范区工业用地范围内,属于新建项目。项目占地面积1560亩,总投资182602.11万元。
- 二、环境影响评价征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:全文链接:<https://pan.baidu.com/s/1qyVIX-MY3R7nu9XOmxC8w>,提取码:h6jr;(2)纸质报告书查阅联系方式:建设单位:抚州比亚迪实业有限公司,通信地址:江西省抚州市抚州高新技术产业开发区,联系人:胡双,电话:15111156751,邮箱:hu.shuang@byd.com;评价单位:知行道合(江西)环保产业技术研究院有限公司,通信地址:江西省南昌市京东大道698号浙大科技园,联系人:张工,电话:18162220304,邮箱:826167189@qq.com。
- 三、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。
- 四、公众意见网络链接:网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1Cl6RmXAP4lvGqJLQxhyhqw>,提取码:bsig。
- 五、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。
- 六、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

抚州比亚迪实业有限公司 2022年1月7日

比亚迪抚州新能源汽车产业园配套项目环评信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令[2018]第4号)规定,建设项目环境影响评价征求意见稿形成后,建设单位应向公众公示相关环评信息。现将比亚迪抚州新能源汽车产业园配套项目环评信息进行第二次公示,广泛征求社会公众对项目建设的意见和建议。

- 一、项目基本情况:比亚迪抚州新能源汽车产业园配套项目位于赣南产业合作示范区工业用地范围内,属于新建项目,总投资267697万元。
- 二、环境影响评价征求意见稿全文网络链接及查阅纸质报告方式和途径:(1)环评报告书征求意见稿全文网络链接:全文链接:<https://pan.baidu.com/s/1Vv12zvxpLeWg0nWp2WZew>,提取码:tk0;(2)纸质报告书查阅联系方式:建设单位:抚州比亚迪实业有限公司,通信地址:江西省抚州市抚州高新技术产业开发区,联系人:付媛华,电话:17770423900,邮箱:fu.yuanhua@byd.com;评价单位:知行道合(江西)环保产业技术研究院有限公司,通信地址:江西省南昌市京东大道698号浙大科技园,联系人:张工,电话:18162220304,邮箱:826167189@qq.com。
- 三、征求意见的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织等,均可提出意见。
- 四、公众意见网络链接:网络链接:<https://pan.baidu.com/s/1jq1g1OQR9tG-cFwYGuurw>,提取码:sa86。
- 五、公众提出意见的方式和途径:任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式直接到建设单位或评价单位提出意见;或发E-Mail至评价单位。
- 六、公众提出意见的起止时间:自本公告公示起,10个工作日内均可提出公众意见。

抚州比亚迪实业有限公司 2022年1月7日