

你有多累就有多不健康



近日,深圳IT男子在马桶上猝死的新闻再次引发人们对“过劳死”的关注,人民日报官微曾发表微博称,单纯的疲劳并不会引发猝死,但人体从疲劳到猝死只需六步,即轻度疲劳——身体发沉——精疲力竭——身体有恙——疾病缠身——突发猝死。

本报记者 刘婷

A 你到底有多累?

临沂市中医医院心血管病专家表示,疲劳是一个主观指标,一般情况下无法用客观的医学指标来衡量。但是当身体感到疲倦的时候,确实就要休息,不然就会积劳成疾。

人们疲劳的具体表现有很多,普遍的征状有七点。一、肌肉痛,只走了15分钟,就感到非常疲劳想坐下休息。二、骨酸痛,腰部时常酸痛。在别人看来,你常常身姿不正,甚至是弯腰驼背。三、关节痛,上下楼会

感觉踝关节或膝关节疼痛。四、头发黄,掉头发越来越严重,而且头发也比以前枯黄。五、指甲裂,你会看到指甲无光泽,已裂开。六、牙缝宽,刷牙时牙齿出血,牙缝越来越宽,吃东西容易塞牙。七、皮肤差,无弹性,失去光泽,经常出现脱屑起皮情况。如果你出现以上7种问题中的2种以上,就要格外注意了,说明你的疲劳值已经很高,如果忽视,很可能就会疾病缠身,甚至走向死亡。

B 哪些人易猝死

从医学角度来讲,单纯的疲劳并不会引起死亡,导致死亡的是某一种疾病,长期工作严重疲劳,只是死亡原因的其中一个诱发因素。

那么有哪些疾病和习惯的人容易猝死?首先是经常熬夜、作息不规律。经常熬夜会使人的交感神经和副交感神经处于功能失调的状态;作息不规律会引起低糖低钾,电解质紊乱,导致心律不齐,这是引发心源性猝死的重要原因。其次是肥胖。心血管病最爱胖子。肥胖人群几乎把心血管疾病所有的危险因素都占全了,而且肥胖容易发生充血性心力衰竭,合并冠心病时容易发生心肌梗死和猝死。三是抽烟喝酒。吸烟的人

发生心肌梗死的风险是常人的3倍。酒精能让心率加快,血压升高,是扣动心脏发作的扳机,长期饮酒还会导致心脏衰竭等疾病。四是三高。高血脂、高血压、高血糖都会损伤血管内皮,使血液变稠,形成粥样硬化斑块,一旦破裂,就会形成血栓堵塞血管,引发心肌梗死、心绞痛、心肌梗死等。五是压力大。焦虑、高压、惊恐、抑郁等情绪可导致高血压、冠心病等,还会增加心律失常、血管痉挛的风险,甚至诱发猝死。六是打呼噜。打鼾是睡眠呼吸暂停综合征的一个征兆,如果“睡眠呼吸暂停”时间一次超过120秒,很可能发生睡眠中猝死。

C 缓解过劳,从改变习惯做起

减压从吃开始。抗压其实可以从吃入手,尤其是特别注意多摄入碱性食物:如水果、蔬菜、菌藻类等。补充维生素和微量元素这类抗压食物,觉得精神不济的时候可以将咖啡换成一颗提神醒脑又清爽的好爽糖,同时还要远离甜食和快餐等增压食品。

经常反思。遇到困难时,很多人会习惯于寻找各种理由,但最终只会让人变得爱抱怨,所以学会多从自身去找答案,多问自己是不是能力不足或者过于苛求,经常反思,寻找解决

办法,这样可以减轻烦躁感。把寻找快乐当作人生目标之一。抱着有所得有所失的心态去面对工作和生活,不轻易放弃努力,但也不过分苛求些细节。我们可以有让自己愉快的爱好,即使它看上去不那么符合潮流。同时,拥有三两死党,能从中得到心理疏忽,这才是最充实的生活。

