



夏季脚气高发,如何才能不受“气”?

随着夏季到来,又到了脚气的高发季节。脚底长水疱、起皮、脚痒难忍,反反复复发作的脚气,让不少患者备受困扰。为何夏季脚气发病率高?如何摆脱“气人”的脚气?日常生活中又该如何有效预防?为此,我们专程采访了海军军医大学附属长征医院皮肤科主任医师温海教授。

为何夏季脚气易发作?

脚气,医学名称足癣,主要是由致病性皮肤癣菌在足部引起的皮肤病。由于引起脚气的皮肤癣菌喜爱温暖潮湿的环境,而夏季炎热多雨的天气恰恰有利于癣菌的生长繁殖,此外大家在夏季随着温度的升高体温也会升高,足部多汗,脚气的发生率自然就会变高。

脚气通常分为三种类型,包括水疱型、趾间糜烂型和鳞屑角化型,常以一型为主或几型同时存在,也可从一型转向另一型。水疱型脚气的主要症状是水疱,往往伴有皮肤瘙痒的症状,主要以小水疱为主,群集或散在分布,干燥吸收后出现脱屑,好发于足缘、足底部。趾间糜烂型脚气的主要症状是趾间糜烂、浸渍发白、少许渗液,瘙痒感明显。鳞屑角化型脚气主要症状是皮肤角质化过度、粗糙无汗,往往会导致脚后跟严重粗糙,寒冷季节常致皮肤皲裂,甚至夏季也不能恢复。

值得注意的是,湿疹通常也表现为皮肤瘙痒,如何分辨是湿疹还是脚气?对此,温海表示:“湿疹与脚气是两种完全不同的病,一般湿疹的发生是双侧的,而脚气开始发作时是单侧的,此外脚气具有季节性,有患者夏天发作冬天转好,而湿疹通常无明显季节性。值得注意的是,脚气发病时间久了,也可能发生湿疹化,这种情况有些医生也很难分辨得清,建议患者可以去皮肤科做真菌检查,最为可靠。”

足量足疗程治疗是关键

“一旦确诊了是脚气,需要遵循两大原则,一是早期治疗,尽早用药,二是足量足疗程治疗。”温海表示。目前脚气的治疗以外用药物为主,根据不同的皮损类型选择不同的外用剂型。水疱型应用喷雾剂或乳膏剂;趾间糜烂型先用散剂,再用乳膏剂;鳞屑角化型应用乳膏剂或软膏,也可配合水杨酸抑制剂。而对于皮损面积过大、趾间糜烂严重、用药依从性不好等患者,建议外用药物加口服药治疗,不过口服药不能乱服,需要到正规医院就医,谨遵医嘱。值得注意的是,脚气千万不可以使用激素类药物进行治疗,激素常常是真菌的营养剂,不但无效还助其滋生,需要使用如达克宁等抗真菌类的药物进行治疗。

“多数患者就医的目的是为了止痛,而涂抹用药之后一旦不再痒痒就会停药,这会导致治疗效果不佳,脚气复发。事实上,止痒仅仅是治疗脚气的第一步,足疗程用药通常需要4至6周,这点非常关键,提高用药依从性,方能改善治疗效果。”温海表示。

此外温海指出,涂抹用药的方法也很重要,全足用药,治疗才能更彻底。“过去强调哪儿病涂哪儿,但是新观点认为涂药要超过皮损的范围。有研究发现,在脚气患者足部未出现皮损的地方,带菌率也非常高,如果未用药清除,就会引起复发,因此患者不能放过任何“漏网之鱼”的可能性。”

脚气患者在足量足疗程用药之外,还需要保持足部干燥,讲卫生勤洗脚,穿透气性好的鞋子,勤换鞋袜,铲除真菌的生长环境。养成不抠不抓的好习惯,浅表真菌在患者不同身体部位之间也会自身传播,如足癣可引起手癣、体癣及甲癣,避免搔抓即可避免自身传播和继发感染。

