

误区

66 立秋以后,是否一定要多吃肉,以肉贴膘? 专家建议,入秋后要防上火、莫贪凉,贴秋膘不等于吃肉,应根据自身身体状况,平衡营养饮食。

首都医科大学附属北京康复医院中医诊疗康复中心主治医师王亚南认为,无论三伏贴还是贴秋膘,根本上是中医“天人相应”及“未病先防”思想的体现。秋冬季节阴寒亢盛,易致阴阳失衡,患上寒性病症,因此应尽量让身体的阳气在秋冬季节仍保持在一个相对较高的水平。

那么贴秋膘是否等于多吃肉? 中国中医科学院西苑医院营养师张凡认为,贴秋膘进补不等于只增加肉类、脂肪等的摄入以肉贴膘,而要结合自身营养状况,吃得健康。中医认为秋天比较燥,肥腻的肉类、油炸食品不宜多吃,防止上火和消化不良。

张凡说,秋天更建议平补,可选择百合、山药、红枣、莲子等具有健脾、养胃、润燥等特点的食物。此外一些地方有啃秋的习惯,如在立秋当日吃西瓜等。立秋后天气转凉,不再适合吃太多西瓜这类寒凉的水果,以免对胃肠产生刺激。

王亚南提示,虽说立秋节气已至,可仍处于三伏天中,天气仍较为炎热,人们

贴秋膘

贪凉的行为随处可见,例如对空调的过度使用、饮食上食寒饮冷等,建议不要贪凉,避免影响脏腑自身的调节能力。

此外专家认为,贴秋膘并非对每个人都必要和适用。如果目前体重处于正常范围内、营养状况也不存在不足,并不一定要额外贴秋膘,根据身体状况注重日常健康饮食即可。 据新华社



经验

66 哈佛大学等机构研究人员对1991年至2010年间美国佛罗里达州因急性心肌梗死被送至医院急救治疗的超过50万例病例数据进行了分析。他们发现,患者与救治医生之间的性别匹配事关生死:女性患者如果由女医生实施急救,其存活率明显高于平均水平。

这篇研究论文发表在新一期美国《国家科学院学报》网络版上。通常来说,心脏病发作(急性心肌梗死)被送至医院急救的患者中,死亡率大约为12%。而据医学统计分析,其中女性急性心肌梗死患者的死亡率显著高于男性。

为何女性患者由女医生救治生存几率更佳? 研究人员认为,这可能因为急性心肌梗死女性患者的症状与男性患者不太一样,而且女性患者相对来说更容易出现延误抢救时机的情形。急救过程中,女医生能更好识别女患者的各种心律失常症状。

男医生救治女性心肌梗死患者似乎更为棘手一些。从数据来看,男医生急救处置的女性急性心肌梗死患者数量越多,救治生存几率会相应更高一些。这表明,男医生需要靠救治更多女性患者来积累针对女性患者的特殊救治经验,才能缓慢提高救治效果。此外,如果男医生在实施急救时团队中有更多女医生参与,其救治的女性心肌梗死患者生存率也会有提升。

研究人员还建议,以美国为例,医院急救系统中男医生比例要明显高于女医生,因此从长远来看,最简单有效的举措是着力提高急救体系中女医生比例。 据新华社



注意

66 立秋前后是中国北方地区夏秋季花粉症集中爆发的时期。专家提醒,花粉季应注意避免接触过敏源,一旦出现类似感冒的症状,不排除有过敏可能,应及时就诊。

中国医师协会变态反应医师分会首任会长、北京协和医学院变态反应学系主任尹佳说,由于北方地区多见的蒿属植物立秋时节开花,花粉量大,多风干燥时空气中花粉浓度高,容易诱发过敏。起初,眼睛痒、打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎、过敏性结膜炎症状较为常见;从8月中下旬至9月上旬,部分患者会出现哮喘严重发作,需要急诊治疗。

“相对于花粉症等过敏性疾病日益高发的形势,我国公众对这一疾病的认识还存在许多误区。”据北京协和医院变态反应科副主任王良泉介绍,人们往往把过敏性疾病误认为一般性感冒、皮

炎等,自行使用一些缓解症状的药物了事。过敏被列为全球第六大慢性疾病。随着人们生活方式和环境的改变,我国过敏性疾病患者逐年增多,但对过敏性疾病的认知和治疗不足。

错误的诊疗方法也会耽误最佳治疗时机。尹佳说,有些基层医生对花粉过敏症状不了解,往往使用三素一汤(抗生素、激素、维生素和葡萄糖)进行输液治疗,看似两三天就能止住症状,但停止输液后症状很快再次出现,严重的哮喘病人甚至会反复发作好几次。专家指出,预防花粉过敏首先要避免接触花粉,比如在花粉季节门窗紧闭,尽量减少外出,出行时戴上帽子和口罩。 据新华社