运动是最好的健康手段。多做跑步、游泳等健身运动,坚持两个月就会让你身体和精神状态变得跟原来完全不一样。

慢性肠炎 要怎么调理

季节交替是肠胃炎的爆发期,医院消化内科病人爆满。但很多患者都认为肠胃炎是小病,治疗不及时不彻底,急性肠胃炎最终转变为慢性肠炎。中华全国中医学会儿科分会副主任委员、中国中药学会中成药分会主任委员金世元教授表示,慢性肠炎患者的饮食与患者病情的康复有很大的关系,慢性肠炎经久不治,可导致营养不良,甚至引起营养不良性贫血,对健康影响很大。正确的饮食可以促进治疗加速康复,因此慢性肠炎患者除了积极治疗外,还要安排好饮食做好日常调理。

日常生活中,慢性肠炎该如何调理呢?首先,应少吃蔗糖及易产气发酵的食物,如土豆、红薯、白萝卜、南瓜、牛奶、黄豆等。二、慢性肠炎病人多半身体虚弱,抵抗力差,因而更应注意饮食卫生,不吃生冷、坚硬及变质食物,不喝酒,不吃辛辣刺激性强的调味品。三、苹果含有鞣酸及果酸成分,有收敛止泻作用,慢性肠炎患者可经常食用。四、低脂、少纤维。含脂肪太多的食物,除不易消化外,其滑肠作用常会使腹泻症状加重,因此患者不应吃油炸、油煎、生冷及多纤维食物,可选择容易消化的细挂面、烩面片、馄饨、嫩菜叶、鱼、虾、蛋及豆类制品等,以使肠道得到休息。五、慢性肠炎患者如伴有脱水现象时,可喝些淡盐开水、菜汤、米汤、果汁、米粥等,以补充水、盐和维生素。

(刘婷)



编辑: 瞿秀丽 组版: 徐伟

著名皮肤病专家孙建方教授5月8日来临沂会诊

应临沂市皮肤病医院的邀请,中国医学科学院皮肤病医院孙建方教授5月8日将来临沂市,开展疑难皮肤病会诊,现已全面接受预约挂号。就诊实行预约挂号,按报名顺序安排就诊,联系专家:隋连金,13695396068,刘忠艳,13791528609。

作为全市唯一的市级公立皮肤病专科医院,多年来,临沂市皮肤病医院始终秉承“以病人为中心”的服务理念,以充分发挥全市皮肤病性病防治主力军作用,不断满足广大市民日益增长的服务需求为己任,大

力推行科教兴院和人才强院战略,不断加强学科建设,完善基础设施,优化服务流程,赢得了越来越多皮肤病患者的信任,并成为市民医学整形、激光美容的首选机构。

孙建方教授,中国医学科学院皮肤病医院副院长,国内最早的皮肤科博士生导师,临沂市皮肤病医院客座教授。孙教授长年致力于皮肤病研究与治疗,曾先后主持国家卫计委、自然科学基金、中国医学科学院等数十项科研课题,是中国皮肤科学界公认的权威泰斗,并在国际上拥有很高的

知名度。临沂市皮肤病医院在全市率先开展了“三增一禁”,便民正风行动,增设了无节假日门诊,错时门诊和夏季夜间门诊。同时,在门诊大厅设立了“院长特设岗”,由领导班子和行政职能科室负责人轮流值班,现场解决门诊患者遇到的问题。

针对疑难皮肤病患者到大城市、名医院,找名医看病难和费用高的问题,临沂市皮肤病医院积极与中国医学科学院皮肤病医院、北京大学第一医院等国家级医院沟通协调,建立起战略合作关系,成为鲁南苏

北唯一的疑难皮肤病会诊医院。双方约定每两个月组织1次疑难皮肤病会诊,迄今为止已开展会诊活动10次,有逾1000余人次患者不出本市即享受到了国内顶尖皮肤科专家的亲诊。

友情提示:

孙建方教授教学、科研、诊疗任务都很重,会诊时间宝贵,名额有限,根据以往经验,每次的挂号人数都远超限额。望确有诊疗需求的患者,及早预约挂号,以免错过机会。

(文婷 孙琦)

