

服务健康

浮尘天气严防『沙尘病』

每到春天,咱们阿克苏都要遭遇多场扬尘天气过程。在这种天气下一些患有呼吸道疾病的患者,病情将会加重。一些市民眼睛进了异物也会导致眼睛炎症。大家该如何保证健康,确保不感染“沙尘病”呢?地区中医医院内科主任全永利支了三招。

保护眼睛

沙尘天气最容易第一时间感染的就是眼睛,最近地区各大医院眼科接诊的患者突然增多。全永利说,由于空气中的灰尘较多,其中悬浮的细菌、病毒等病原体大大高于正常天气,从而增加了眼部感染性疾病的发生和传播机会。沙尘天气,一些异物容易随风“潜入”人的眼睛,造成角膜发炎等炎症。

全永利提醒说,一旦出现眼内吹入异物后,不要随意用力揉搓眼睛,否则可能会损伤角膜。正确的处理方法是尽快用清水冲洗,若异物无法清除,可到正规医院眼科就医。

关注呼吸

“儿童的气管纤毛不发达,呼吸道娇嫩,毛细血管丰富,呼吸系统器官功能不健全。”全永利建议家长在沙尘天气,尽量减少孩子户外活动的时间,外出时最好戴口罩。

全永利介绍,浮尘中大量悬浮的颗粒物,尤其是直径低于两微米的细小颗粒,最易被人吸入呼吸道深处。“市民在沙尘天气外出较易感冒,特别是对于本来就患有哮喘病、慢性支气管炎等呼吸道疾病的患者来说,病情将会加重。”他说。

保养皮肤

全永利介绍,浮尘天气对人体皮肤影响很大,容易使人皮肤干燥。空气中的浮尘还会导致人的面部皮脂腺孔、汗管孔、毛囊孔堵塞,尤其油性皮肤和经常使用油性化妆品者,脸上更易出现毛孔堵塞,引发相关皮肤病。

全永利建议,大家睡前用洗面奶清洗面部,最好使用保湿霜营养皮肤;敏感性皮肤者,有沙尘时尽量减少户外活动,在皮肤科医生指导下使用抗过敏性护肤霜。



天气忽冷忽热 如何预防有讲究



一场冷空气来了之后就不愿意离开,气温跟着大幅度地下降,大家明显感觉到了冷。在这个冷空气频繁,气温忽升忽降的春季,一不小心就会“中招”感冒。那么如何才能平安度过春季感冒高发期呢?地区中医医院门诊部主任陈景华给大家四点建议。

- 1.起居预防 大家要记住,一定不能出汗时脱掉厚衣服,这样很容易感冒。及时增减衣物的同时,避免受凉,才能防止感冒发生。此外,大家作息安排要有规律,要多喝水。家里有小孩的朋友尽量不要去人群聚集、空气不流通的公共场所。要经常洗晒被褥,打扫卫生,保持室内环境的洁净通风。
2.饮食预防 要防病,蔬菜、水果、粗粮一样都不能少。最好选富含维C的蔬

菜,如西兰花、番茄、油菜、辣椒等。多吃苹果、草莓、葡萄、番茄、胡萝卜、荸荠、山药、枸杞等。另外,粗粮应占每日主食的一半,以免缺乏维生素B导致免疫力下降。饮食宜清淡,少食膏粱厚味及刺激性食品。
3.日常卫生预防 小孩的好奇心强,喜欢东摸摸、西摸摸,无形手中便染上了许多病菌。而大人的生活圈子更大,手所接触的事物更多,手上的病菌当然也就



更多。因此大家回家后,可以通过洗手、换衣服等,减少病毒携带和传染给家人的可能性。
4.疫苗预防 接种流感疫苗也可达到预防保护作用。大家通常可以在流感季节到来之前接种流感疫苗,即使是在流感期间接种也有效。

保健课堂

克服“春困”有妙招

冬去春来,不仅带来了扬尘,还带来了春困。地区中医医院体检中心主任崔攀登提醒说,春天万物复苏,应该早睡早起,散步缓行。在春光中舒展四肢,呼吸新鲜空气,舒展阳气,以顺应春阳萌生的自然规律,使自己的精神愉悦,同时增强体质,提高人体的抗病能力,保持身体健康。