防范脚气于未然

如何有效预防脚气?脚气具有传染性,例如公共澡堂的木盆,拖鞋如果消毒不彻底,极易有大量真菌寄生,在公共浴室、健身房、游泳池等场所裸足行走,密切接触病原菌就会很容易被感染,因此在这些公共场所最好自带拖鞋。此外,脚气还有一定的家庭易感性,一般会在家庭成员之间互相传染。主要原因即共用脚盆、鞋袜混穿以及裸足在地面或地毯行走等,尤其是儿童皮肤薄嫩,免疫力低,极容易因父母忽视脚气问题,从而引发孩子被真菌感染,因此脚气患者要做到不和家庭成员共用洗脚盆、擦脚巾以及拖鞋等生活用品,床单被罩要经常清洗暴晒,从而避免脚气的家庭内部传播。

此外大家要注意保持个人足部卫生,

降低局部潮湿;洗澡、趟水、游泳之后应该把足部擦干,脚趾缝隙也不能“放过”;足部多汗的人,穿鞋的时候尽量穿透气性好的鞋子,同时也要注意更换鞋子,注意平时所穿鞋子的干燥,互相之间也不要借鞋穿;袜子建议穿一些纯棉、透气性较好的袜子,洗完之后一定要在太阳底下晒干再穿。

“预防脚气总讲勤洗脚,注意个人卫生。究竟怎么才算是勤洗脚?我们做过观察,当皮肤沾上真菌,真菌会黏住皮肤,然后分泌一些酶,慢慢破坏侵入皮肤内,不过这个过程通常在24小时内无法完成。因此每天至少洗一次脚,即可有效避免被传染脚气。此外,洗脚可以用手,不过洗完脚后要立即用肥皂等充分洗手。”温海表示。

牙线能让牙缝变大? 错!是牙签干的

生活中,很多人饭后愿意用牙签剔剔牙,去除口腔内的残留物。然而,牙线却没有那么受宠,不少人觉得经常使用牙线,会使牙缝变大,真的是这样吗?口腔科医生再也看不下去了:错,让牙缝变大、牙齿松动的是牙签!刷完牙,别忘了再用牙线“搓个背”。

受人喜爱的牙签,体积小、顶端尖锐且坚硬,非常容易损伤我们的牙龈组织,并且对牙齿间的菌斑去除效果也很差,长期使用不仅不利于牙龈牙齿健康,还有可能会增大牙缝,造成塞食物现象加重。

而牙线则不然,牙线可以轻松进入牙齿之间的缝隙,只要我们在使用时控制好力度,且顺应牙齿的外形,紧贴牙面去清洁,牙线能快速将我们牙缝中的异物清洁干净。

牙菌斑又称牙菌斑生物膜,其主要成分是口腔内的细菌以及细菌的代谢物和食物残渣等,可以附着于我们的牙齿表面、口腔内的软组织及各种修复体上。如果让牙菌斑长期附着,则会引起临床中最常见的龋病(即蛀牙)、牙龈炎、牙周炎等等。

龋病会让牙齿出现大洞,而牙龈炎、牙周炎则会导致牙龈红肿出血、牙齿间缝隙增大甚至牙齿松动脱落。

目前实验发现,最有效的去除菌斑的方法就是刷牙、用牙线、牙缝刷以及漱口。

常规每天两次的刷牙仅能去除40%至60%的牙菌斑,同样的前提条件,如果结合了漱口水、牙线、牙缝刷等辅助清洁手段,则可以达到90%左右的清洁效果。

(据《北京青年报》)

拍租公告

受委托,现向社会公开拍租下列标的,有关事项公告如下(详情见拍租资料):

- 一、拍租标的及起拍价(设保留价):1.吉安市安福县塘边乡谷口村3组一处房产(谷口烟叶收购点内的办公楼和分级室)三年租债权。起拍价28500元/第一年,竞买保证金5000元。
- 二、拍租时间:2021年6月18日10时。
- 三、拍租地点:吉安市烟草公司安福分公司会议室。
- 四、标的展示时间与地点:展示时间:自公告之日起至2021年6月17日止。
- 五、展示地点:标的所在地。
- 六、报名截止时间:自公告之日起至2021年6月17日17时止。
- 七、报名地点:江西吉安赣新拍卖有限公司(报名联系电话:13755467588)。
- 八、报名须知:有意竞买者,请在报名截止时间前完成报名,缴纳竞买保证金;在拍卖会前凭竞买保证金和身份证明材料办理竞买登记手续和领取拍租资料,并缴纳报名资料费300元(不退)。
- 九、联系方式:拍租公司:13755467588 温女士 江西吉安赣新拍卖有限公司 2021年6月3日