花粉过敏

警惕

66 暴发性心肌炎是导致青壮年猝死的一大罪魁。然而其早期症状常被误诊为上呼吸道感染或胃肠型感冒。专家建议,青壮年“感冒”在治疗后不愈,并出现高烧、胸闷等加重症状时,应及时排查暴发性心肌炎,以免延误治疗时机。

20岁的武汉姑娘菁菁受凉后全身酸痛乏力。她自服感冒药坚持上班。次日,“感冒”未见好转,还出现了高烧、胸闷等症状,医生对她进行消炎治疗后,病情反而加剧。菁菁后被转到华中科技大学同济医学院附属同济医院。经诊断,她患的不是感冒,而是猝死率高达50%-70%的心血管急危重症——暴发性心肌炎。

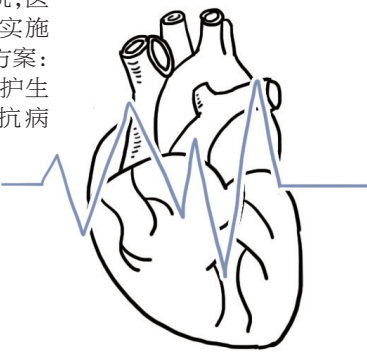
华中科技大学同济医学院附属同济医院心内科主任汪道文说,暴发性心肌炎大部分患者有病毒感染,多以感冒、发热、腹泻、胸闷不适为早期症状。暴发性心肌炎发病快,患者出现症状数小时至数日内,病情急转直下。其死亡率比一般器质性心脏病变引发的慢性心力衰竭还要高。

“暴发性心肌炎早期症状类似感冒,常被误诊为上呼吸道感染或胃肠型感冒。临床上对这种疾

病的潜伏期认识不足,大多参考西方指南和经验,让心脏更强运转,这对患者病情无异于雪上加霜。”汪道文说。

在同济医院,医护人员对菁菁实施了自创的救治方案:24小时严密监护生命体征,进行抗病毒、免疫调节、血液净化等联合治疗。经过两周左右的救治,菁菁终于脱离了鬼门关。 据新华社

病指定期限(见须知、中国土地市场和垫江县国土资源局公众信息网) 竞买人参加竞买时需提交土地保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺及有支付土地价款的资金的承诺书。竞买人竞得土地后需成立新公司作为竞得人的,应在参与竞买前提交书面申请。



谨慎

66 暑期出游高峰过后,不少想错峰出游的人们已开始着手制定出行计划。近段时间以来,微信朋友圈不时出现“××酒店试住”的推文,分享者还邀请好友点赞,以期获得“中奖资格”。微信团队提醒,此类分享部分涉嫌为公众号引流或骗取个人信息,用户需谨慎对待此类信息。

“@所有厦门人,××山庄酒店试住活动来啦!”“免费试睡! 厦门藏在山上的仙境酒店!”近来有不少厦门市民的朋友圈被这些内容刷屏,根据其内容提示,只要关注该公号并在朋友圈分享相关推文即有机会抽中3天2晚或2天1晚不等的试住机会。不少用户在分享后发现,自己不仅没有获得试住机会,相关链接还在不久后被发布者删除或被微信屏蔽。

记者在朋友圈搜索后发现,除厦门外,国内不少城市都出现过类似“分享赢取酒店试住”的营销信息。其中不少链接需要用户填写手机号、姓名甚至身份证号等个人信息,并声称这些信息将用于兑奖时“验证所需”。备案信息显示,这些公众号多分属不同的信息科技公司,营业范围也以“商业推广”为主。

微信团队表示,针对微信公众平台上的“酒店试住”文章,根据《微信公众平台运营规范》的相关规定,对于采用虚构事实、隐瞒真相等手段,利用微信公众平台提供有偿或无偿服务,骗取他人钱财或诱使他人关注、分享相关信息的行为,一经核实,微信公众平台将对其进行账号部分功能限制直至永久封号处理,并有权拒绝再向该运营主体提供服务。 据新华社

责编 余麟 美编 张文敏 制图 张文敏 责校 罗文字 张文敏

垫江县国土资源和房屋管理局关于国有建设用地使用权挂牌出让公告

垫国土房管告[2018]91号

根据国土资源部《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》(第39号令)的要求,经垫江县人民政府批准,垫江县国土资源和房屋管理局将对桂溪街道三合片区3号的国有建设用地使用权进行公开出让,现就有关事项公告如下:

二、挂牌地块概况

编号	地块位置	用途	出让面积(m ²)	最大计容可建面积(m ²)	建筑密度(%)	绿地率(%)	出让年限	保证金(万元)	底价(万元)
dj2018-1-008	桂溪街道三合片区3号	商住	54640	<87424	<55	>10	商业40年	3700	7267.12

三、竞拍者资格

凡中华人民共和国境内(含港澳台)法人和其他组织,除法律、法规另有规定外,均可报名参加竞买。

四、挂牌期限、地点及竞价方式

凡愿参加竞投者,可于即日起至2018年9月9日下午5时(节假日除外)到垫江县国土资源局地产服务中心索取或直接在垫江县国土资源局公众信息网和垫江县公共资源交易网上下载挂牌交易文件,定于2018年9月10日上午10时在公共资源交易服务中心桂西大道南段机关办公中心2号楼2楼进行现场竞买挂牌,本次挂牌采取现场报名方式,有意竞买者在2018年9月10日上午9时前汇入指定的竞买保证金专户(开户银行、账号、户名等信息详见重庆市垫江县公共资源交易网(http://www.djjyzx.gov.cn/))“土地出让”栏目,本地块招标(出让)公告页面底端的《本项目投标保证金指定收取账户信息》。以到银行账上时间为准,否则不予受理报名),并凭银行到账凭据进入揭牌会场,要求竞买人提供组织机构代码证、法人代表身份证明或法人代表委托书、营业执照副本、资质证书、承诺书,由中国人民银行征信中心出具的《企业信用报告》2份、竞买申请人签署意见的《竞买须知》2份、居民身份证及印章,填写竞买申请,经审查合格后方可取得竞买资格。该地块每次增价不得少于20万元人民币,价高者得。

五、其他约定条件(见须知、中国土地市场和垫江县国土资源局公众信息网)

竞买人参加竞买时需提交土地保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺及有支付土地价款的资金的承诺书。竞买人竞得土地后需成立新公司作为竞得人的,应在参与竞买前提交书面申请。

垫江县国土资源和房屋管理局
2018年8月10日

垫江县国土资源和房屋管理局关于国有建设用地使用权挂牌出让公告

垫国土房管告[2018]92号

根据国土资源部《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》(第39号令)的要求,经垫江县人民政府批准,垫江县国土资源和房屋管理局将对桂溪街道三合片区4号的国有建设用地使用权进行公开出让,现就有关事项公告如下:

二、挂牌地块概况

编号	地块位置	用途	出让面积(m ²)	最大计容可建面积(m ²)	建筑密度(%)	绿地率(%)	出让年限	保证金(万元)	底价(万元)
dj2018-1-009	桂溪街道三合片区4号	商住	54495	<96912.9	按规划要求	按规划要求	住宅50年 商业40年	3700	7226.23

三、竞拍者资格

凡中华人民共和国境内(含港澳台)法人和其他组织,除法律、法规另有规定外,均可报名参加竞买。

四、挂牌期限、地点及竞价方式

凡愿参加竞投者,可于即日起至2018年9月9日下午5时(节假日除外)到垫江县国土资源局地产服务中心索取或直接在垫江县国土资源局公众信息网和垫江县公共资源交易网上下载挂牌交易文件,定于2018年9月10日上午10时在公共资源交易服务中心桂西大道南段机关办公中心2号楼2楼进行现场竞买挂牌,本次挂牌采取现场报名方式,有意竞买者在2018年9月10日上午9时前汇入指定的竞买保证金专户(开户银行、账号、户名等信息详见重庆市垫江县公共资源交易网(http://www.djjyzx.gov.cn/))“土地出让”栏目,本地块招标(出让)公告页面底端的《本项目投标保证金指定收取账户信息》。以到银行账上时间为准,否则不予受理报名),并凭银行到账凭据进入揭牌会场,要求竞买人提供组织机构代码证、法人代表身份证明或法人代表委托书、营业执照副本、资质证书、承诺书,由中国人民银行征信中心出具的《企业信用报告》2份、竞买申请人签署意见的《竞买须知》2份、居民身份证及印章,填写竞买申请,经审查合格后方可取得竞买资格。该地块每次增价不得少于20万元人民币,价高者得。

五、其他约定条件(见须知、中国土地市场和垫江县国土资源局公众信息网)

竞买人参加竞买时需提交土地保证金不属于银行贷款、股东借款、转贷和募集资金的承诺及有支付土地价款的资金的承诺书。竞买人竞得土地后需成立新公司作为竞得人的,应在参与竞买前提交书面申请。

垫江县国土资源和房屋管理局
2018年8月10日