崔攀登还建议,好天气里可选择清晨到小区、河边、公园等空气新鲜、环境优美的地方散步、打太极拳、慢跑、做体操、练气功,年轻人可进行一些球类活

动及春游、放风筝等户外活动,使人体各种组织器官适应春天的升发之气。这一时节户外运动适宜参与运动量温和的项目,不宜剧烈运动,户外运动要根据个人身体素质而定,运动量不宜过大。要到郊外爬山的朋友,爬山前最好先在平地做一些预热运动,让关节充分适应。

同时,为了保持精神饱满,应设法使饮食科学合理。早餐宜摄入一定量的碳水化合物作为主食,如粗粮馒头等,既便于维持血糖稳定,防止低血糖,又有助于缓

解疲劳、提升精力。蛋白质是由各种氨基酸构成的,其中酪氨酸是脑内产生警觉的化学物质的主要成分。瘦肉、鸡、鱼、低脂奶制品中摄取的蛋白质都有助于提高警觉和精力。要多吃富含钾、维生素C的新鲜水果和蔬菜,如猕猴桃、柑橘、橙、柠檬、柚子、草莓和白菜、西红柿、青椒等,保证身体对维生素的需求。适量补充一些B族维生素,这是神经功能代谢不可缺少的物质。少吃油腻、燥热性食物,肉食要适量,每天100—150克的肉食足矣,过多肉食会使体内环境酸化,产生疲劳感。少饮酒,滥饮会使人昏昏欲睡,干扰正常睡眠。

春季四种踏青方式为你护眼

动。人体的眼球运动常是往下看近、往上看远,放风筝可吸引孩子专注盯着远方高空的风筝看,这种向上看远处某一定点的游戏特性,正可促使睫状肌放松、休息。

踏青视绿恢复视力 眼睛最怕紫外线,游泳不戴墨镜,或在雪地暴露时间过长,都会导致视力受损,白光、红光对眼睛都有较强刺激,室内灯光,特别是电脑、游戏机、电视荧屏对视网膜均有损害。唯独原野、森林、草地的自然绿色最适于人的视觉,

到大自然中去踏青视绿,对视力的恢复大有好处。

登高望远防眼肌僵化 朱宏伟指出,只有远近视野不断地交互变换,才能保持眼内调节肌肉的灵活伸缩而不僵化。人们的日常工作、学习、读书都是近视野,到大自然去远望,是远视野,是防止眼肌僵化的好方法。

观鸟消除眼疲劳 观鸟赏鸟能在寻觅、追踪飞鸟的过程中,迅速调节视野,变换焦距,对消除眼疲劳大有好处。



孩子出门拒戴口罩怎么办?

虽然国内疫情防控形势持续向好,并不意味着可以摘掉口罩到处跑,甚至聚餐。可最近不少家长反映,出门戴口罩、勤洗手对成年人来说,这些防护措施很容易做到,但对于儿童,尤其是婴幼儿,这些防护措施实施起来并不容易。孩子出门拒戴口罩怎么办?

阿克苏市人民医院儿科主任葛艳称,孩子不愿意戴口罩的原因有很多,如戴着口罩会让孩子感觉呼吸不畅、憋闷,盖着鼻子,勒着耳朵不舒服等,甚至有的孩子会觉得戴着口罩不好看而拒绝戴口罩。

那该怎么办呢?葛艳建议,对于学龄期的孩子,家长要以身作则,自己养成戴口罩的习惯,可通过讲故事或讲道理的方法告诉孩子为什么要戴口罩。对于低龄的孩子,可采用情景游戏、医患角色扮演等方法引导孩子戴口罩,比如让孩子扮演医生和护士,去给玩具娃娃戴口罩,与孩子一起对着镜子戴口罩等。

葛艳提醒家长,婴幼儿的脸较小,成人口罩无法达到防控作用,建议家长买适合孩子的儿童专用一次性口罩,避免因口罩过大损伤眼结膜。

葛艳还提醒,儿童使用口罩需要注意以下事项:(1)儿童在佩戴前,需在家长帮助下,认真阅读并正确理解使用说明,以掌握正确使用方式;(2)家长应随时关注儿童口罩佩戴情况,如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适,应及时调整或停止使用;(3)因儿童脸型较小,与成人口罩边缘无法充分密合,不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

怎么都不戴口罩,需采取被动防护法?葛艳建议,有一部分孩子,可能家长如何引导和教育都不愿意戴口罩,还有一岁以下的婴幼儿也不太适合戴口罩,这时对孩子的保护应以被动防护为主,包括减少带孩子外出,根据天气适当增减衣物,做好居家的日常清洁消毒,加强室内通风换气,家长注意个人卫生,勤洗手,外出戴好口罩,避免对着孩子咳嗽和打喷嚏等。

孩子出门拒戴口罩怎么办?