拍卖公告

受委托,本公司定于2021年6月17日15:00时在湖口县公共资源交易中心开标厅公开拍卖:湖口水务局依法扣押的新日1618号船上约2414.46吨水洗江砂,起拍价:21.1万元。

拍卖成交后,买受人须在3日内一次性支付全部成交款(不含竞买保证金)。拍卖成交后,买受人需在湖口县境内上岸的,只能从委托方指定的砂石通道上岸;买受人须转运至湖口县境外其他地域的,委托方及拍卖人仅提供《拍卖成交确认书》及来源证明,且只能从委托方指定的码头过驳;拍卖标的在装卸及转运中所产生的一切费用及不利法律后果,均由买受人自行承担。

竞买报名:中华人民共和国境内的法人和其他组织或自然人均可以参加竞买,竞买人须交纳5万元的竞买保证金及300元报名资料费。(保证金户名:江西润泽拍卖有限公司;开户行:九江银行柴桑支行;账号:727100100100059239)。

报名截止时间:2021年6月16日16时。

拍卖方式:有保留价的增价拍卖(详见拍卖会文件)。

咨询展示时间:自公告之日起至报名截止时间止。

联系方式:13517921456张先生(现场看样) 18170260010 黄经理(拍租报名) 江西润泽拍卖有限公司

店面招租

百花洲工贸店铺招租:中山路109号店铺一楼32.8平方米,二楼63.25平方米。

联系电话:18607088270 监督电话:87838393

民生人寿保险股份有限公司九江中心支公司彭泽营销服务部迁址公告

该机构经中国银行保险监督管理委员会九江监管分局批准,核发《经营保险业务许可证》,现予以公示如下:

机构名称:民生人寿保险股份有限公司九江中心支公司彭泽营销服务部

成立日期:2008年08月14日

机构编码:00005236043001 许可证流水号:0274603

业务范围:对营销员开展培训及日常管理;收取营销员代收的保险费、投保单等单证;分发公司签发的保险单、保险收据等相关单证;接受客户的咨询和投诉。

机构住所:江西省九江市彭泽县教育一支路海正明珠23栋一层1212门店

联系电话:0792-8322310

发证机关:中国银行保险监督管理委员会九江监管分局

发证日期:2021年06月02日

民生人寿保险股份有限公司九江中心支公司 2021年6月4日

招租公告

受有关单位委托,江西省卓成拍卖有限公司现就如下标的的租债权于2021年6月15日上午11:00进行密封式报价拍租,诚邀有意意向的经营者参加报价。

一、项目概况:

- 标的的一、南昌市阳明路331号店铺(面积约37.79㎡)三年租债权,参考价人民币3176元/月,保证金人民币1.8万元;
- 标的的二、南昌市孺子路200号仓库(面积约101.00㎡)三年租债权,参考价人民币1936元/月,保证金人民币1.1万元;
- 标的的三、南昌市羊子巷97号店铺(面积约49.00㎡)三年租债权,参考价人民币5960元/月,保证金人民币3.4万元;
- 标的的四、南昌市胜利路223号1-3层房产(面积约543㎡)三年租债权,参考价人民币79624元/月,保证金人民币44.2万元;
- 标的的五、南昌市胜利路199-1号店铺(面积约32.37㎡)三年租债权,参考价人民币16832元/月,保证金人民币9.5万元;
- 标的的六、南昌市胜利路199-2号店铺(面积约21.45㎡)三年租债权,参考价人民币11152元/月,保证金人民币6.2万元;
- 标的的七、南昌市胜利路199-3号店铺(面积约34.72㎡)三年租债权,参考价人民币18056元/月,保证金人民币10万元;
- 标的的八、南昌市胜利路116-1号店铺(面积约26㎡)三年租债权,参考价人民币10752元/月,保证金人民币6万元;
- 标的的九、南昌市胜利路116-3号店铺(面积约15㎡)三年租债权,参考价人民币8160元/月,保证金人民币4.6万元;
- 标的的十、南昌市胜利路116-4号店铺(面积约37.67㎡)三年租债权,参考价人民币16272元/月,保证金人民币9.1万元。