沂水县国土资源局国有建设用地使用权挂牌出让公告

沂国土资告字[2015]9号

经沂水县人民政府批准,沂水县国土资源局决定以挂牌方式出让1(幅)地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

编号	土地位置	土地面积(m ²)	土地用途	规划指标要求			出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
				容积率	建筑密度	绿地率			
CB-2014-040601	裕丰东路以南,丰园路以东	5140	居住	1.8-2.3	不大于35%	不小于30%	70	644.6	644.6

注:1.宗地出让范围内的原有土地权利证书自本公告发布之日起废止。

2.宗地具体情况详见出让文件。

3.以上宗地套型建筑面积90平方米以下的住宅面积必须占地块开发住宅总面积的70%以上;套型建筑面积90平方米以下的户数必须占总户数的70%以上。

二、申请人范围

中华人民共和国境内外的法人,自然人和其他组织除法律、法规另有规定外均可申请参加,申请人可以单独申请,也可以联合申请。申请人应具备的其他条件:

(1)凡在本县域内欠缴土地出让价款等违规行为的单位及其控股股东,该单位控股或参股的企业或其他组织和法律法规政策等文件规定禁止参加竞买的不得参加竞买。

(2)竞买人竞得国有建设用地使用权后,须在沂水县境内注册成立法人企业。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让采取网上报价方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让文件。申请人可于2015年4月9日至2015年5月11日,到临沂市国有建设用地使用权和矿业权网上交易系统网站获取挂牌出让文件。

五、申请人可于2015年4月10日至2015年5月11日,到临沂市国有建设用地使用权和矿业权网上交易系统网站提交书面申请。交纳竞买保证金截止时间为2015年5月11日16时。

六、本次国有建设用地使用权挂牌地点为临沂市国有建设用地使用权和矿业权网上交易系统网站;挂牌时间为2015年4月29日9时至2015年5月13日16时。

七、其他需要公告的事项

本次国有建设用地使用权挂牌出让实行网上交易,申请人须办理电子签名认证证书后,登录临沂市国有建设用地使用权和矿业权网上交易系统网站,在提交竞买申请截止时间之前交纳竞买保证金,按宗地下载出让文件,并按出让文件要求和系统提示填写竞买申请书并冻结竞买保证金。出让文件规定申请人须提交其他材料的,申请人应同时上传该资料的电子图片,由出让人工审核。2015年1月1日至2015年6月30日,申请人参加网上交易的,除通过交易系统申请竞买外,还应当同时提交纸质申请材料,并报价单。自2015年7月1日起,网上交易不接受除网上竞买申请以外其他方式的申请,如电话、邮寄、书面、口头等申请。

申请人提交竞买申请并冻结竞买保证金的时间为2015年4月10日9时至2015年5月11日16时,逾期不予受理。申请人竞得土地后拟成立新公司进行开发建设的,在申请书中必须予以说明并明确

新公司的出资构成,成立时间等内容。

缴款到账有关事项,竞买人缴款到账以上交易系统反馈到银行系统的报文信息为准。因网络延迟或网络不通,交易系统不能向银行系统反馈缴款到账信息的,属于单边账,视为缴款不成功。缴款不成功的,银行将做退款处理,竞买人在缴款后应及时登录交易系统核对到账信息。竞买人应当避免在截止期限前的最后24小时缴款,如出现缴款异常情况,请竞买人与出让入及有关银行联系。

挂牌时间截止时,交易系统将询问竞买人是否愿意继续竞价,有竞买人表示愿意继续竞价的,必须交齐挂牌截止时最高报价与竞买保证金之间的差额,择期转入网上限时竞价,通过限时竞价确定竞得人。揭牌及限时竞价时间另行通知。

本次国有建设用地使用权挂牌出让的事项如有变更,出让入将发布变更公告,届时以变更公告为准。

申请人自行踏勘现场,出让入可提供协助。临沂市国有建设用地使用权和矿业权网上交易系统网址: <http://gtjy.lygtzy.gov.cn/> 中国土地市场网: <http://www.landchina.com>

八、联系方式
联系地址:沂水县双城路9号
联系电话:15725771805

2015年4月9日