本报记者 吕娜

本版编辑:蒋晓俊 组版:王惠惠 校对:吴连广

公告
杨增林(身份证号码:622326199412204631):
你于2012年5月11日在新和县购买了阿克苏金鹰房地产开发有限公司开发的城东区E-1-102,但至今都未来办理该房屋的相关手续。
现通知您于本公告见报之日起7个工作日内到相关单位办理该房屋的产权手续,若逾期不来办理,所造成的一切后果由买方自行承担。
特此公告
阿克苏金鹰房地产开发有限公司
2020年4月8日

遗失公告
阿克苏市嘉和宾馆不慎遗失公章一枚,现声明作废。
特此公告
阿克苏市嘉和宾馆
2020年4月8日

遗失公告
根据《中华人民共和国房地产管理法》及《新疆维吾尔自治区城市房屋权属登记条例》的规定,以下房屋产权证由权利人登报声明遗失后,已向新和县房产管理所申请补办。我所现向社会征询异议,若在15个工作日内无异议的,将予以核发新的房屋所有权证。原权证号:新和房权证2015字第00011391号,权利人:吕正香、韩有利,房屋坐落:新和县新华南路1号东方花园居然之家别墅5号102号,建筑面积:234.48m²,用途:住宅。
特此公告
新和县房产管理所
2020年4月8日

遗失公告
阿孜古丽·牙生不动产权证遗失,权证号:新(2019)温宿县不动产权证第0004818号,共有情况:单独所有,坐落:温宿县新城区阿温大道以东龙泉街以北乐美佳苑小区B2栋2单元302室,不动产单元号:652922101008GB00003F00020021,权利类型:国有建设用地使用权及房屋所有权,权利性质:出让/市场商品房,土地分摊面积:16.27平方米,建筑面积:87.2平方米,用途:城镇住宅用地。该不动产证遗失情况属实,无任何欺瞒、个人经济纠纷、民间借贷及其他违法违纪行为,如有以上行为后果自负。
特此公告
温宿县不动产登记中心
2020年4月8日

汇融拍卖公告
受委托,将于2020年4月15日(星期三)12:00,在我公司公开拍卖下列资产:
1.新N9818别克车,2010年7月落户。
2.新N34350翻斗车,2011年6月落户。
3.西工业园区报废锅炉等资产。
展示时间、地点:即日起至拍卖会前一天,标的物所在地,有意竞买人请带身份证到我公司财务室,办理竞买登记手续并缴纳保证金。
咨询电话:13150288888 13565688866
新疆汇融拍卖有限责任公司
2020年4月8日

遗失公告
库车龟兹粮油有限责任公司土地证遗失,库国用I-98-238号,原申请单位:库车县粮食局塔里木粮店,坐落:库车县塔里木乡粮站,面积:3502.8平方米,用途:粮店。上述土地证遗失情况属实,无任何欺瞒、经济纠纷及其他违法违纪行为,如有以上行为,后果自负。
特此公告
库车龟兹粮油有限责任公司
2020年4月8日

嘉兴拍卖公司大棚经营权拍卖公告
受托普鲁克乡政府的委托,我公司于2020年4月16日(星期四)12:00在阿克苏地区嘉兴拍卖有限责任公司阿克苏市栏杆路13号糖烟酒公司院内3楼拍卖大厅对9个日光温室大棚5年经营权,其中6个大棚面积1.5亩,3个大棚面积1亩,总面积12亩。并配套9间住房,每套住房面积110平方米,房屋建筑面积55平方米,院子面积55平方米,住房免费使用,水暖自付,进行公开拍卖。展示时间、地点:即日起至拍卖会前一天,在托普鲁克乡吾斯塘博依村。报名时

欢迎订阅
《阿克苏日报》
征订热线:
0997-2120100
13579101643

做好个人防护 抗击新冠肺炎
每个人都是自己健康的第一责任人
乘坐长途汽车 您做好防护了吗?
配合做好体温检测
全程佩戴口罩
保持手卫生
打喷嚏遮口鼻
减少交流、适度开窗通风
服务区就餐要与他人保持距离
保留乘车票据
主动配合工作人员做好疫情防控;如有发热、干咳、乏力等症状,请不要乘坐公共交通工具。
中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作