二、报名方式:本次拍租会采用有保留底价、密封式报价的拍租方式,竞买人于拍租现场当场填好所竞拍标的的名称报价单后,根据拍卖师宣布的竞拍标的名称,竞买人将报价单交给拍卖师,然后由现场竞拍人当场公开开封,并由高到低宣布该标的的报价单。如报价者中出现两个或以上相同报价的则采用摇号方式决定名次。其余详见密封式报价拍租资料。

三、报名条件:竞买人必须是具有完全民事行为能力,且行为能力,能独立承担民事责任,承担市场风险的自然人、法人或其他组织。

四、拍租时间:2021年6月15日11:00

五、联系电话:0791-88391881 15879008979(尹女士) 17770092622(曾女士)

即日起可咨询、看样。有意竞买者请于2021年6月14日16:00前持有效证件、资料费人民币200元/标的及保证金银行缴款回单到我公司(南昌市沿江南路1299号力高滨江国际天都写字楼3923室)办理竞买登记手续;办理竞买登记手续前,请将拍租保证金汇款(以到账为准)至我公司如下账户:

开户名:江西省卓成拍卖有限公司

开户行:建设银行南昌飞路支行

账号:3605 0110 3683 0000 0382

江西省卓成拍卖有限公司 2021年06月04日

拍租公告

受有关单位委托,我公司依法向社会公开拍租以下标的的租债权:

- 标的的一、南昌市东湖区建德路119号店铺(面积约64.73㎡)三年租债权,参考价人民币4504元/月,保证金人民币2.5万元。
- 标的的二、南昌市广场东路93号店铺(面积约28.42㎡)三年租债权,参考价人民币2776元/月,保证金人民币1.6万元;
- 标的的三、南昌市火神庙3号(附1号)仓库(面积约75.00㎡)三年租债权,参考价人民币1144元/月,保证金人民币6500元;
- 标的的四、南昌市火神庙3号(附2号)房产(面积约25.60㎡)三年租债权,参考价人民币1864元/月,保证金人民币1.1万元;
- 标的的五、南昌市火神庙3号(附3号)房产(面积约112.00㎡)三年租债权,参考价人民币7792元/月,保证金人民币4.5万元;
- 标的的六、南昌市船山路520号店铺(面积约46.44㎡)三年租债权,参考价人民币4088元/月,保证金人民币2.3万元。

以上标的均无转让费,对竞买人要求详见拍租文件。

拍租时间:2021年6月15日上午10:00

拍租地点:南昌市沿江南路1299号力高滨江国际写字楼3923

联系电话:0791-88391881 15879008979(尹女士) 17770092622(曾女士)

即日起可咨询、看样。有意竞买者请于2021年6月14日16:00前持有效证件、资料费人民币200元/标的及保证金银行缴款回单到我公司(南昌市沿江南路1299号力高滨江国际天都写字楼3923室)办理竞买登记手续;办理竞买登记手续前,请将拍租保证金汇款(以到账为准)至我公司如下账户:

开户名:江西省卓成拍卖有限公司

开户行:建设银行南昌飞路支行

账号:3605 0110 3683 0000 0382

江西省卓成拍卖有限公司 2021年06月04日

店面招租

百花洲工贸店铺招租:中山路109号店铺一楼32.8平方米,二楼63.25平方米。

联系电话:18607088270 监督电话:87838393

民生人寿保险股份有限公司九江中心支公司彭泽营销服务部迁址公告

该机构经中国银行保险监督管理委员会九江监管分局批准,核发《经营保险业务许可证》,现予以公示如下:

机构名称:民生人寿保险股份有限公司九江中心支公司彭泽营销服务部

成立日期:2008年08月14日

机构编码:00005236043001 许可证流水号:0274603

业务范围:对营销员开展培训及日常管理;收取营销员代收的保险费、投保单等单证;分发公司签发的保险单、保险收据等相关单证;接受客户的咨询和投诉。

机构住所:江西省九江市彭泽县教育一支路海正明珠23栋一层1212门店

联系电话:0792-8322310

发证机关:中国银行保险监督管理委员会九江监管分局

发证日期:2021年06月02日

民生人寿保险股份有限公司九江中心支公司 2021年6月4日

余干县循环绿色制造产业园规划环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国环境影响评价法》、《规划环境影响评价条例》和《环境影响评价公众参与办法》的要求,规划编制机关应当依法听取环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见。目前环评编制单位已编制完成《余干县循环绿色制造产业园规划环境影响评价报告书》(征求意见稿),为广泛征求与该规划环境影响评价有关的意见,进一步做好编制工作,现将本项目环境影响评价相关信息公示如下:

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1URzGAnZKQdQzRrFvPjyqQ 提取码:h12;查阅纸质报告书的方式和途径:请到“余干县高新技术产业园区管理委员会”联系“高平(13979330098)”查阅纸质报告。

二、征求意见稿的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织,其他组织参与的,范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众意见表的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1PkCMEdPC_nGtdLCTpHPV0Q 提取码:mj3

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过电话、书信、电子邮件等多种方式将填写的公众意见表等提交向规划编制机关,反映与规划环境影响评价有关的意见和建议。公众提交意见时,请提供有效的联系方式;鼓励采用实名方式提交意见并提供常住地址。对于公众提交的相关信息,我单位承诺不会用于环境影响评价公众参与之外的用途。

五、公众提出意见的起止时间:自本公示内容公开后10个工作日内。

公示单位:余干县高新技术产业园区管理委员会 公示起始时间:2021年6月4日

伯乐智能装备有限公司年产6000台注塑机项目环境影响评价征求意见稿的第二次公示

我单位现委托湖南新瑞智环境科技有限责任公司编制的《伯乐智能装备有限公司年产6000台注塑机项目环境影响评价征求意见稿》已经完成,现将相关信息进行公示,征求建设项目环境影响评价意见。

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/12TZeQo0mMSXgdyEDKqag 提取码:ouem 复制这段内容后打开百度网盘手机App,查看网盘详情。

二、环评机构:吴工,联系方式:18774553215;地址:长沙市雨花区香樟路819号万坤园商业广场1栋3单元15层3-1511号。

三、建设单位:伯乐智能装备有限公司,联系方式:13386608175(宋经理);地址:萍乡市安源区青山镇大城村武功山西大道和青山路交汇处。

三、征求意见稿的公众范围:周边单位、居民和其它关心项目环境影响评价的公众。

四、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/11HhLOU5H5b1c11066uN-HG26g 提取码:66gy

五、公众提出意见的方式和途径:通过信函、电话、电子邮件(136714667@qq.com,或将填写的公众意见表提交建设单位,反映与环境影响评价有关的意见和建议。

五、公众提出意见的起止时间:起止时间:2021年6月3日至6月14日

公众提交意见时请提供有效的联系方式,方便对您的意见进行及时回复。

伯乐智能装备有限公司 2020年6月3日

减资公告

上饶市广丰区骏龙物流有限公司(统一社会信用代码:913611225736091980),经全体投资人决定拟向企业登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币5000万元减少至人民币4510万元,请债权人自见报之日起45日内向企业提出债权债务或提供相应担保请求,联系人:黄旭,电话:18779355555,特此公告。

上饶市广丰区骏龙物流有限公司

减资公告

江西医脉通健康科技有限公司(统一社会信用代码:91360125MA39BUJ62L)经股东会决议,拟向企业登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币500万元减少至人民币200万元,请相关债权人、债务人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。

江西医脉通健康科技有限公司

江西省南昌市西湖区烟草专卖局公告[2021]第07号

因下列烟草专卖零售许可证停止经营业务六个月内不办理停业手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条规定,现予以公告。公告一个月,期满后,本局将依法予以收回:

许可证号	企业名称	负责人(经营者)姓名	经营地址
360103125532	西湖区建保食品店	余建保	江西省南昌市西湖区直冲街21号
360103126421	西湖区易乐生活超市	章芝宝	江西省南昌市兰宫路288号正荣御湾小区6#楼-111室
360103126403	南昌市洪城大市场馨冷冷饮	邓菊兰	江西省南昌市西湖区洪城大市场B区22号亭
360103126026	西湖区农家旺名烟酒店	李钦亮	南昌市西湖区桃花镇三角村1栋3单元6号店面

江西省南昌市西湖区烟草专卖局 2021年6月4日